

Автор: Елена  
28.06.2022 15:55

---

Напомним, что сердечно-сосудистые заболевания остаются основной причиной смерти. В 2021 году в РСЦ «скорые» доставили 485 белогорцев с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе с инсультами - 302. Для сравнения, годом ранее, в 2020-м, эти цифры составили 380 и 240 соответственно. При этом удельный вес проведения тромболитической терапии больным с острым инфарктом миокарда повысился с 38% в 2020 году до 46,9% в 2021-м.

Поэтому важно соблюдать простые рекомендации. Как говорит Сергей Олексик, в жару нужно пить достаточно жидкости, носить головной убор и свободную одежду из легких, «дышащих» тканей. Категорически нельзя употреблять алкоголь. Нельзя увеличивать физическую нагрузку. Нельзя работать на солнцепеке - с 11 до 18 часов лучше находиться в тени. Нельзя долго находиться за рулем - в жару снижается скорость реакции и возрастает риск ДТП. И пятое - если вы устали, появилась одышка, отдохните в тени, прилягте. А если почувствовали ухудшение состояния, если плохо стало кому-то из ваших родных и близких – сразу звоните в скорую помощь, - пишет газета "Сегодня на Амуре".