* **Вода**

Пейте больше воды: не менее 2л. Жидкости, включая суп, фрукты и овощи. Всегда имейте при себе бутылочку с водой.

**Что пить?**

Чистую, лучше столовую минеральною ыоду, несладкие соки, морсы и компоты, квас, зеленый чай.

**Избегайте** сладких, сильногазированных напитков, алкогольных напитков (включая пиво), уменьшите потребление кофе. Пить подсоленную воду целесообразно только при значительных нагрузках на жаре.

**ПОМНИТЕ!**

**С возрастом восприятие чувства жажды снижается!**

* В жаркую погоду человек

должен пить, даже если не испытывает жажды!

* Тем, кто способен о себе

позаботиться (больным, прикованным к постели, детям) требуется контроль и помощь близких.

* Контроль массы тела -

лучший критерий степени обезвоживания, чем наличие жажды.

* Ежедневно взвешивайтесь и

записывайте результаты в дневник!

* Потеря в весе более 1 кг, если

Вы худеете специально, может свидетельствовать об обезвоживании организма и необходимости увеличения потребления жидкости.

* **Прохлада.**

«**Жарко быть в помещении, прохладно – гулять**».

**Сколько?** 2-3 часа в прохладе помогут избежать сердечно-сосудистых осложнений.

**Где?** Если в квартире жарко - ищите «островки» прохлады: парки, музеи, торговые центры (там есть кондиционеры).

**Когда?** Чаще отдыхайте в дневные жаркие часы!

Если есть кондиционер дома - благо, но только при грамотном использовании: поддерживайте температуру в помещении до +25 С или на 5 градусов меньше, чем снаружи. Большие перепады температуры вредны.

* **Одежда.**

Носите легкую светлую одежду из натуральных тканей. Помните о головном уборе!

* **Водные процедуры.**

Чаще принимайте прохладный (не холодный!) душ, умывайтесь или обтирайтесь полотенцем, смоченным в воде. Помните! Купание в жару в холодной воде может вызвать приступ стенокардии.

* **Физическая нагрузка.**

Ограничьте физическую нагрузку в жару.

* **Если Вы принимаете лекарства:**
* храните медикаменты в дверце

холодильника, т.к. они могут изменить свои свойства при температуре +25С;

* ни в коем случае

самостоятельно **не отменяйте препараты, которые вы принимаете** в связи с основным заболеванием;

* **ни в коем случае не**

**назначайте сами себе дополнительные препараты,** в том числе мочегонные, если у Вас отекли ноги, или аспирин (тромбо АСС, кардиомагнил).

**Все назначения должен делать только врач!**

**ПОМНИТЕ!**

**Некоторое снижение уровня артериального давления в жару - это нормальная адаптивная реакция,** которая не требует никаких мероприятий. Однако, если снижение артериального давления сопровождается такими симптомами, как головокружение, выраженная слабость, сердцебиение или перебои в работе сердца - необходимо обратиться к врачу.

**Вы рискуете в жару, если Вы:**

* проживаете в городе в экологически неблагоприятных зонах (например, рядом с автотрассой);
* живете на одном из последних этажей высотного дома;
* работаете на улице, особенно если работа связана с тяжелым физическим трудом (включая работу на огороде!)

**Особую группу риска составляют люди, имеющие хронические заболевания:**

* ***Сердечно - сосудистой***

***системы:***

* ишемическая болезнь сердца;

гипертоническая болезнь;

* сердечная недостаточность.
* ***Бронхо - легочной системы:***
* бронхиальная астма;
* хроническая обструктивная

болезнь легких.

* ***Эндокринной системы:***
* сахарный диабет II типа
* ***Нервной системы:***
* нарушения мозгового

кровообращения (перенесённый инсульт, транзиторная ишемическая атака, снижение внимания и памяти);

* повышенная тревожность и

раздражительность, тревожность, депрессия;

Любые заболевания, сопровождающиеся поносом, рвотой или повышением температуры тела.

*Памятка подготовлена на основе материала, разработанного научно-диспансерным отделом ФГБУ «Российский кардиологический научно-производственный комплекс» Министерства здравоохранения Российской Федерации.*



***Государственное учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница №2***

***г. Тулы имени Е.Г.Лазарева»***

****

**Как сохранить здоровье**

**и**

**хорошее самочувствие**

**в жаркую погоду?**

***Памятка для населения***