



Очень жарко!

Наступило жаркое лето, и температура воздуха часто превышает 30-градусную отметку. Как пережить эту «горячую» пору, не создавая себе лишних проблем?

Для большинства астраханцев жара становится настоящим испытанием: она не только приносит телесный дискомфорт, но и может спровоцировать проблемы со здоровьем.

Ой, ногу свело!

Даже у вполне здоровых людей в жаркую погоду бывают судороги в мышцах. Это первый признак нарушения водно-солевого обмена: из-за активного потоотделения наш организм теряет в большом количестве соли калия. Возникают судороги чаще ночью, когда мы меняем положение тела или потягиваемся. Наиболее подвержены судорогам икроножные мышцы, но неприятные ощущения могут появиться и в области стопы, кисти, живота.

Как себе помочь: *Начинайте активно растирать мышцу массажными движениями, при судорогах в ногах старайтесь встать на всю стопу или потяните пальцы ног на себя.*

Вены в порядке?

В этот период значительно повышается риск образования тромбов в венах и развития такого серьезного осложнения, как тромбоэмболия. Причина в сгущении крови на фоне общего обезвоживания организма. Особую осторожность надо соблюдать людям, страдающим варикозным расширением вен, сердечно-сосудистыми заболеваниями, и тем, кто недавно перенес операции, носит гипс после переломов.

Как себе помочь: *Следите за тем, чтобы не терять в жару много жидкости, ешьте больше citrusовых. При повышенном риске тромбообразования надо принимать по 1/2 таблетки (125 мг) аспирина ежедневно.*

С замиранием сердца

Нарушение водно-солевого обмена может привести и к сбоям сердечного ритма. Из-за недостатка калия появляются внеочередные сокращения сердечной мышцы — экстрасистолы, кратковременные остановки сердцебиения с последующим сильным сердечным толчком. Единичные экстрасистолы не опасны, но если их количество превышает 8–10 за минуту, на это следует обратить внимание.

Как себе помочь: *При возникновении аритмии начинайте принимать препараты, содержащие соли калия. Употребляйте в пищу богатые калием продукты: курагу, изюм, бананы, картофель в мундире, яблоки и др. Если нарушения ритма появились впервые, то обязательно обратитесь к врачу-кардиологу и сделайте электрокардиограмму, чтобы поставить точный диагноз.*

В голове кружение

Многие люди в жару ощущают общую слабость, головокружение, у некоторых случаются даже обмороки. Причина в том, что вместе с потом человек может потерять несколько литров жидкости. В результате в организме снижается объем циркулирующей

крови и понижается артериальное давление. Особенно опасна артериальная гипотония для людей, страдающих сердечной недостаточностью.

Как себе помочь: *Соблюдайте правильный питьевой режим, при пониженном давлении не занимайтесь в жару физическим трудом, старайтесь переждать это время в тени.*

Внимание на почки!

Когда человеку жарко, заметно сокращается количество выделяемой мочи, так как в основном жидкость выводится через потовые железы. Моча становится более концентрированной, и появляются условия для образования камней в почках и мочевыводящих путях. У людей, страдающих мочекаменной болезнью, уменьшение количества суточной мочи может привести к почечной колике — приступу сильных болей в поясничной области.

Как себе помочь: *Не забывайте про питьевой режим, при заболеваниях почек обязательно принимайте назначенные врачом лекарства.*

Берегите легкие!

Как ни парадоксально, но летом люди часто болеют простудой и пневмонией.

Этому способствует разница температур на солнце и в тени. Влажному, разгоряченному телу достаточно сквозняка или работающего на полную мощность кондиционера, сплит-системы, чтобы переохладиться, и дыхательная система тут же отреагирует на это воспалительным процессом.

Как себе помочь: *Следите, чтобы кожа и одежда всегда оставались сухими, старайтесь избегать сквозняков, не устанавливайте кондиционер, сплит-систему на максимальный режим. Носите в жару легкую многослойную одежду, которая защитит вас и от солнца, и от переохлаждения.*