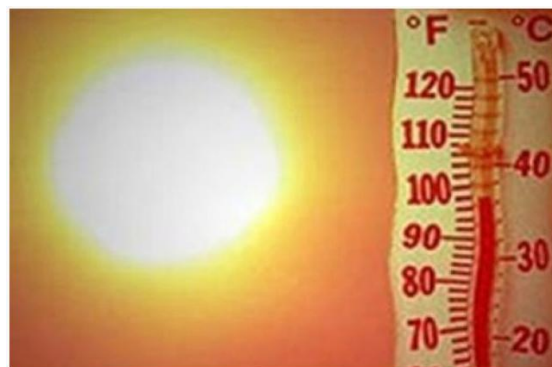


## Жара

**и сердечно – сосудистые заболевания.**

Сейчас в летний период жара может плохо влиять на сердечно-сосудистую систему и в целом на самочувствие человека.



### **Что происходит с сердечно-сосудистой системой в жаркую погоду?**

Во время сильной жары у людей в организме происходит ряд адаптационных процессов: увеличивается частота дыхания и сердечных сокращений для регулирования температуры тела, идет усиленное потоотделение, что также исключает быстрый перегрев организма. Всё это сопровождается повышением артериального давления, расширением периферических сосудов, отеками на ногах и не только, потеря влаги ведёт к сгущению крови и возрастает вероятность образования тромбов. Особенно вредны для здоровья резкие температурные скачки. Первое время работе сердца помогают резервные силы организма, но они не безграничны. Поэтому продолжительная тепловая атака может оказывать отрицательное действие на самочувствие людей уже имеющих слабое сердце и повышенную метеочувствительность.



Важно помнить **основные признаки теплового и солнечного ударов** – это головокружение, головная боль, учащенное сердцебиение, тошнота, холодный пот, покраснение лица, упадок сил. В критических случаях человек может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°C. В тяжелых случаях могут появиться судороги, непроизвольное мочеиспускание, рвота, диарея, носовые кровотечения.



При первых признаках плохого самочувствия человеку необходимо прекратить физическую активность, перебраться в тень, освободить грудную клетку от сдавливающей одежды. Если появились за груди́нные боли, немедленно вызывайте врача. До его приезда примите лекарства для купирования приступа.

