

*Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики*



Здоровому человеку холода трудностей не приносят, но, если есть проблемы с сердцем и артериальным давлением, могут возникнуть осложнения. В холода организм прилагает усилия для поддержания нормальной температуры тела. При этом увеличивается потребление кислорода и сужаются сосуды. На морозе у сердечника может появиться давящее чувство в груди или даже боль, затрудняется дыхание, ощущается слабость. Организм надо готовить к холоду, правильно одеваться, обязательно утеплять кисти рук, шею и голову.

Не следует на морозе курить, употреблять алкоголь, это повышает риск инфаркта. Движение для сердца необходимо, но в зимнее время нагрузки у пожилых и имеющих сердечно-сосудистые болезни должны быть менее интенсивными. Особенно на свежем воздухе, так как усиленно работающее сердце не должно перенапрягаться.

Для облегчения работы сердца по согреванию организма необходимо чаще включать в рацион горячую пищу.