

**АНОМАЛЬНАЯ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРАЛА, ИЛИ ВПОЛНЕ НОРМАЛЬНАЯ ДЛЯ ЮЖНЫХ РЕГИОНОВ И СТРАН, ЖАРА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО БЛАГО ЛЕТА, НО И ПОВЫШЕННЫЙ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ ИЛИ ОБОСТРЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**



*Как защитить свой «пламенный мотор»? Об этом мы беседуем с врачом-кардиологом Свердловского областного центра медицинской профилактики Жанной Максимовой.*

областного центра медицинской профилактики Жанной Максимовой.

### УЯЗВИМЫ ВСЕ

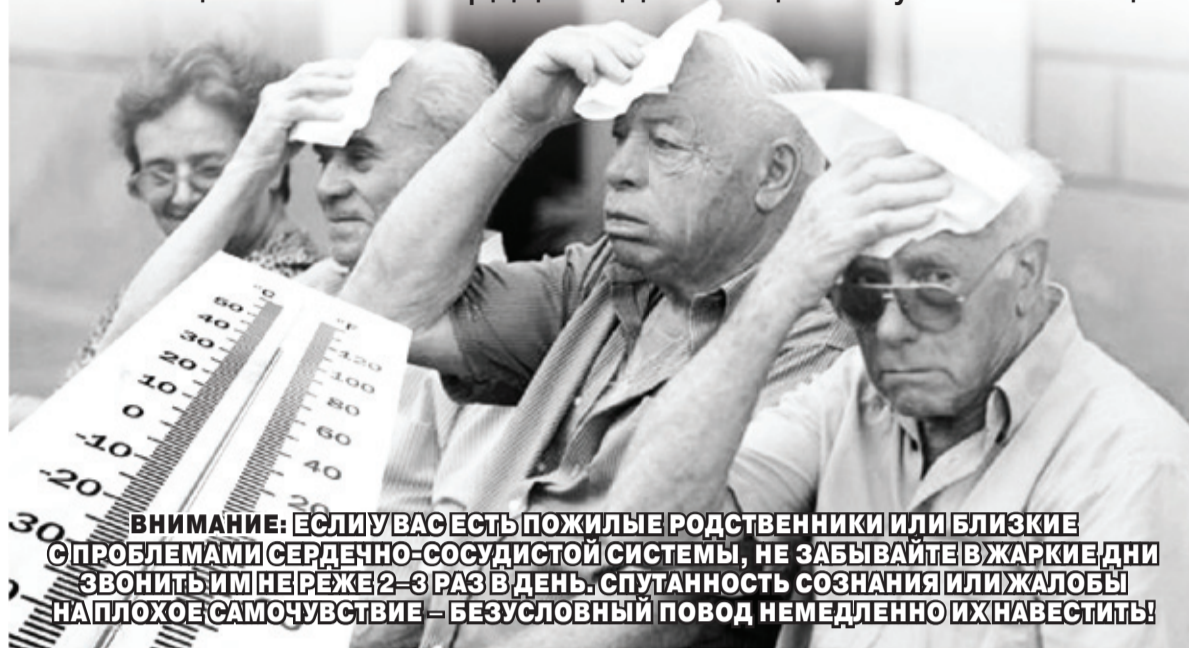
— Жанна Владимировна, все мы знаем, что в жаркую погоду сердце испытывает дополнительную нагрузку. Что за этим стоит?

— Реакция сердца на жару проявляется учащением пульса, колебаниями артериального давления — чаще оно понижается, так как уменьшается объём жидкости в организме вследствие обильного потоотделения. Но у гипертоников, например, на перепады температур давление может и повышаться, это надо иметь в виду. В жару расширяются поверхностные сосуды (капилляры) — это проявляется покраснением кожи, кроме того, может появиться отёчность на ногах. В знойной организм с потом теряет соли и минералы, которые отвечают за стабильную работу сердца, и их дефицит отражается на сердечном ритме. При обезвоживании кровь становится гуще, а это способствует образованию тромбов.

Обычно проблемы возникают при температуре свыше +30 градусов. Безусловно, имеет значение и длительность теплового воздействия. Проблемы со здоровьем возникают тогда, когда тело не может должным образом охладиться. Обычно организм реагирует на высокие температуры выделением пота (это поддерживает нормальную терморегуляцию), но во время сильной жары этого может быть недостаточно. Тем более что мы, уральцы, не очень хорошо адаптированы к высокой температуре, да и условия нашей работы к ней не приспособлены — у нас же нет сиесты, и далеко не везде организовано кондиционирование помещений. В том случае, когда температура тела человека повышается быстрее, чем

# ЖАРА: ПУТЬ К СПАСЕНИЮ

Как защитить своё сердце под палящими лучами солнца. Южного и не только



**ВНИМАНИЕ: ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПОЖИЛЫЕ РОДСТВЕННИКИ ИЛИ БЛИЗКИЕ СПРОБЛЕМАМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ЖАРКИЕ ДНИ ЗВОНИТЬ ИМ НЕ РЕЖЕ 2–3 РАЗ В ДЕНЬ. СПУТАННОСТЬ СОЗНАНИЯ ИЛИ ЖАЛОБЫ НА ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ – БЕЗУСЛОВНЫЙ ПОВОД НЕМЕДЛЕННО ИХ НАВЕСТИТЬ!**

организм успеваеет охладиться, может даже произойти повреждение жизненно важных органов. Можно не иметь хронических заболеваний, но при длительном пребывании на жаре могут возникнуть очень серьёзные осложнения, особенно при высокой влажности, характерной для Среднего Урала.

— Рискуют и здоровые люди?

— Конечно. Жара оказывает общее воздействие на организм, который мы называем тепловым ударом, тепловым истощением, — это нередко проявляется у молодых людей, у детей.

— Кто наиболее уязвим в жару?

— Люди старше 65, которые, вероятнее всего, имеют хронические заболевания, — у них уже нарушен процесс терморегуляции, да и адаптивные возможности ниже. Кроме того, в группе риска дети и подростки, люди, имеющие ожирение и хронические заболевания, прежде всего, сердечно-сосудистые (артериальную гипертонию, ишемическую болезнь сердца, сердечную недостаточность), а также болезни почек и лёгких.

Что ещё усугубляет состояние человека в жару? Курение, употребление алкоголя, жирной и солёной пищи, стресс. И садовые работы! Это, можно сказать, «классика» наших людей — работать в жаркие, полуденные часы на грядках. Физические нагрузки, в том числе спортивные, в знойные дни также могут стать причиной тепловых ударов.

Даже абсолютно здоровые молодые люди в жару чувствуют слабость — это уже начало теплового истощения.

### ИСПОЛНЕНИЕ МЕЧТЫ

— В нашей области жара — кратковременное явление, поэтому уральцы «догоняют» её в южных регионах и странах. Медики же рекомендуют отдыхать в родной климатической зоне. Почему?

— Действительно, путешествия в страны с иным климатом чреваты проблемами со здоровьем, особенно при условии резких температурных перепадов. Но, конечно, это не значит, что от них нужно отказываться, я бы посоветовала ориентироваться на самочувствие и, конечно, на рекомендации лечащего врача, особенно в тех случаях, когда речь идёт о людях, обременённых сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для них, к слову, нежелательны и длительные перелёты — за счёт длительной мобилизации повышается риск тромбообразования. Этот риск можно уменьшить благодаря максимально возможной в самолёте двигательной активности, бинтованию ног эластичными бинтами или использованию эластичного трикотажа. Но длительный перелёт — это в любом случае испытание для здоровья.

— Поэтому, планируя путешествие, лучше обратиться за медицинской консультацией?

— Конечно. Ко мне как к кардиологу нередко обращаются с вопросом: «Можно? Очень хочу...» Я оцениваю состояние здоровья человека, даю профилактические рекомендации. У меня даже была пациентка с врождённым пороком сердца, которая всю жизнь мечтала посетить Болгарию. Она была в хорошем состоянии, планировала поездку на бархатный сезон... Я разрешила это путешествие с условием выполнения рекомендаций, и она смогла исполнить мечту.

Вообще, перед путешествием в регион или страну с более жарким климатом проконсультироваться с врачом желательнее любому человеку, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Как-то нам с супругом в горах пришлось оказывать помощь

молодому и абсолютно здоровому человеку, у которого в условиях жары и значительной высоты развился отёк лёгких. На изменение климатических условий организм может прореагировать непредсказуемо. Кроме того, мы ведь можем и не подозревать о каких-то заболеваниях, если они развиваются бессимптомно. Пример тому — гипертония, многие её «не чувствуют».

Поэтому так важно регулярно проходить диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры, обследования в центрах здоровья, во время которых порой выявляются проблемы со здоровьем, о которых человек и не подозревал, или факторы риска развития тех или иных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых. Та же гипертония — прямой путь к инфаркту и инсульту (в том числе, в трудоспособном возрасте).

Условия для прохождения профосмотра и диспансеризации в наших поликлиниках созданы, занимают эти мероприятия немного времени, так что те, кто их ещё не прошёл, но собирается провести отпуск на юге, успеет проверить своё здоровье и получить рекомендации. Это уберёт от нежелательных сюрпризов на отдыхе.

### ВОДА И ПРОХЛАДА

— Какие меры профилактики необходимо соблюдать в жару?

— Нужно следить за прогнозом погоды, и если грядут жаркие дни, готовиться к ним: контролировать уровень артериального давления и следить за самочувствием. Одежду для знойных дней выбираем лёгкую, светлую, свободную, предпочтительно из натуральных тканей. По возможности не стоит выходить на улицу в полуденные часы — пик зноя. Лучшее время для прогулок и пляжа — утро и вечер. Если вы не хотите отказываться от занятий спортом, то необходимо хотя бы снизить темп (а при малейшем дискомфорте физическую нагрузку нужно сразу же прекратить).

Если же вы находитесь на знойной улице, старайтесь почаще заходить в торговые центры, где организовано кондиционирование воздуха, — это прекрасный и доступный способ охладиться. Нужно чаще бывать в тенистых местах, принимать прохладный душ. Необходимо защищать себя от прямых солнечных лучей: в летнем гардеробе обязательно нужно иметь широкополую шляпу, солнцезащитные очки, а перед выходом на улицу (за 30 минут) необходимо воспользоваться солнцезащитным кремом (SPF 15 и выше).

В жаркие дни следует избегать горячих и тяжёлых блюд, поскольку они добавляют тепла нашему телу. Идеальный вариант, например, наша родная окрошка или испанский суп гаспачо. Также следует избегать сладких алкогольных напитков, которые провоцируют потерю жидкости организмом. Что касается напитков безалкогольных, то делаем выбор в пользу прохладных, очень холодные могут спровоцировать спазм желудка. Пить в жару нужно как можно больше, не ожидая чувства жажды (людям с гипертонией, сердечной недостаточностью, болезнью почек питьевой режим нужно согласовать с врачом). Эти рекомендации актуальны для всех без исключения, но в особенности для тех, кто имеет

сердечно-сосудистые заболевания или риск их развития.

— Какие симптомы должны насторожить человека, и как окружающие могут помочь пострадавшему?

— При тепловом воздействии — это бледность или, наоборот, покраснение кожи, слабость, головокружение, головная боль, тошнота, рвота. Если эти симптомы не проходят через час (при принятых мерах), необходимо обратиться за медицинской помощью. Серьёзный симптом — предобморочное состояние и обморок, они требуют неотложной медпомощи. При тепловом ударе может быть учащённый или, напротив, ослабленный пульс, дыхание — быстрое, поверхностное.

Если вы стали свидетелем того, как человеку на жаре стало плохо, первым делом вызовите скорую помощь, попытайтесь охладить его всеми доступными способами: обеспечьте тень, занесите в прохладное помещение, побрызгайте прохладной водой, оберните во влажную простыню. Охлаждение организма — первая помощь пострадавшему от жары!

Рада БОЖЕНКО

### НА ЗАМЕТКУ

#### АПТЕЧКА ОТПУСКНИКА

- препараты, которые вы постоянно принимаете (часть из них в полёте нужно брать с собой в салон на случай задержки багажа);
- антациды (препараты от изжоги);
- препараты от расстройства желудка;
- спазмолитики;
- обезболивающие средства;
- антигистаминные препараты;
- сосудосуживающие капли от насморка;
- глазные капли от конъюнктивита;
- мази от кожных воспалений;
- антибактериальные препараты широкого спектра действия;
- препараты, принимаемые при цистите (эта проблема актуальна для отдыха в жарком климате);
- антисептический гель для рук;
- средства, применяемые при воспалении слизистых (стоматите);
- противогрибковые мази или спреи;
- ферменты;
- лейкопластыри (разные!), бинт х/б, эластичный бинт.

### КСТАТИ

В жаркие дни медики рекомендуют не использовать дома духовки. Также нужно иметь в виду, что при температуре воздуха выше 30 градусов электрические вентиляторы не способны предотвратить проблемы, связанные с перегревом организма.