**Гипертония в летнее время**

Гипертония – это стойкое повышение артериального давления. Артериальная гипертензия — одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что артериальной гипертонией страдают 20—30 % взрослого населения. С возрастом распространенность болезни увеличивается и достигает 50—65 % у лиц старше 65 лет.

Летняя жаркая погода особенно негативно влияет на людей, страдающих артериальной гипертензией. Во время жары чаще возникают гипертонические кризы, инфаркты миокарда, мозговые инсульты, нарушение ритма. Первой реакцией организма на жару является снижение артериального давления за счет расширения сосудов, затем последует увеличение частоты сердечных сокращений, минутного выброса крови, повышается концентрация натрия плазмы крови. В результате потоотделения организм теряет много жидкости и минеральных солей – калия, магния и др. Идет сгущение крови, возникает дополнительная нагрузка на сердце, это может вести к нарастанию признаков сердечной недостаточности и риску тромбообразования.

**Соблюдение следующих рекомендаций позволит сохранять хорошее самочувствие в летнюю жару:**

· Уменьшить физические нагрузки и нервно-психическое напряжение.

· На дачном участке нельзя проводить работы, сильно согнувшись и опустив голову, так как это может спровоцировать резкий подъем артериального давления.

· Максимально ограничьте пребывание на улице в пик жары (с 11.00 до 16.00).

· Старайтесь находиться в тени. Одевайтесь легко и свободно, желательно в одежду светлых оттенков из натуральных тканей. Необходимо отказаться от сдавливающих горло воротников, узких рубашек, тугих ремней.

· В особо жаркие дни стоит пересмотреть свой рацион, употреблять меньше мяса  животных жиров, больше растительной и молочной пищи. Не забывайте основной принцип – легкая еда и понемногу.

· Не ищите спасения от жары в слишком прохладной воде. Это может привести к дополнительному спазму сосудов. Обливание и обрызгивание проводите чуть теплой водой.

· Появление головной боли не всегда связано с началом гипертонического криза, поэтому, не измерив давления, не торопитесь принимать лекарства. Головная боль может быть признаком переутомления, стресса. Бесконтрольный прием лекарств может вызвать резкое снижение артериального давления и привести к обмороку.

· При первых признаках плохого самочувствия, необходимо прекратить физическую активность, перебраться в тень, освободить грудную клетку от сдавливающей одежды.

***При появлении сильной головной боли и боли  в груди, одышки, перебоях в сердце следует немедленно обратиться к врачу!***

**\*\*\***