В жару больше всего уязвимы люди после 55 лет, малыши до трех лет и пациенты с хроническими заболеваниями. Их организм работает на пределе, чтобы справиться с нагрузкой, которую оказывает высокая температура воздуха. Однако если следовать простым правилам, риск для здоровья можно уменьшить.

«Жаркую погоду тяжело переносят пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом, — рассказал aif.ru эксперт „Народный фронт. Аналитика“, кандидат медицинских наук, доцент Сеченовского университета Павел Бережанский. — Во время повышенных температур воздуха часто возникают инфаркты и инсульты, повышение артериального давления. Более того, в период аномальной жары инсульт возникает еще и у детей. Так что это не всегда удел только взрослых».

«Прежде всего, причина в том, что в жару организм теряет много жидкости, а вместе с ней большое количество солей — калия, магния, кальция и другие, — объясняет врач. — Это приводит к тому, что нарушается водно-солевой баланс, происходит сгущение крови, что создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Густую кровь по сосудам „гонять“ тяжелее. В результате увеличивается риск образования тромбов. Снижается теплоотдача организма, потому что труднее отдавать тепло из сосудов (приток крови к коже ухудшается). Наконец, снижается трофика тканей, то есть их питание. Поэтому в жаркую погоду обязательно употреблять достаточное количество воды, фруктов и овощей. Последние — как раз источники минеральных веществ и витаминов».

При сахарном диабете могут развиваться изменения в состоянии кровеносных сосудов, организм быстрее теряет воду, уменьшается способность к потоотделению. Поэтому диабетики тоже очень тяжело переносят жару.

Что делать, если стало плохо от жары? Подробнее

Врач советует тем, у кого есть хронические заболевания сердца и сосудов, сахарный диабет, при планировании своей деятельности заранее смотреть прогноз погоды. «Помимо температуры воздуха, важно также смотреть УФ-индекс, потому что ультрафиолетовое излучение дает дополнительную сильную нагрузку на кожу, сердечно-сосудистую систему, — говорит врач. — Поэтому если температура воздуха высокая, УФ-индекс высокий, то при выходе на улицу нужно пользоваться солнцезащитным кремом, надевать солнцезащитные очки. А без крайней необходимости вообще не выходить на улицу в самые жаркие часы, под палящее солнце либо передвигаться в тени».

Все права защищены

Мочалкин блюз. Солнце может обжечь кожу и превратить волосы в мочалку Подробнее

Также нужно соблюдать меры профилактики при занятиях физической активностью, в саду и огороде. «Если занимаетесь спортом на улице, работаете на даче, старайтесь использовать перчатки и специальные рукава, защищающие от ультрафиолета, — советует врач. — Они сейчас есть везде на маркетплейсах, стоимость их невысокая, и в них не жарко».

Врач напоминает, что людям старше 55 лет обязательно использовать головной убор. «А еще лучше ходить с зонтиком. Он замечательно защищает от прямых солнечных лучей. Этого не надо стесняться, а он сбережет ваше здоровье», — советует специалист.

Как защититься от солнечного и теплового ударов? Подробнее

Все права защищены