Жаркое время: тюменцы жалуются на боли в сердце и обмороки

Из-за сильной жары в Тюмени увеличилось количество самостоятельных обращений и экстренных поступлений по Скорой. Солнечная активность и повышенное артериальное давление спровоцировали гипертонические кризы у горожан.

Как сообщают в пресс-службе “Тюменского кардиологического научного центра”, минувший понедельник стал пиком экстренных поступлений.

Медики настоятельно рекомендуют тюменцам избегать длительного прибывания на солнце . В первую очередь, уберечься от палящих лучей следует пенсионерам с заболеваниями сердца и сосудов. В моменты, когда температура воздуха достигает 30-32 градусов, сосуды кожи расширяются, обедняя кровоток внутренних органов. Таким образом, жара может спровоцировать тахикардию – учащенное сердцебиение. Поэтому всем, у кого есть патология сердечно-сосудистой системы, не стоит выходить на улицу с 12:00 до 16:00 часов.

В случаях, когда выхода на улицу избежать нельзя, стоит заранее позаботиться о головном приборе и чаще находиться в тени. Кроме того, следует отдавать предпочтение свободной одежде из хлопка и льна, избегать сдавливающих горло воротников, корсетов, узких рубашек, тугих ремней и галстуков.

Важно соблюдать питьевой режим. Избыток жидкости может привести к повышению артериального давления. Дачникам необходимо помнить, что полоть грядки, сильно согнувшись и опустив голову, не рекомендуется. Такая поза нарушает отток крови от головы – может возникнуть резкий подъём артериального давления, вплоть до потери сознания и инсульта.

Специалисты призывают людей с больным сердцем и повышенным давлением в жару строго следовать всем рекомендациям своих лечащих врачей.