Почему давление повышается в жару и как с этим бороться? Советы ведущих специалистов ГУЗ «Городская больница № 13».

Сосуды летом: главные угрозы – духота и грозы

Когда на улице слишком высокая температура воздуха, даже здоровый организм испытывает самый настоящий стресс. В кровь выбрасывается больше гормона стресса кортизола и адреналина, которые вызывают спазмы сосудов и усиление работы сердца. Плюс нехватка кислорода в воздухе. У пожилых людей, у тех, кто страдает вегетососудистой дистонией может начаться состояние, близкое к самой настоящей панической атаке: становится трудно дышать, сердце «выскакивает» из груди, в ногах слабость. Сбрасывать такой накал вегетативной нервной системы, не давая ему переходить в скачок давления, помогут йога, ушу (есть программы этих занятий, разработанные специально для пожилых людей, для гипертоников), медитация. Даже если просто несколько минут подержать руки под прохладной проточной водой, давление начнет мягко снижаться. Также успокоит и снизит давление массаж затылка и воротниковой зоны. Если есть сердцебиения, можно закрыть глаза и в течение минуты несильно надавливать на глазные яблоки.

И конечно же, обязательно принимать назначенные вам препараты, нормализующие артериальное давление и сердечную деятельность. Пропускать их прием во время погодных встрясок просто опасно. Чаще всего летние инсульты случаются на фоне сильной жары и не принятых вовремя лекарств.

Не забывайте и про антикоагулянты (средства, разжижающие кровь). У большинства «сердечников» и гипертоников эти лекарства - в обязательной схеме приема. В жару мы много жидкости теряем с потом, кровь становится гуще, выше риск образования тромбов. Напоминая про это, мы не пугаем пациентов, просто какие-то важные вещи не лишним будет повторить для себя, чтобы на дачу или в поездку нужные лекарства не забыть.

Также, помимо лекарств, снижающих давление, при «погодной» гипертонии всегда нужно иметь под рукой спазмолитик, то есть средство, снимающее спазмы сосудов и мышц, и успокоительные средства.

Можно ли привести в норму повышенное давление с помощью самых простых средств?

Улучшить сосудистый тонус и помочь в нормализации артериального давления поможет наша самая привычная огородная зелень: укроп, петрушка, эстрагон, сельдерей. Особенно эффективно делать свежевыжатые овощные соки из моркови и помидоров (томаты содержат много калия, который участвует в сосудистой и сердечной регуляции). Если вы выезжаете в летний сезон на дачу, по утрам делайте на свежем воздухе гимнастику с преобладанием аэробных упражнений для насыщения клеток кислородом – это нерезкие потягивания, различные амплитудные движения. По возможности гуляйте в лесу – насыщенный фитонцидами хвойных растений воздух расширяет сосуды, снимает спазмы.

Обязательно ходите пешком. На наших подошвах находится много биоактивных точек (в том числе отвечающих за сердце и сосуды головного мозга), стимуляция которых положительно отражается на внутренних органах.

Работу на грядках, если уж без нее никак, планируйте либо на утро – до 10 часов, либо на вторую половину дня – после 17 часов.

У КАЖДОГО ЛЕТОМ СВОИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

Нет труднопереносимой погоды «для всех». Для страдающих ишемической болезнью сердца и аритмиями злейший враг – духота, низкое содержание кислорода в воздухе.

Гипертоники и гипотоники плохо переносят палящее солнце и резкие перепады атмосферного давления.

Люди с заболеваниями суставов, опорно-двигательного аппарата, а также с хроническими приступами стенокардии (сердечными болями), как правило, неважно себя чувствуют перед дождем и при сильной влажности воздуха.

ФАКТ

Какие сезонные факторы вредят сосудам и сердцу

ДУХОТА. В воздухе снижается количество кислорода. Организм быстро теряет влагу, нарушается водный баланс. Снижается объем крови, что ведет к ослаблению сосудистого тонуса. В результате даже у вполне здоровых людей - вялость и скачки давления.

ПРЯМЫЕ СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ. Перегрев головы вызывает сосудистые спазмы и подъем давления. И это плохо и для гипертоников, и для гипотоников. Так что старайтесь не разгуливать по солнцепеку с непокрытой головой.

ГРОЗЫ. Геомагнитная атмосфера во время грозы может повысить тревожность, вызвать сердцебиения и панические атаки. Привести себя в порядок поможет прием успокоительных с седативным действием: комплексы со зверобоем, пионом, пустырником, валерьянкой, экстрактом шишек хмеля.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!
ЛО-71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.
Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.
✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)
✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики
Лечебный центр
Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37
Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1. т. (4872) 77-04-08
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96
www.tulagb13.ru
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО ЦОПП «ДОВЕРИЕ»
УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 137, тел. (4872) 36-33-20
ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ
СКРЫЛЬКОВ
Иван Дмитриевич
НАРКОЛОГИЯ
(АЛКОГОЛИЗМ, ТАБАКОКУРЕНИЕ)
ЛИШНИЙ ВЕС Анонимно
Часы приема: пн., вт., чт., пт. - с 9.00 до 15.00;
начало сеанса: 10.00, 13.00; сб., вс. - с 8.00 до 12.00;
среда - выходной.
Предварительная беседа с врачом (бесплатно) с 14.30 до 15.00, по будням.
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА
Реклама

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА