

Лето, радует нас солнечными днями и теплой погодой и именно солнце и жара представляют самую большую угрозу для людей со слабым сердцем. При высоких температурах в воздухе **снижается содержание кислорода**. Чтобы предотвратить кислородное голодание организма, сердце начинает работать в усиленном режиме.

Еще одна опасность – **обезвоживание организма**. Во время жары происходит активное потоотделение, которое предотвращает повышение температуры тела. В результате организм теряет большое количество жидкости, что приводит к сгущению крови и повышению риска образования тромбов.

Длительное нахождение на солнце и физический труд оказывают сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. В результате могут происходить колебания артериального давления, возникать **обморочные состояния, головокружения и проявляться другие симптомы заболеваний сердца и сосудов**. Перед приемом лекарств обязательно нужно проверять уровень артериального давления с помощью тонометра.

Высокое артериальное давление может спровоцировать развитие гипертонического кризиса, возникновение острого нарушения мозгового кровообращения и инфаркта или инсульта.

После жары на улице так приятно зайти в помещение с кондиционером, где поддерживается прохлада, однако это грозит не только **простудой**, но и возникновением **сердечного спазма**.

Чтобы защитить свое сердце летом прогулки лучше осуществлять в утренние и вечерние часы, когда температура воздуха ниже. Выполнение физических нагрузок, например, работу в саду, также лучше отложить на более прохладное время. Выходя на солнце обязательно нужно надевать головной убор.

Чтобы избежать обезвоживания организма и не допустить сгущения крови, нужно соблюдать питьевой режим. Рекомендуется употреблять в течение дня много чистой негазированной воды, однако пить нужно часто и по чуть-чуть.

При использовании кондиционера для предотвращения сосудистых и сердечных спазмов нужно следить, чтобы разница между температурой воздуха на улице и в помещении была не более 7-10 градусов.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

