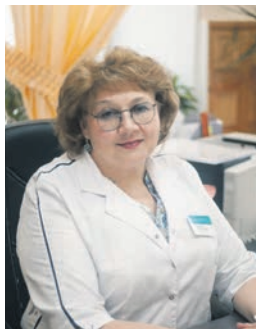


## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ЖАРУ?

О том, как пожилым людям пережить жару, рассказывает **Альфия Авзалетдинова** – главный внештатный специалист-гериатр Минздрава РБ, заместитель главного врача по медицинской части Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн.



увеличивается вязкость крови. Это может привести к инфаркту, инсульту, тромбозу глубоких вен нижних конечностей. Людям серебряного возраста рекомендуется выпивать воды примерно 1-1,5 литра в день небольшими глотками. Можно пить не только воду, но и морсы, компоты, чай.

– **Некоторые пожилые люди жалуются на слабость и головокружение в жару.**

– **Как меняется самочувствие пожилого человека в очень жаркую погоду?**

– Жара – серьёзное испытание для организма. Увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, возрастает частота сердечных сокращений. Артериальное давление может вести себя по-разному: у кого-то повышается, у некоторых снижается. Нужно регулярно измерять давление и вовремя принимать лекарства.

Очень опасно обезвоживание. В жару увеличивается испарение влаги, человек теряет не только воду, но и соли натрия, калия, кальция в крови. Восполнять жидкость надо вовремя. Но у пожилых людей с этим могут быть проблемы. С возрастом многие люди начинают хуже ощущать жажду. Некоторые пациенты с синдромом недержания мочи специально ограничивают прием воды. Другие стараются меньше пить, чтобы избежать обильного потоотделения. Но это опасно: повышается риск тромбозов, так как

– Это тоже может быть следствием того, что они недостаточно пьют жидкости. При изменении положения тела артериальное давление не повышается (как это бывает в норме), а, наоборот, значительно снижается. Ухудшается кровоток в головном мозге. В итоге появляются головокружения, потемнение в глазах. Человек может потерять сознание, упасть, получив тяжёлую травму.

– **Каковы могут быть последствия долгой жары?**

– На фоне жаркой погоды сложно сохранять физическую активность. Пожилые люди остаются дома, перестают двигаться – быстро развивается мышечная слабость. Нужно обязательно гулять (например, рано утром) или хотя бы посидеть в тени деревьев.

Ещё одна опасность – дефицит питания. В жару аппетит снижается, но

нельзя совсем отказываться от еды. Очень полезны овощи, фрукты, кисломолочные продукты – это обеспечит организм витаминами, минералами, белком. Принимать пищу лучше понемногу, почаще делая перекусы.

Стоит внимательнее следить за гигиеной, не допускать опрелостей на коже. В жару очень быстро может произойти инфицирование этих тканей. *Берегите себя и будьте здоровы!*

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

✓ Ни в коем случае не работайте в огороде в жаркие часы. Но и лежать весь день нельзя. Выйдите на улицу, погуляйте в тени, в парке, рядом с фонтаном или прудом.



✓ Не купайтесь в жару в открытых водоемах. Из-за разницы в температуре воздуха и воды есть риск развития спазма сосудов и появления сердечного приступа.

✓ Выходя на улицу, надевайте головные уборы и легкую светлую одежду из натуральных материалов, которые будут отражать солнечные лучи и закрывать открытые участки кожи. Риск повреждения кожи, развития онкологических заболеваний под воздействием ультрафиолета у пожилых людей очень высок.

✓ По возможности чаще принимайте водные процедуры дома. На улице можно использовать пульверизатор с прохладной водой, который удобно носить с собой.

✓ Контролируйте артериальное давление и не забывайте принимать препараты, назначенные врачами.

## ПУЛЬС ЖИЗНИ



**В санатории «Юматово» прошел выездной семинар для уфимских активистов ветеранского движения.**

Семинар начался с круглого стола «Лучшие практики активного долголетия», в котором участвовали председатель Башкирской республиканской организации ветеранов В.М. Шарипов, первый заместитель Р.Х. Абдулхаева, председатель Уфимского городского совета ветеранов В.А. Бойко, руководители районных ветеранских организаций и другие



активисты. Они обсуждали пилотный проект по предоставлению сертификатов для организации досуга по результатам сдачи норм ГТО, рассматривали деятельность центров социальной поддержки «Тандем», говорили о проекте «Декада старшего поколения» и знакомились с оздоровительными программами санатория. В завершение для ветеранов была проведена когнитивная игра, направленная на тренировку памяти.

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Участники семинара побывали на экскурсии по территории санатория «Юматово», узнали об особенностях кумысолечения и посетили конный двор. Далее их ждало посещение этнографического музея, созданного супругами Натальей и Сергеем Зыряновыми. Для посетителей были представлены четырнадцать разделов экспозиции, которые показывают культуру и быт народов республики: башкир, татар, русских, чувашей, марийцев, мордвы, удмуртов, украинцев. В музее разместились более семи тысяч экспонатов.

Встреча завершилась мастер-классом по скандинавской ходьбе.

*Семинар состоялся в рамках социального проекта «Пульс жизни», реализуемого на средства гранта главы администрации Уфы.*