

Как пережить жару?

Жаркая погода и недостаток кислорода в воздухе приводят к снижению жизненного тонуса даже у здоровых людей. Но в большей степени жара всё же является проблемой для пожилых. Однако при соблюдении простых правил её последствий можно избежать.

Своими рекомендациями поделился кардиохирург, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н.Бакулева, академик Лео Бокерия.

«От такой погоды в большей степени страдают пожилые люди, но можно отметить, что у них уже имеется опыт, как себя вести в такой ситуации». По словам академика, для гипертоников главным правилом является «более тщательный подход к приему лекарств и соблюдению режима». «Для людей, не страдающих этими заболеваниями, я могу посоветовать обычный теплый душ два-три раза в день, что способствует так называемому спасению от жары, но одновременно не способствует дополнительному приливу крови», – сказал он.

При этом Лео Бокерия отметил, что людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо постоянно иметь при себе седативные препараты, например, валокордин, для того, чтобы иметь возможность снимать экстракардиальные проблемы, которые могут возникнуть из-за жаркой погоды. «Также можно посоветовать избегать душных мест и меньше бывать на солнце», – сказал он. «В целом, влажность воздуха не очень большая, и я думаю, что жару, установившуюся в настоящее время, население перенесет без особых проблем», – сказал Бокерия.

Тем временем, аномально холодных и жарких дней в столичном регионе будет все больше, и они могут вызвать негативные последствия для здоровья людей. Глобальное потепление климата в настоящее время вызывает его ухудшение. «Такие аномальные дни влекут за собой потери населения от обострения сердечно-сосудистых и других подобных заболеваний», – заявил доктор медицинских наук, профессор Института народно-хозяйственного прогнозирования РАН Борис Ревич. Он подчеркнул, что в аномально жаркие дни в Москве значительно увеличилось количество обращений к врачам, отмечено увеличение количества обострений хронических заболеваний.

Профессор привел несколько простейших советов, которые могут облегчить жаркие дни, прежде всего, пожилым людям, сообщает РИА «Новости». Во-первых, отметил Ревич, – питание. Следует отказаться от продуктов, требующих особых затрат организма, и от мясных блюд и переходить на легкоусваиваемую пищу – на овощи. «Советовал бы также максимально сократить потребление сладких газированных напитков, переходить на простую и минеральную воду», – сказал профессор. Кефир, по его словам, лучше молока. Хороши также любые напитки с минимальным содержанием сахара.

Ревич отметил также важность простых, легкоорганизуемых водных процедур: прикладывать на шею намоченный прохладный платок, держать ноги в тазу с холодной водой. «Совершенно напрасно москвичи забыли о легких головных уборах, которые так любили носить летом наши предки», – считает профессор. В жаркие дни Ревич советует людям, страдающим любыми заболеваниями, специально обращаться к своим лечащим врачам за советами по изменению схемы приема лекарств.

Врач общей практики клиники факультетской терапии Московской медицинской академии имени Сеченова Антон Родионов рекомендует быть аккуратнее с алкоголем, поскольку он «особенно сильно действует в жару». Он призывает отказаться и от фаст-фуда, и особенно от пищи, которую продают в палатках на улице. Мясные и молочные продукты в таких условиях быстро портятся, возрастает риск отравлений.

Родионов также советует не забывать о головных уборах, особенно людям с темными волосами. «Надевайте легкую, желательную, светлую одежду. В первые дни не бывайте долго под прямыми солнечными лучами, чтобы сильно не обгореть», – сказал он РИА «Новости». «Будьте осторожней и с водой, она пока не прогрелась, перепады температуры при купании могут дать дополнительную нагрузку на сердце», – предупреждает врач. В случае солнечного или теплового удара рекомендуется перенести человека в прохладное место, расстегнуть ему воротник, в душном помещении открыть окно. «Не надо толпиться вокруг пострадавшего. Если человек без сознания – вызовите скорую», – подчеркнул врач.

В целом, медики советуют избегать в такое время повышенных физических и эмоциональных нагрузок.

Автор - **Новый Русский**

[Источник](#)