**Как пережить жаркую погоду с минимальным вредом для здоровья?**

**Как жара влияет на организм человека?**

Жара — понятие относительное. Если температура воздуха меньше 38 градусов, организм борется с перегревом, усиливая подкожный кровоток. Это позволяет телу активнее отдавать тепло и эффективно охлаждаться.

Но когда жара усиливается и внешняя температура становится выше внутренней, организм переходит на «экономию ресурсов» и включает механизм централизации кровотока. Что, в свою очередь, серьезно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Кроме того, в жару усиливается и потоотделение. Это способствует обезвоживанию организма и в результате — сгущению крови и повышению риска образования тромбов.

Если тепловая волна — количество дней с аномально высокой температурой — продолжается достаточно долго, серьезно повышаются риски не только у тех, кто страдает хроническими заболеваниями, но и у здоровых людей. Не случайно именно в летнюю жару, которая в последние годы становится все сильнее и продолжительнее, медики отмечают повышение смертности среди населения.

**Как вести себя в жару?**

Традиционные рекомендации, как пережить периоды сильной жары, достаточно просты.

Постарайтесь как можно больше находиться в прохладном помещении — с кондиционером или просто мощным вентилятором. Избегайте прямых солнечных лучей, особенно в середине дня. А если вы работаете на улице, то регулярно делайте перерывы и отдыхайте 10-15 минут в прохладном помещении.

Снизьте физическую активность и перенесите тренировки или работу на открытом воздухе на ранее утро или поздний вечер, когда становится немного прохладнее.

Избегайте жирного и острого, старайтесь не переедать. Не забывайте о том, что сладкая газировка и соки не помогают справиться с жаждой, а только усиливают ее. Поэтому в сильную жару лучше пить обычную слабоминерализованную воду без газов. Здоровому человеку достаточно потреблять около  2-2,5 литров чистой воды в день, чтобы восполнить потери жидкости в жару.

**Отличное время, чтобы бросить**

И, конечно же, летняя жара — прекрасный повод отказаться от такой вредной привычки, как курение. Многие люди даже не догадываются, что у них имеется риск тромбообразования, который жара дополнительно повышает на 20 процентов. Никотин же увеличивает этот риск почти на 100 процентов.

Очень опасен в жару алкоголь. Продукт его распада — ацетальдегид — провоцирует нарушение сердечного ритма. В жару, на фоне изменения водно-солевого обмена, последствия употребления спиртного могут стать фатальными.

**Если есть сердечно-сосудистые заболевания**

Людям, страдающим артериальной гипертонией или сердечной недостаточностью, в жару надо быть крайне осторожными. Им рекомендуется не менее трех раз в день измерять давление и пульс и при любых изменениях немедленно консультироваться с лечащим врачом для корректировки лекарственной терапии.

А тем, кому назначены препараты для профилактики образования тромбов, надо особенно тщательно следить за графиком приема лекарств.

Также людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями обязательно стоит контролировать потребление жидкости. При этом ее избыток также опасен, как и недостаток: употребление более 2 литров воды в день может стать серьезной нагрузкой для системы кровообращения.