

## ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИНСУЛЬТА В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ

### 1. В жаркие дни необходимо тщательно контролировать свое самочувствие.

Пенсионерам (и не только), страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, ОБЯЗАТЕЛЬНО три раза в день необходимо измерять артериальное давление, стараться не допускать его «скачков» ни вверх, ни вниз. Для этого ПОСТОЯННО носить при себе лекарства, назначенные врачом, принимать их регулярно, ни в коем случае не устраивая себе «летний отдых от таблеток», это может закончиться плохо!

**2. Дачникам-огородникам в жаркое время нужно отказаться от физических нагрузок и подъема тяжестей**, особенно в положении согнувшись и положении вниз головой. Это нарушает отток крови от головы и может вызвать резкий подъем давления, вплоть до потери сознания и инсульта.

**3. Носите солнцезащитные очки в жаркое время и не только на море.** Излишнее напряжение мышц глаз может легко спровоцировать опасный спазм сосудов головного мозга и инсульт, что крайне нежелательно в столь стрессовых для организма условиях. А еще - носите шляпу, панаму, платок... Все что угодно, лишь бы голова была покрыта.

**4. Избегайте длительного нахождения на солнце в жаркое время**, не выходите на улицу и не загорайте в период наибольшей солнечной активности - с 12 до 16 часов. Полезно принять душ, искупаться или обтереться прохладной водой. Но! Ни в коем случае не «бухаться с разбега» в холодную воду, чувствуя, что организм перегрелся. Это может привести к спазму сосудов и закончиться инсультом и даже летальным исходом. Лучше входить в воду постепенно, давая себе привыкнуть к перепаду температур.

**5. В городской квартире в жаркое время включать кондиционер.** По заключению ВОЗ, один лишь только кондиционер может снизить риск нежелательных явлений (в том числе инсульта) во время жары на 80%.

**6. Помните, что лучший «друг» инсультов в жару - одежда из синтетических материалов**, а также тугие воротнички, ремни, утягивающее белье. Все это снижает возможности терморегуляции организма, заставляя кожу, а вместе с ней и внутренние органы «задышаться». Свободная хлопчатобумажная или льняная одежда - наилучший выбор.

**7. Позаботьтесь в жару о соблюдении водно-солевого баланса.** Пейте больше, не менее 3 литров жидкости в течение суток.

*Но, внимание! Если у вас проблемы с сердцем или почками - обязательно посоветуйтесь с врачом, сколько и как пить жидкости именно вам! Излишком питья можно в таких случаях лишь навредить и вызвать инсульт.*

## И самое главное в предупреждении инсульта в жару:

- Если на жаре почувствуете себя плохо — не тяните, вызывайте «скорую». Вне зависимости от того, сколько вам лет, страдаете ли вы хроническими заболеваниями или нет.
- Жара - коварная вещь, и относиться к ней нужно с осторожностью, чтобы не заработать инсульт.

Будьте здоровы всегда!