**Как помочь сердцу в жару**

Летняя жара в мегаполисе - серьезное испытание даже для здоровых людей, не говоря уже о сердечниках. Как не дать жаре испортить ваши летние планы?



**Принимайте лекарства**

Нередко, оказавшись в саду или в отпуске, мы забываем принимать лекарства для сердца и от давления, прописанные врачом. Однако в данном случае регулярность крайне важна. В поездку запаситесь средствами, которые доктор советовал принимать постоянно, и возьмите препараты, нужные в случае ухудшения здоровья при гипертонии или усилении болей в области сердца.

**Пейте воду**

В зной организму требуется достаточное количество жидкости. От питья сладких напитков стоит отказаться, в рационе большую часть жидкости в день составляет обычная вода. Сердечнику ее нужно пить маленькими объемами, чтобы не появилась отечность. Если нет запрета врача, употребляйте не меньше полутора литров воды в течение дня.

**Избегайте перегрева**

Старайтесь для работы или отдыха выбирать те помещения, где есть вентилятор или кондиционер, или просто не находитесь долго на солнце. Если в жару вы находитесь на улице, обязательно надевайте панаму.

**Не употребляйте вредную пищу**

Жирная еда и алкогольные напитки способствуют повышенной нагрузке на сердце. Во время зноя лучше выбирать продукты растительного происхождения, нежирные сорта мяса и рыбы. Откажитесь от соленой пищи, т.к. соль задерживает воду в организме и возрастает нагрузка на сердце.

**Спите в прохладе**

В жаркую летнюю ночь быстрее заснуть поможет кондиционер или вентилятор на небольшой мощности. Чтобы не простыть, поставьте их подальше от кровати. Если эти средства отсутствуют, то зной легче вынести, если использовать постельное белье отлично впитывающее влагу (шелк, хлопок и лен). Укройтесь влажной простыней, создающей ощущение прохлады.