Пережить жару без вреда для здоровья

Жаркая погода – настоящее мучение для людей, страдающих артериальным давлением, варикозным расширением вен, иными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Редкие случаи отеков и общая их незаметность для самочувствия – не повод для беспокойства. Но если они доставляют серьезный дискомфорт, это сигнал о возможных заболеваниях: проблемах с сердцем или почками вследствие ухудшения процессов кровообращения или воздействия определенных лекарственных препаратов. Иногда отек – это реакция организма на перегрев: так он с помощью лишнего притока жидкости пытается охладить ткани.

Если отекает только одна рука, врачи советуют, как можно скорее обратиться за медицинской помощью. Это может быть вызвано сердечной недостаточностью ущемлением нерва или проблемами с эндокринной системой. Если часто отекают пальцы рук, после приема пищи возникают изжога и тошнота, вероятны заболевания печени. Этот орган из-за отсутствия нервных окончаний не болит, сигнализируя о патологии другими способами.

В нижних конечностях, если человек весь день на ногах, начинает с скапливаться жидкость. Ноги могут отекать, если человек долгое время сидит на одном месте без движения. Постоянные отеки при отсутствии физических нагрузок вызываются застойными явлениями крови, поэтому следует проверить состояние артерий и вен, их эластичность.

Снять отечность нижних конечностей и провести хорошую тренировку для венозных клапанов позволяют контрастные ванночки. Полезен отдых в горизонтальном положении 15-20 минут, подняв стопы и удерживая их выше уровня сердца.

Чтобы сохранить и поддержать здоровье сердца в зной:

1. Выходите на улицу, по возможности, в утреннее и вечернее время

(до 11.00 и после 15.00).

2. Если вынуждены постоянно находиться на солнце, делайте регулярные перерывы. Укрывайте голову и отдыхайте в тени.

3.Старайтесь избегать прямых солнечных лучей, используйте солнцезащитный крем.

4. Обратите внимание на питание. Исключите продукты, богатые животными жирами (например, жареное мясо), замените их свежими овощами и фруктами.

5. Пейте воду. Не ждите пока появится жажда. Хорошо восполняют баланс жидкости чистая питьевая вода, зеленый и черный чаи, вода с добавлением лимона и мяты. Особенно полезна в жаркую погоду столовая минеральная вода (позволяет возместить потерю минеральных веществ).

6. Не стоит курить. При обезвоживании снижается артериальное давление, повышается вязкость крови и увеличиваются шансы возникновения тромбов (до 20%). Никотин в целом пагубно влияет на состав крови, сокращает ее насыщенность кислородом и провоцирует тромбообразование, многократно повышая риск развития сердечного приступа в жару.

7. Если есть возможность принимать в течение дня контрастный душ в жару, не пренебрегайте ею. Охлаждайтесь под прохладной водой, но не забывайте заканчивать процедуру теплым душем не менее 5 миунут. После таких манипуляций температура воспринимается легче.

8. При малейших признаках солнечного удара срочно обращайтесь к врачу.