

Жара – как напряженный период

Об опасности летней погоды беседуем с Анастасией Ованесовной Берегаловой, врачом кардиологом, профпатологом, Заведующим взрослой поликлиникой ГАУЗ СО «Арамилская городская больница»

– Мужчины и женщины жару переносят одинаково?

– Гендерного различия в этой ситуации как токового нет. Тут больше имеет значение сопутствующие факторы, такие как избыточная масса тела, курение, употребление алкоголя и малоподвижный образ жизни.

– Кто особенно оказывается в группе риска в жару?

– Жара неблагоприятно влияет на любой организм. Но некоторые категории людей особенно подвержены воздействию повышенных температур. В группу риска входят люди старше 45-ти лет, дети моложе 3 лет, люди с патологией сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, ожирением.

– Почему чаще всего в жару страдают люди сердечно-сосудистыми заболеваниями?

– Наличие сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, хроническая сердечная недостаточность, является одним из важнейших факторов, ухудшающих адаптацию к аномально высоким температурам и увеличивающих риск сердечно-сосудистых осложнений, связанных с жарой в 1,4-2,8 раз.

Как правило, во время жары у людей повышается потоотделение, что приводит к нарушениям водно-солевого баланса и обезвоживанию организма. Это чревато сгущением крови, возникновением тромбозов, развитием аритмии и всех связанных с этим проблем – инфарктов, инсультов, легочной эм-

болии и тому подобному.

– На какие «тревожные звоночки» «сердечникам» обращать внимание?

– Самое первоочередное это следить за частотой сердечных сокращений, в норме она не должна превышать 85 ударов в минуту. Также нужно стараться контролировать артериальное давление и в случае повышения принимать дополнительные препараты, которые ранее вам рекомендовал лечащий врач. Необходимо также следить за отеками нижних конечностей, в таких случаях, конечно, лучше обратиться к врачу. Если вы вдруг почувствовали сильную слабость, которая сопровождается нарастающей болью в области сердца, а также тревожностью или страхом, немедленно обращайтесь за врачебной помощью.

– Увеличилось ли количество больных с проблемами сердца, инфарктами, инсультами в жаркие дни?

– По статистике – да: всегда учащаются случаи сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонические кризы, увеличивается смертность от инфарктов и инсультов. Поэтому летний период и период садоводческих работ для кардиологической службы всегда более напряженный.

– Стоит ли снижать или увеличить дозу лекарственных препаратов для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями?

– Больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо четко выполнять рекомендации врача и своевременно принимать назначенные медикаменты. Людям, страдающим артериальной гипертензией, необходимо регулярно

но контролировать свое артериальное давление.

– Кондиционеры и вентиляторы помогут сердечникам пережить жару?

– Одной из самых распространенных рекомендаций, касающихся организационных мероприятий во время жары в последнее время стала установка кондиционеров – как в общественных местах, так и в квартирах. Наличие дома работающего кондиционера снижает риск смерти на 77%. Даже возможность находиться несколько часов в помещении с кондиционированным воздухом снижает риск смерти на 55%. Рекомендовано охлаждение воздуха до 25°-26° С или на 5° С ниже температуры окружающей среды.

– Существуют ли универсальные способы – для всех горожан, облегчающие состояние в жару?

– В период с 11 до 17 часов желательнее находиться в помещении либо в тени. Нахождение на солнце в это время опасно даже для молодых и здоровых людей. Во время пребывания на улице нужно надевать головной убор. Предпочтительно ношение светлой, свободной одежды из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк). Не забывать про солнцезащитный крем. Влажные салфетки, термальная вода.

– Стоит ли в жару больше купаться в водоемах?

– С одной стороны, купание в реке и особенно в море положительно сказывается на нашем здоровье. Но купаться в жару в холодной воде не просто опасно, это может привести и к летальному исходу. Основная группа риска – дети и старики, а также па-



циенты, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуется принимать водяные ванны в тех случаях, когда разница температур воды и воздуха от 10-ти градусов. Нужно постепенно приучать тело к холодной воде, и ни в коем случае не бросаться в нее с разбега.

– Что стоит помнить тем, кто работает? Как им спастись от жары?

– В жаркие дни рекомендуется пить воды как можно чаще, меньше пить кофе и сладких напитков. В обеденный перерыв постараться меньше есть тяжелой еды (мясо, пирожки), ограничьтесь салатиком или фруктами. Все важные дела постарайтесь сделать в первой половине дня, пока солнце еще не такое жаркое. Можно поставить рядом с рабочим местом емкость с водой. Так воздух будет увлажняться. Можно несколько раз в день ополоснуть руки до плеч и лицо водой. Отдыхайте, расслабляйтесь на 5 минут, хотя бы облокотившись на стол, положив голову на руки. Делайте так каждый 2 часа. Как вариант, можно поставить маленький вентилятор.

– О чем стоит помнить дачникам, работая в жару на приусадебном участке?

– Им лучше сократить работу на приусадебном участке и перенести ее на утро или вечер. Не рекомендуется полоть грядки, сильно согнуться и опустив голову –

это может спровоцировать резкий подъем АД. Нельзя работать в зной с 11 до 16 часов. Если появляется одышка, перебои в работе сердца, слабость, головокружение, нужно немедленно прекратить нагрузку и уйти в тень.

– Потребления каких продуктов следует вообще избегать в жару, а иных – увеличить?

– Необходимо есть больше зелени (петрушки, укропа), овощей, фруктов, мясо лучше заменить рыбой, отказаться от наваристых первых блюд, майонеза, острых специй. Также необходимо контролировать количество поваренной соли в рационе: чем меньше ее съест человек, тем меньше жидкости задержит его организм в виде отеков, а значит, тем меньшей будет нагрузка на сердце и сосуды.

– Нужно ли вообще менять летом привычный рацион питания?

– В особо жаркие дни стоит пересмотреть свой рацион. Потреблять меньше мяса и животных жиров, больше растительной пищи. Однако в любом случае не стоит передевать и полезные продукты. Основной принцип – легкая еда маленькими порциями.

– Сколько жидкости нужно выпивать и какой?

– В теплую погоду, тем более во время аномальной жары, человек должен пить, даже если не испытывает жажды. Обычная норма для чело-

века – около 1,5-2 литров в день, в знойную погоду объем жидкости надо увеличить примерно в 2 раза. Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и кому обычно не рекомендуется пить более 1,5 литра, можно увеличить эту норму на 1 стакан жидкости. Лучшее всего пить воду маленькими порциями с интервалом в 10 – 20 минут. От газировок, кофе лучше отказаться. Оптимальное решение – вода с соком лимона или квас. Рекомендованы натуральные соки, лучше наполовину разбавленные водой, морсы, нектары и другое питье с высоким содержанием витаминов, солей и микро- и макроэлементов, особенно магния и калия (слабогазированная или негазированная минеральная вода, зеленый чай).

Наилучшим напитком по праву считается обычная чистая питьевая вода. При этом вода не должна быть чрезмерно холодной.

– Почему не стоит употреблять алкоголь в жару?

– Алкоголь дает огромную нагрузку на сердце и сосуды и в жаркий день представляет серьезную опасность для здоровья самого крепкого человека. Он действует как мочегонное и способствует обезвоживанию, повышает кровяное давление, создавая дополнительную нагрузку для сосудов и сердца, и нарушает терморегуляцию. Это относится и к слабоалкогольным напиткам (пиво, вино, коктейли).