

Предисловие	6
Сведения об авторах	8
Список сокращений	10
Введение	11
Глава 1. Влияние волн жары на заболеваемость и смертность населения (данные эпидемиологических исследований)	15
Литература	21
Глава 2. Что считать аномальной жарой?	23
Литература	27
Глава 3. Физиологическая адаптация к жаре	29
Механизмы терморегуляции человека во время жары	29
Гемодинамика в условиях длительного теплового стресса. Результаты модельного эксперимента	34
Окислительный стресс в условиях длительной гипертермии	57
Литература	60
Глава 4. Особо уязвимые группы населения: факторы риска	63
Пожилой и старческий возраст	63
Детский возраст	66
Пол	66
Социальный статус	67
Место жительства	68
Наличие хронических заболеваний	70
Уровень тревоги	74
Курение	74
Избыточная масса тела	74
Малоподвижный образ жизни	74
Ограничение сна	75
Прием медикаментов	75
Литература	81
Глава 5. Заболевания, связанные с жарой	85
Литература	89
Глава 6. Влияние волн жары на больных сердечно-сосудистыми заболеваниями: адаптация и дезадаптация (собственные данные)	91
6.1. Лето 2010 года	91
6.2. Обычное лето	112
Литература	128
Глава 7. Мероприятия по профилактике ССО и смертности в период аномальной жары	133
7.1. Саногенное поведение населения во время жары	133
7.2. Коррекция терапии	145
7.3. Возможности адаптогенной терапии	158
Вместо заключения	172
Литература	172
Приложение 1. Медико-санитарные рекомендации ВОЗ 2010 года	178
Приложение 2. Адаптированные рекомендации: как сохранить здоровье в жару. Советы врача	180