***Спрячьте сердце от жары.***

Летний зной таит в себе много опасностей. Но особенно уязвимы в этот период люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, которые больше всех страдают от палящего солнца. Чтобы помочь сердцу пережить зной, нужно соблюдать некоторые правила.

В зной высотные дома перегреваются, а проветривание квартир почти бесполезно. При малейшей возможности уезжайте за город, где больше деревьев, а следовательно, тени и кислорода.

Находитесь на солнце не более 15-20 и не перетруждайтесь в огороде – есть риск нарушения мозгового кровообращения и потери сознания. А вечером, когда жара спадет, завершите свои дела.

Не купайтесь в жару. При резком охлаждении организма расширенные сосуды сужаются. Происходит спазм, который может спровоцировать приступ стенокардии и даже инфаркт.

Никотин также вызывает спазм сосудов и препятствует наполнению крови кислородом. Ну, а алкоголь в жару – это прямой путь к обезвоживанию, чего ни в коем случае нельзя допускать людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Выпевайте 1-1,5 литра воды в день, не забывая и о минеральной! Ведь вместе с потом теряются необходимые сердцу микроэлементы. А стакан минеральной воды позволит восполнить потерю.

Летом очень полезно включать в рацион продукты с большим содержанием кальция и магния. Калий в большом количестве содержится в бобовых и кураге. А источники магния – гречка и орехи кешью. Также богаты магнием шпинат и морская капуста. Но настоящий кладезь и калия, и магния одновременно – это фасоль!

Пропускать прием таблеток, назначенных врачом, нельзя! Также поддержать сердце и помочь ему справиться с нагрузкой в условиях жары помогут препараты, которые содержат жизненно необходимые для работы сердца элементы – калий и магний.

Главный врач Поставского райЦГЭ С.А.Рассеева