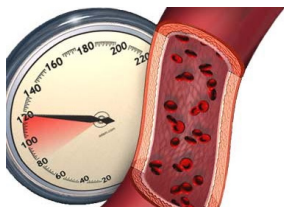


Автор: Т.Нечесова, заведующая отделом клинической кардиологии БелНИИ кардиологии



Только вместе с лечащим врачом необходимо определять тактику обследования и лечения. Следует помнить, что наиболее полную информацию дает суточное мониторирование артериального давления, однако приборы, позволяющие проводить такое обследование, достаточно дорогие и для наших лечебных учреждений пока еще редкость. Поэтому, когда врач назначает вам сделать профиль артериального давления, надо постараться провести измерения через каждые три часа в течение дня и обязательно утром, т.к. такие серьезные осложнения, как инфаркт миокарда, инсульт, возникают именно в это время.

Наконец обследования заканчиваются, и ваш доктор ставит диагноз **гипертонической болезни**.

С чего начинать борьбу с этим недугом? Бежать в аптеку? Срочно доставать путевку в санаторий? Нет. Первый шаг — это

изменение образа жизни

. Не пугайтесь, речь не идет об отказе в удовольствиях. Просто надо усвоить несколько правил.

1. Лишний вес мешает работе сердца и сосудов. Питание, в меру насыщенное калориями, богатое витаминами, микроэлементами, отказ от животных жиров, сладостей, копченостей и "перехвата" между едой поможет вам приблизиться к идеальному весу и снизить артериальное давление. Ваш врач подскажет вам наиболее подходящую диету.

2. Не соль, а приправы и свежая зелень! Многие продукты питания и готовые блюда содержат соль. Копченое мясо, колбаса, пикантные сыры, консервы, хлеб в избытке насыщены солью. Поваренная соль задерживает жидкость в организме, повышает давление, поэтому не следует злоупотреблять ею. Не досаливайте продукты, откажитесь от готовых соленых блюд, горчицы, забудьте о соленых орешках и печенье. Стремитесь больше использовать диетическую соль, свежую зелень, продукты, содержащие в достаточном количестве калии и магнии: петрушку, кабачки, свеклу,

геркулес, изюм и другие сухофрукты.

3. Движение сохраняет форму и является наилучшим тренером кровообращения. Для людей с повышенным давлением рекомендуются ходьба, бег, лыжи, плавание. Начинать занятия физкультурой надо постепенно, предварительно посоветовавшись с врачом, умеренно увеличивать ежедневную нагрузку, не перенапрягаться. Обратите внимание на своих детей. Ведь к гипертонической болезни есть наследственная предрасположенность. Если не принимать профилактических мер, то у детей артериальное давление начинает повышаться на 5—8 лет раньше, чем у их родителей-гипертоников. Пусть ребенок с детства дружит со спортом, но оберегайте его от чрезмерных занятий с гантелями и штангой.

4. Курение не в моде, если в моде здоровье! Курение разрушает и сужает кровеносные сосуды, становится причиной нарушений местного кровообращения и повышения давления. Дело не в снижении ежедневного количества выкуриваемых сигарет. Станьте (если вы еще им не стали) убежденным противником курения — другого выхода у вас нет.

5. Избегайте стрессовых ситуаций! Стресс и волнения на работе и дома способствуют стремительному скачку кровяного давления. Попробуйте "закрывать глаза" на мелочи и не волноваться из-за обстоятельств, изменить которые вам не под силу. Поделиться с кем-нибудь мучающим вас вопросом становится порой хорошей разрядкой. Устраивайте себе передышки, прогулки или короткий сон после обеда — все это успокаивает и снижает стрессовый уровень. Не забывайте об отдыхе в свободное время и в период отпуска.

6. Научитесь расслабляться! Во время отдыха давление снижается само по себе. Поэтому следите за спокойным сном, находите возможность устраивать себе небольшие перерывы и днем. Хорошим подспорьем могут быть и целенаправленные упражнения на расслабление.

7. Спиртные напитки таят в себе опасность. Знаете ли вы, что всего один грамм спирта содержит семь калорий и что в среднем около 10 процентов еже дневно получаемых с пищей калорий по криваются алкогольными напитками? Но спиртные напитки — это отнюдь не ценные, жизненно необходимые питательные вещества, а избыточные калории, которые становятся дополнительной нагрузкой для сердца. Более того,

злоупотребление алкоголем может привести к резкому подъему артериального давления, нарушению сердечного ритма, к различным сосудистым катастрофам. Когда вы вызываете "скорую помощь" и врач выставляет вам диагноз гипертонического криза, подумайте, не сами ли вы спровоцировали его "хорошо проведенным" накануне вечером. Никто не возражает против бокала хорошего вина, однако злоупотребление спиртным до добра не доводит.

8. Не допускайте подъема давления и сердцебиения из-за чашки кофе! Чашечка бодрящего кофе (или хорошего чая) не противопоказана и пациентам с повышенным давлением. Есть определенная группа людей с гипертонической болезнью, которая по утрам нуждается в кофе или крепком чае, чтобы снять головную боль, вызванную нарушением тонуса внутричерепных вен. Но категорически не рекомендуется выпивать в день более трех-четырёх чашек. Не забывайте о своем сердце и за кофепитием: выбирайте сорта кофе без кофеина. Лучше вспомните об ароматных и полезных травяных сборах.

Лекарственные травы помогают в лечении повышенного давления. Однако фитотерапия (лечение травами) — это большая и интересная наука, о которой следует рассказывать отдельно. Мы лишь приведем состав нескольких сборов, которые вы можете использовать при повышенном артериальном давлении.

Сбор N 1

- Трава пустырника пятилопастного 4 части
- Трава сушеницы болотной 2 части
- Плоды боярышника 1 часть
- Лист мяты перечной 0,5 части
- Плоды рябины черноплодной 1 часть
- Плоды укропа огородного 1 часть
- Лист земляники лесной 2 части
- Трава пастушьей сумки 1 часть

Берут 2—3 столовые ложки смеси, заливают 2—3 стаканами кипятка (лучше в термосе).

Настаивают 6—8 часов. На следующий день принимают в 3 приема за 20—30 мин. до еды в теплом виде.

Сбор N 2

- Трава пустырника 5 частей
- Цветы боярышника 2 части
- Лист мяты перечной 1 часть
- Трава спорыша 1 часть
- Лист березы белой 1 часть
- Плоды шиповника 2 части
- Корень валерианы 0,5 части

Каждый вечер 2—3 столовые ложки высыпать в термос, залить крутым кипятком 0,5 л. Выпить на следующий день в 3 приема за 20—40 минут до еды.

Сбор N 3

- Трава пустырника 5 частей
- Трава омелы белой 3 части
- Лист подорожника 1 часть
- Цветы липы 1 часть
- Трава Melissa 2 части
- Лист брусники 1 часть
- Лист черники 1 часть
- Трава тысячелистника 1 часть

Принимать, как предыдущие сборы.