

ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ ТЕРАПЕВТ МИНЗДРАВА КРЫМА ДАЛА РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ



В связи с установившейся жаркой погодой главный внештатный специалист терапевт Министерства здравоохранения Республики Крым Ольга Барило дала рекомендации для сохранения здоровья, которые помогут избежать недомогания и обострений хронических заболеваний.

По словам специалиста, воздействие высоких температур отрицательно влияет на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и

выделительной систем. В группе риска - граждане в возрасте 65 лет и старше, а также маленькие дети от года до 3-х лет - малыши чаще страдают от перегрева, тепловых и солнечных ударов.

«Вместе с тем, в группе риска все граждане с хроническими недугами. Это пациенты с онкологическими заболеваниями, ишемической болезнью сердца, различными нарушениями ритма, артериальной гипертензией и сердечной недостаточностью. Также в группе риска и пациенты с сахарным диабетом заболеваниями щитовидной железы, болезнями органов дыхания, такими как бронхиальная астма и хроническая обструктивная болезнь легких. Таким пациентам крайне опасно пребывать на улице в жаркое время и в часы наивысшей солнечной активности в период с 10.00 до 16.00. Пациентам с заболеваниями сердца следует обязательно обратиться к своему лечащему врачу для пересмотра лекарственной терапии в условиях жаркой погоды», - рассказала терапевт.

Для того, чтобы уберечься от жары, необходимо придерживаться следующих рекомендаций: не выходить на улицу в самое жаркое время с 10.00 до 16.00; ограничить пребывание на солнце не более 15 минут в день; избегать интенсивных физических нагрузок, а также поездок в общественном транспорте без особой надобности; носить светлую одежду из легких натуральных тканей свободного кроя, головной убор; использовать солнцезащитный крем на открытых участках кожи, пользоваться солнцезащитными очками; принимать чаще прохладный душ с температурой не ниже 30 градусов и проводить обтирания.

«Важно проводить в помещениях влажную уборку не реже двух раз в день - сухой воздух приводит к пересыханию слизистой носа, что повышает риск простудных заболеваний, так как снижает местный иммунитет. Необходимо исключить курение, потому что оно вызывает спазм сосудов и приводит к кислородному голоданию организма. Не следует употреблять спиртные напитки, так как они приводят к обезвоживанию организма. Нужно поддерживать достаточный питьевой режим - не менее 2-2,5 литров жидкости в сутки. В рацион можно добавить зеленый чай, квас, морсы, соки без подсластителей. Рекомендуется ограничить употребление мясной, жирной, жареной, острой пищи, которая также увеличивает нагрузку на сердце и сосуды. Лучше больше употреблять свежих фруктов, ягод, овощей, зелени (не менее 300 г в сутки), которые необходимы для поддержания баланса в организме натрия и калия – это микроэлементы, которые организм теряет при потоотделении», - сообщила Ольга Барило.

Специалист также отметила, что в случае недомогания на фоне жаркой погоды следует обратиться за квалифицированной медицинской помощью.