**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ПРОФИЛАКТИКА В ЖАРУ**

**В жару сердце испытывает дополнительную нагрузку – сосуды расширяются, давление падает. Чтобы обеспечивать нормальный кровоток, оно работает в усиленном режиме. Поэтому летом так важно уделять особое внимание здоровью сердца и профилактике сердечных заболеваний.**  
В последние годы инфаркт и инсульт «помолодели». В группе риска не только люди пожилого возраста, но и достаточно молодые мужчины и женщины – от 35 лет. Негативное влияние на работу сердца оказывает не только жаркая погода и колебания атмосферного давления, но и неправильный образ жизни. Недостаток сна и физической активности, вредные привычки (алкоголь, курение), стрессы на работе, лишний вес – этого достаточно, чтобы сердце даже здорового человека испытывало перегрузки. Как сохранить [сердце здоровым](http://www.zdr.ru/exclusives/2008/04/14/arifmetika-zdorovogo-serdtsa/index.html), особенно в летнюю жару? Вот несколько профилактических правил.

**\**В жару - с 12 до 17 часов – старайтесь не находиться под прямыми солнечными лучами дольше 15 минут.  
\*Носите просторную одежду из натуральных тканей и головной убор.  
\*Старайтесь больше отдыхать дома и снизить нагрузки на работе.  
\*Не забывайте про умеренные занятия фитнесом и вечерние прогулки в парке.  
\*Старайтесь включать в свой рацион больше фруктов и овощей, в них много калия и магния, минералов, необходимых для здоровья сердца. О жирной пище лучше забыть до осени. Ешьте часто и маленькими порциями. Здоровым людям рекомендуется пить больше воды, чтобы избежать обезвоживания. А вот людям с ишемической болезнью сердца, например, делать этого не стоит. Лишняя жидкость может привести к повышению артериального давления, что создаст дополнительную нагрузку на сосуды и сердце. Пить нужно чистую воду или зеленый чай.  
\*Курильщики со стажем знают, что в жару их привычка даже не приносит удовольствия. Хороший повод расстаться с ней навсегда. Как и с алкоголем.  
\*В жару ночью и днем держите окна открытыми. Если у вас есть***[***кондиционер***](http://zdr.ru/articles/serdechno-sosudistye-zabolevanija-profilaktika-v-zharu)***, не оставляйте его на ночь – велики шансы простудиться. А любое простудное заболевание летом - дополнительная нагрузка на сердце.  
\*В начале лета гипертоникам и людям с сердечной недостаточностью необходимо пройти профилактическое обследование у своего лечащего врача. Выписанные лекарства должны быть всегда под рукой.  
\*Дачников медики считают особой группой риска. Часто трудовые подвиги в полуденный зной заканчиваются для них печально. Сердечникам не рекомендуется работать на огороде во время жары, особенно в парниках.  
\*При первых признаках плохого самочувствия, необходимо прекратить физическую активность, перебраться в тень, освободить грудную клетку от сдавливающей одежды. Если появились загрудинные боли, немедленно вызывайте врача. Пока он едет, примите лекарства, стимулирующие сердечную деятельность.***