

Риск возникновения инфаркта и гипертонических кризов увеличивается во время перемены погоды.

Есть такое понятие: осенне-весеннее обострение хронических заболеваний. Его отмечают ведущие специалисты-медики. Учитывая, что процент кардиологических больных не только в России, но и в мире лидирует среди всех заболеваний, советы, как себя вести в межсезонье, дают кардиологи ГУЗ «Городская больница № 13».

Наш организм, приспосабливаясь к жаре и холоду, начинает по-особому работать в зависимости от окружающей температуры и изменений атмосферного давления. Например, при повышении температуры увеличивается потоотделение, чтобы не произошло перегревания, прежде всего, внутренних органов. Усиливается кровоток в артериальных и венозных сосудах кожи, чтобы увеличить теплоотдачу. За поддержание постоянной температуры нашего тела отвечает в том числе сердечно-сосудистая система. Поэтому от того, как она функционирует, зависит и наше самочувствие.

Организму здорового человека, не имеющему хронических заболеваний, легко приспособиться к изменениям погоды и температурным колебаниям. Сложнее адаптироваться людям старшего возраста, у которых механизмы терморегуляции менее эффективны. Если у человека гипертония, атеросклероз, сердечная недостаточность или другие сердечно-сосудистые заболевания, то его способности приспосабливаться к изменениям окружающей температуры сильно снижаются.

ТО В ЖАР, ТО В ХОЛОД

При резкой оттепели в воздухе уменьшается количество кислорода. А значит, и в крови, куда он поступает при дыхании. От нехватки кислорода страдает весь организм в целом, но сердце - сильнее всего. Оно вынуждено сокращаться чаще, чтобы в кровь поступало больше кислорода. Из-за этого растет риск инфаркта миокарда, особенно у людей с ишемической болезнью сердца.

При низких температурах сердце вынуждено работать более интенсивно, разгоняя кровь по сосудам. А они под действием холода сужаются. Чтобы через более узкие сосуды прошло то же количество крови, что движется по сосудам в нормальном их состоянии, сердце вынуждено работать активнее. Это приводит к повышению давления и нарушению сердечного ритма.

Сильные морозы негативно сказываются на самочувствии людей с патологиями сердечно-сосудистой системы.

Последствия могут быть разными - от плохого самочувствия до гипертонического криза и стенокардии.

Если погода резко меняется от оттепели к заморозкам и наоборот, организму приходится приспосабливаться к температурным колебаниям и изменениям атмосферного давления.

Реакция на изменение погоды

При нарушении работы сердечно-сосудистой системы адаптироваться становится сложнее. Из-за этого люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями чувствуют себя хуже, чем здоровые, и не исключены сбои в работе сердца.

ЗАБОТА О СЕБЕ

Во время нестабильной погоды необходимо утром и вечером измерять давление. Лучше всегда иметь при себе препараты, которые помогут снять повышенное давление или поднять пониженное.

Чтобы сосуды были в тонусе, следует делать небольшую зарядку. Соблюдать режим - ложиться спать до полуночи, чтобы затем просыпаться в 8 или 9 часов утра. Хороший сон способствует улучшению адаптивных возможностей организма, а следовательно, нормализации давления.

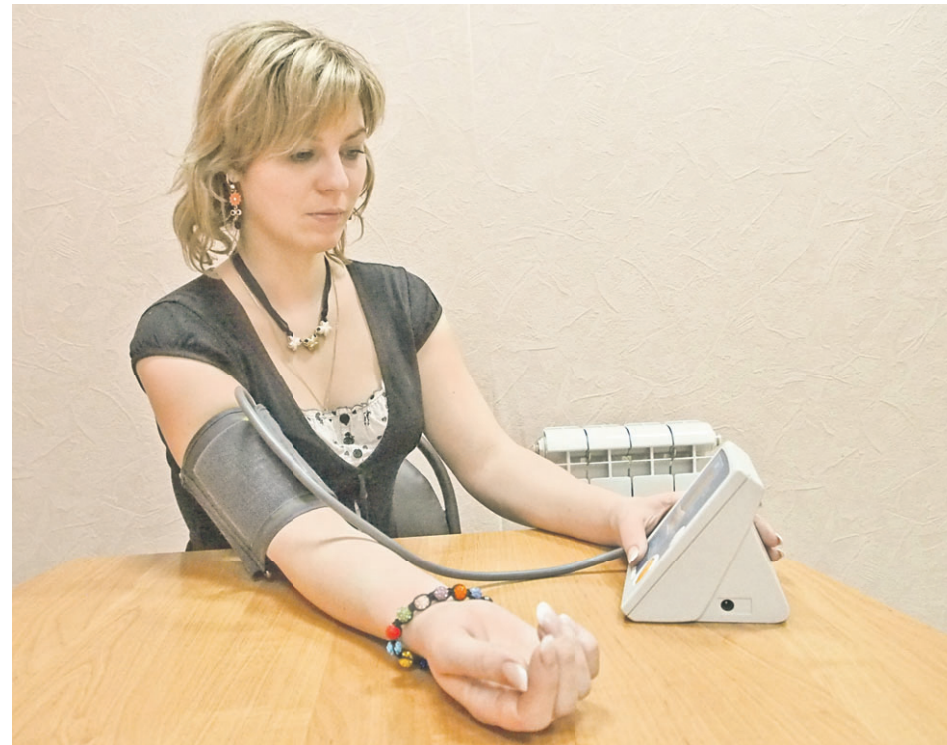
При изменении погоды следует пить отвары шиповника (укрепляют стенки капилляров и сосудов) и травяные чаи (содержат калий и магний, необходимые для нормальной работы сердца).

Не стоит злоупотреблять едой, особенно с большим содержанием соли, жира, а также алкоголем. Они снижают адаптивные функции. Для поддержания стабильной работы сердца и сосудов необходимо принимать препараты-адаптогены, содержащие калий и магний.

СНИЖАЕМ РИСК СЕРДЕЧНОЙ КАТАСТРОФЫ

Есть несколько важных профилактических мероприятий, которые могут снизить риск потерять здоровье, а иногда и жизнь в наших суровых климатических условиях.

1 **Обязательно соблюдайте назначения и рекомендации докторов** (особенно это касается препаратов, влияющих на артериальное давление, на



свертываемость крови, на содержание сахара в крови).

2 **Пейте больше воды**, чтобы сохранить гидратацию слизистых оболочек. В этом случае они более эффективно будут препятствовать проникновению в организм болезнетворных микробов. А вот горячие напитки перед выходом на холод, вопреки логике, пить не следует: они вредны.

3 **Питание**. В рацион нужно добавить как можно больше овощей и фруктов, особенно содержащих витамин С.

Потребность в аскорбиновой кислоте повышается в условиях неблагоприятного климата. Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень, квашеная капуста. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец — вообще настоящие кладовые этого витамина.

Другой незаменимый осенью и зимой витамин — Р. Он повышает устойчивость капилляров, уменьшает их проницаемость и восстанавливает их сопротивляемость. По своим биологическим свойствам и действию он

имеет много общего с витамином С. Кроме того, эти витамины взаимно усиливают действие друг друга. Витамин Р активизирует окислительные процессы в тканях, влияет на работу эндокринных желез, а также способствует накоплению в тканях витамина С. Оказывает влияние на работу щитовидной железы. Повышает устойчивость к инфекциям. Помогает при отеках и головокружении. Используется при лечении аллергических заболеваний, инфекционных болезней и т. д. Основные источники витамина Р — цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты), абрикосы, гречка, шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, петрушка, салат.

4 **Старайтесь не находиться в помещении, где накурено**. Откажитесь от курения, особенно в холодную погоду.

5 **Физические упражнения**. И лучшее из них — ходьба на открытом воздухе. При желании всегда можно найти место, защищенное от суровой непогоды и ветров, где можно погулять.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение ультразвуковой диагностики

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37

Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1.

телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96

т. (4872) 46-51-17 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА