

М. В. Кузин

Гипертония. Лучшие рецепты народной медицины от А до Я

Annotation

В книге приведены методы лечения и профилактики гипертонической болезни на основе факторов, которые ее вызывают, дано множество советов с точки зрения традиционной и нетрадиционной медицины, определен стиль поведения и отношения к заболеванию. Автор призывает вас вновь и вновь: не быть только созерцателями и теоретиками, больше анализировать свое состояние и учиться правильно относиться к своему заболеванию. Если вы разумный практик - результаты будут вас радовать, и заболевание отступит.

М.В. Кузин

Гипертония. Лучшие рецепты народной медицины от А до Я

Глава 1

БОЛЕЗНЬ ВЕКА



Что такое гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь (синонимы: первичная (или эссенциальная) гипертензия, болезнь высокого артериального давления) – это хроническое заболевание, основным признаком которого является длительное и стойкое нарушение артериального давления (гипертензия).

Гипертоническая болезнь – это болезнь цивилизации, в настоящее время в экономически развитых странах приблизительно у 25 % взрослого населения

отмечается повышенное артериальное давление.

По данным Всемирной организации здравоохранения только 5 % из них знают о своем заболевании, 40 % (от 5 %) получают соответствующее лечение и только у 10–20 % отмечается устойчивая нормализация артериального давления.

Рассмотрим приведенные цифры на конкретном примере.

В США приблизительно 23 млн человек страдают повышенным артериальным давлением, 1,15 млн знают о своем заболевании, 460 000 человек получают соответствующее лечение, и только у 46 000–92 000 человек отмечается устойчивая норма. Не очень утешительные цифры.

Гипертоническая болезнь в настоящее время является ведущей проблемой медицины не только из-за ее широкого распространения, но и из-за того, какое место она занимает в структуре общей смертности.

В США высокое артериальное давление является причиной смертности приблизительно 60 000 человек в год, не отстаем, к сожалению, и мы по данному показателю. У лиц с повышенным артериальным давлением продолжительность жизни в среднем короче на 10 лет, чем у людей, не страдающих гипертонической болезнью.

Из приведенных выше фактов можно согласиться с утверждением, что распространение гипертонической болезни имеет черты большой эпидемии, которая не взята под достаточный контроль.

Что же такое артериальное давление

Прежде чем ответить на этот вопрос, рассмотрим строение сосудистой системы человека. Различают артериальную и венозную систему, артерии – сосуды, имеющие в своей структуре выраженный мышечный слой, который сокращается и продвигает кровь по кровяному руслу (ток крови активный), вены – сосуды, не имеющие мышечного слоя, движение крови происходит за счет сокращения мышц (ток крови пассивный), где проходят вены. Промежуточными являются сосуды – капилляры, которые связывают артериальную и венозную систему.

Артериальное давление – это давление крови в артериях, оно ритмически колеблется, и его величина определяется количеством крови, которое выбрасывается сердцем в аорту, и сопротивлением периферических сосудов, более мелких артерий.

При сокращении сердца (систоле) кровь с силой выбрасывается в кровеносное русло и оказывает на стенки сосудов максимальное давление. Максимальное давление в сосудах (когда сердце работает) называется систолическим.

При расслаблении сердца (диастоле) давление в сосудах снижается до определенного предела (минимальное давление поддерживается за счет сокращения стенок артерий и сопротивления стенок мелких артерий – артериол, что способствует продвижению крови из артериол в капилляры) и называется диастолическим, т. е. сердце как бы отдыхает.

Артериальное давление у здоровых людей подвержено значительным колебаниям.

Наиболее низкое артериальное давление определяется утром натощак в покое, и это давление называется основным, базальным, давлением. Базальное давление примерно на 10–20 мм рт. ст. ниже давления, которое определяется в течение дня при нормальных условиях (без физической нагрузки, стресса и т. д.).

Артериальное давление изменяется в течение дня в зависимости от физической нагрузки, нервного перенапряжения, изменения положения тела, приема пищи.

Наиболее трудным остается вопрос определения нормальных цифр артериального давления, для каждого человека эти показатели сугубо индивидуальны, но необходимо иметь цифры, исходя из которых, можно говорить о норме и патологии.

Когда можно говорить об артериальной гипертензии? Об артериальной гипертензии говорится в том случае, когда при неоднократном измерении артериального давления в различных условиях и ситуациях фиксируются цифры, которые уже не принято считать нормой.

ИНТЕРЕСНО!

По данным Всемирной организации здравоохранения и Международного общества по изучению гипертонии нормой считается давление в пределах 120 и 80 мм рт. ст.

Приведенная ниже таблица 1 дает нам представление об уровнях артериального давления.

Таблица 1

Уровни артериального давления

	Систолическое давление (мм рт. ст.)	Диастолическое давление (мм рт. ст.)
Оптимальное давление	до 120	до 70
Нормальное давление	ниже 130	до 80
Давление выше нормы	130–139	80–90
Небольшая артериальная гипертензия	140–159	90–100
Умеренная артериальная гипертензия	160–179	100–110
Высокая артериальная гипертензия	выше 180	выше 110

Внесем ясность в различие понятий «артериальная гипертензия» и «гипертоническая болезнь». Артериальная гипертензия – более общее понятие, гипертоническая болезнь – частный случай артериальной гипертензии.

Артериальная гипертензия – многочисленная группа заболеваний, характеризующаяся более или менее стойким повышением уровня артериального давления. Различают:

- первичную гипертензию – гипертоническую болезнь;
- симптоматическую гипертензию (вторичную), развивающуюся при различных заболеваниях почек, сосудов, эндокринной патологии и являющуюся симптомом этих заболеваний (в ряде случаев при стабилизации основного заболевания вторичная гипертензия успешно устраняется).

Следует также определиться, всегда ли повышение артериального давления является проявлением артериальной гипертензии в общем и гипертонической болезни в частности.

Повышенное артериальное давление может быть реакцией на затянувшийся стресс, что приводит к нарушению нервной регуляции тонуса сосудистой стенки (повышению тонуса стенки). Это создает условия для подъема артериального давления, так как необходимо приложить большие усилия для преодоления повышенного сопротивления периферических сосудов. Длительный стресс повышает уровень стрессовых гормонов в крови, что ведет к увеличению числа сердечных сокращений и подъему артериального давления. Подобное состояние отражает невроз сердца – нейроциркуляторную дистонию.

Нейроциркуляторная дистония в настоящее время – широко распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, в его основе лежит расстройство регуляции системы кровообращения, главную роль в которой играет нервная система.

Нейроциркуляторная дистония рассматривается многими врачами как этап к более серьезным заболеваниям – гипертонической болезни, стенокардии, неврозам и т. д. Нейроциркуляторная дистония – предболезнь. Предболезнь – это значит, что на данном этапе еще нет органических изменений в сердечно-сосудистой системе, но, если не предпринимать никаких мер борьбы и профилактики, могут развиваться серьезные заболевания.

Итак, мы расставили все акценты, чтобы более четко рассказать о возникновении гипертонической болезни, определить меры профилактики и методы лечения, разграничили понятия различных заболеваний, чтобы не было путаницы и все меры были направлены на преодоление основного недуга, о котором идет речь, – гипертонической болезни.

Глава 2

ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



Гипертоническая болезнь как самостоятельное заболевание было описано отечественным клиницистом Г. Ф. Лангом в 1922 г. как болезнь «неотреагированных эмоций».

Это определение говорит о том, что главной причиной развития гипертонической болезни является стресс (психоэмоциональное напряжение). Чрезмерное нервное напряжение выявляется у лиц, перенесших тяжелые психические травмы или испытывающих длительные и сильные волнения, чья работа связана с нарушением ритма сна и бодрствования, с влиянием шума, вибрации, напряжением внимания и т. п. Стресс – это один из гипертензивных факторов (причин) развития гипертонической болезни, кроме него, существуют и другие, а именно избыточный вес, избыточное потребление натрия, который содержится, главным образом, в пищевой соли.

Итак, главными причинами развития гипертонической болезни являются:

- стресс;
- избыточный вес;
- избыточное потребление соли.

ИНТЕРЕСНО!

Не вызывает сомнения наличие наследственного фактора, его весомость составляет от 30 до 60 %.

Вспомним, что величина артериального давления определяется количеством крови, которое выбрасывается сердцем в аорту, и сопротивлением периферических сосудов, значит, увеличение артериального давления происходит за счет увеличения объема крови в кровяном русле и за счет повышения периферического сопротивления сосудов.

Гипертензивные факторы на фоне генетической предрасположенности способствуют задержке натрия в клетках сосудов, что ведет к гипертрофии клеточной стенки и повышает сократительную способность сосудов, а это увеличивает периферическое сопротивление сосудов и способствует повышению артериального давления. Избыточное содержание натрия ведет к задержке жидкости, что увеличивает объем циркулирующей крови, и тоже способствует повышению артериального давления. Стресс приводит к нарушению функций высшей нервной

деятельности и нервной регуляции, тонуса сосудистой стенки (повышению), что создает условия для подъема артериального давления, так как необходимо приложить большие усилия для преодоления повышенного сопротивления периферических сосудов. Длительный стресс повышает уровень стрессовых гормонов в крови (гормоны вырабатываются почками), что ведет к увеличению числа сердечных сокращений и подъему артериального давления.

Приведенная ниже таблица 2 помогает определить риск развития гипертонической болезни у вас или у ваших близких.

Таблица 2

Основные факторы развития гипертонической болезни

Основные факторы	Наличие
Избыточное потребление соли (более 1—1,5 чайных ложек в сутки)	
Стресс	
Избыточный вес	
Наследственность	
Итого	

Итак, вы заполнили таблицу, сколько факторов у вас на счету?

И это еще не все.

Таблица 3

Факторы риска развития гипертонической болезни

Предрасполагающие факторы	Наличие
Высокий уровень холестерина	
Низкая физическая активность	
Неправильное питание	
Возраст — старше 45 лет	
Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем)	
Повышение уровня сахара в крови	
Неблагоприятные условия окружающей среды	
Итого	

Сколько факторов присутствует в вашей жизни из приведенной выше таблицы 3?

Сколько баллов вы набрали, заполняя таблицы 2 и 3?

Механизм развития гипертонической болезни сложен, в нем задействованы многие органы и системы.

Какова у вас степень риска развития гипертонической болезни? (Пример: 11 факторов (таблица 2 и 3) составляют 100 %, у вас – 8 факторов, что составляет 72,7 %). Вы определили свою степень риска? Стоит задуматься? Стоит более внимательно отнестись к своему здоровью? Если вы готовы, тогда начнем.

Глава 3

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



Мы выделили основные и предрасполагающие факторы развития гипертонической болезни, теперь рассмотрим каждый из них и наметим меры борьбы и профилактики с этим недугом:

- наследственность;
- стресс;
- избыточный вес;
- избыточное потребление соли.

Наследственность

Наследственная предрасположенность, как было уже отмечено, играет немалую роль в развитии гипертонической болезни, ее значимость оценивается от 30 до 60 %.

Если в вашей семье кто-то из ближайших родственников страдает гипертонической болезнью, следует серьезно подойти к этому вопросу. Вам и вашим близким необходимо регулярно измерять артериальное давление, определить меры профилактики.

ИНТЕРЕСНО!

Известно немало случаев диагностирования гипертонической

болезни на протяжении нескольких поколений: от бабушек и дедушек к внукам и внучкам.

Для регулярного измерения артериального давления надо приучить себя и своих родственников вести дневник (табл. 4), отражающий цифры вашего давления, что поможет вам определить время, жалобы и причины повышения артериального давления, разработать меры индивидуальной профилактики.

Таблица 4

Дневник ежедневного измерения артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление	Жалобы, причины повышения давления
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		

Если в вашей семье существует риск развития гипертонической болезни, необходимо приучить детей к физической активности, рациональному отдыху и питанию, а главное, научить их бороться со стрессами.

Запомните, быть здоровым – это искусство борьбы и самосохранения.

И еще очень важный момент: только находя взаимопонимание среди родных и близких, вы сможете овладеть искусством быть здоровым. Усилия человека могут быть сведены на нет, если он не находит поддержки и понимания, если его проблемы – только его проблемы.

Только помогая друг другу, поддерживая и ободряя при неудачах, хваля даже при незначительных успехах, вы добьетесь душевного равновесия, взаимопонимания, справитесь с любыми трудностями, преодолете все преграды.

Стресс (нервное перенапряжение)

Стресс (как никогда ранее) стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Это не просто беспокойство или паника – это постоянное напряжение, нехватка времени, тысяча забот и неприятностей как на работе, так и дома.

Но, как ни парадоксально, стресс – естественная и полезная составляющая нашей жизни, именно стресс поднимает утром на работу, заставляет принимать решения, отдыхать, заниматься спортом. Только постоянный, затянувшийся и тяжелый стресс вреден для организма. Современная жизнь предъявляет высокие требования к нервной системе, вызывая у некоторых людей повышенное физическое и

психическое напряжение, что является чрезмерной нагрузкой для организма.

Из врачебного опыта известно, как быстро стареют люди, которые длительное время пребывают в стрессовых ситуациях.

Что же такое стресс?

Стресс – английское слово, обозначающее нагрузку, бремя, тяжесть в биологическом, социальном, психологическом смысле.

В состоянии стресса нарушаются механизмы жизнедеятельности организма, истощаются защитные силы. Нужно отметить, что любой организм располагает определенным запасом адаптационных сил, которые помогают приспособиться к условиям стресса. Запас адаптационных сил сугубо индивидуален.

В зависимости от количества психотравмирующих ситуаций и скорости их разрешения иссякает запас сил, отведенных природой человеку. В сложной ситуации вам может не хватить сил, если они были уже задействованы на преодоление другого стресса, но организм пытается работать в этих условиях, что неизбежно ведет к истощению и срыву.

Следует заметить, что одно и то же событие действует на людей по-разному. Это объясняется тем, что человеку природа отвела свой порог устойчивости к стрессу. Если адаптационные силы способны поддерживать равновесие в организме, мы не замечаем действия стресса, организм приспосабливается к возникшей ситуации, расходуя силы и энергию. При затянувшемся стрессе силы адаптации, отпущенные природой, начинают иссякать. Появляются признаки истощения – беспокойство, невозможность сконцентрироваться, неумение расслабиться, нарушение сна, неуверенность при решении проблем, страх, перепады настроения, паника, депрессия, возбуждение.

Наиболее опасны затянувшиеся, постоянные, длительно воздействующие события, которые не разрешаются в течение длительного времени.

Опасность фазы истощения в том, что она может перейти в фазу полного истощения. В ваших интересах избегать проявлений фазы полного истощения.

В окружающем мире имеется масса факторов, которые могут вызвать стрессовую реакцию. Обозначим круг причин, которые могут вам угрожать и повредить вашему здоровью.

Чрезвычайные обстоятельства, способные привести к стрессу с быстрым развитием фазы полного истощения, к счастью, возникают не часто, поэтому просто перечислим их: стихийное бедствие, операция, потеря близкого человека, разлука матери с ребенком и т. д.

Если вы внимательно прочтаете перечень длительно действующих событий, то сможете определить наиболее значимые психотравмирующие причины для вас (табл. 5).

Психотравмирующие причины

Объективные причины (исходят извне)	Да	Субъективные причины (я сам – причина стресса)	Да
Из окружающей среды: монотонный надоедливый шум, недостаток света, загазованность, жара, холод и т. д.		Чрезмерное волнение, дурные черты характера: чувство превосходства, чрезмерное честолюбие, непризнание авторитетов	
Из личной жизни: спешка, недосыпание, беспорядок, нерегулярное питание, множество мелких забот, неустроенность		Переоценка ситуации, постоянное чувство опасности	

Окончание табл. 5

Объективные причины (исходят извне)	Да	Субъективные причины (я сам – причина стресса)	Да
На работе и в коллективе: ответственное положение, приближающиеся сроки сдачи работы, чрезмерная требовательность к собственной работе, скопление большого количества невыполненных заданий, неудовлетворенность работой и т. д.		Внутренние конфликты	
Из межличностных отношений: распадающаяся семья, чрезмерно активная сексуальная жизнь, конфликты с сослуживцами, начальством и т. д.		Внутренняя недисциплинированность	
		Переоценка своих ошибок и недостатков	
		Страх перед будущим, перед неудачами	
Итого		Итого	

Вы определили круг ваших возможных стрессов. Как вы думаете, какова весомость объективных и субъективных факторов? Конечно же нельзя умалять роль и тех и других психотравмирующих причин, но субъективные факторы дают почву для усугубления объективных причин и сами являются стрессогенными для организма. Человек с подобной внутренней организацией постоянно мучается и изматывает себя, наполняя свою жизнь беспокойством и тревогой. Жизнь становится источником надуманных страданий и наполняется большим количеством мнимых опасностей. Значит, внутренняя организация личности, психоэмоциональный склад могут определить предрасположенность к развитию гипертонической болезни. Психологи

условно разделили людей на два противоположных склада личности, один из которых назвали коронарным, так как данный склад личности наиболее подвержен развитию сердечно-сосудистой патологии, и в частности гипертонической болезни. Этот тип личности обозначили как тип А.

К **типу А** относятся люди, которые отличаются остро развитым чувством ответственности, крайним честолюбием, постоянным стремлением к успеху, они много работают, пренебрегают отдыхом, работают в выходные дни и дни отпуска, пребывают в состоянии непрерывного цейтнота, почти не способны ослабить свой до предела напряженный ритм жизни.

В условиях стресса человек типа А отдает все свои силы, чтобы справиться с трудной ситуацией. На фоне постоянной тревоги и озабоченности при неудачах в разрешении стресса у них нередко возникает нервный срыв, чувство беспомощности, отчаяние, что приводит к подъему артериального давления.

Люди, относящиеся к **типу Б**, характеризуется противоположным психологическим складом личности: они спокойные, неторопливые, уравновешенные люди, редко связывают себя жесткими сроками, никогда не берут на себя дополнительную нагрузку, любят и умеют отдыхать, они редко спешат, у них всегда есть время на отдых и развлечения, они легче переносят трудности и жизненные невзгоды.

Психологи разработали специальные тестовые таблицы для определения типа личности. Заполнив предложенные таблицы 6, 7, вы сможете определить, к какому типу личности относитесь.

Таблица 6

Тип личности X

Черты характера	Наличие черт
Не умеете сотрудничать с людьми	
Часто испытываете нетерпение	
Испытываете вспышки гнева	
Видите в неудаче серьезную проблему	
Не сдерживаете свои эмоции	
Всегда стремитесь достичь большего	
Считаете жизнь постоянной борьбой	
В работе опираетесь на твердые сроки	
Итого	

Таблица 7

Тип личности Y

Черты характера	Наличие черт
Любите работать вместе с другими	
Обычно вы довольно спокойны	
Воспринимаете все спокойно	
Легко переносите неудачи	
Сдерживаете свои эмоции	
Довольствуетесь текущим положением	
Считаете жизнь в целом несложной	
Любите работать без твердых сроков	
Итого	

Итак, вы заполнили таблицы 6 и 7. Если у вас присутствует больше черт, находящихся в таблице 6, вы относитесь к типу А, соответственно таблица 7 определяет тип Б.

Все и просто, и сложно одновременно, но ясно только одно: стресс и внутренняя организация личности типа А истощают адаптационные силы, приводят к волнению, внутреннему напряжению, которые способствуют стойкому выбросу адреналина и повышению артериального давления.

Стресс, как замечено выше, не сразу вызывает негативное влияние на организм, силы адаптации вступают с ним в борьбу. Когда же стоит бить тревогу и обращаться к врачу? В человеческом организме существуют две стороны, которые тесно связаны друг с другом, – физическое и психическое здоровье. Первым откликается на все неприятности наша физическая сторона, психическая остается в тени, хотя играет немаловажную роль в развитии физических признаков затянувшегося стресса. Перед вами таблицы 8, 9, но уже для определения выраженности стресса, его физических и психических признаков.

Таблица 8

Физические признаки затянувшегося стресса

Признаки стресса	Наличие
Нарушение сна	
Регулярные нарушения пищеварения	
Боли различной локализации	
Кожные высыпания, экзема	
Частые головные боли	
Частые простудные заболевания	
Неспособность перевести дыхание, чувство нехватки воздуха	
Головокружение и дрожь	
Повышенная потливость	
Появление мурашек на теле	
Итого	

10 баллов – 100 %, а сколько набрали вы?

Таблица 9

Психические признаки затянувшегося стресса

Признаки стресса	Наличие
Вы часто что-нибудь забываете	
Вам трудно принять решение	
Вы постоянно ощущаете беспокойство	
Окружающие приносят вам одни огорчения	

Признаки стресса	Наличие
Вы постоянно нетерпеливы	
Вы подвержены резким перепадам настроения	
Вам трудно сосредоточиться	
Все вам кажется бессмысленным	
Вы ни в чем не можете добиться успеха	
Вы все чаще переходите к защитным реакциям	
Вы утратили уверенность	
Итого	

Какой процент выраженности психических признаков затянувшегося стресса у вас?

11 баллов – 100 %, а у вас?

Приведенные таблицы характеризуют последствия стресса, когда психотравмирующий агент не исключен из вашей жизни, а постоянно присутствует. Прочитав список причин, приводящих к стрессу, вы можете определить фронт работ для разрешения конфликтов, устранения негативных причин, вызывающих нестабильное состояние в вашем организме.

Да, вам предстоит трудная работа – борьба со стрессом. Устранив стрессовую ситуацию, вы получите контроль над ситуацией, контроль над своим здоровьем.

Если вы попали в неприятное положение, необходимо трезво оценить ситуацию. Для этого надо успокоиться при помощи самого простого дыхательного упражнения: глубоко вздохнуть (на счет 1, 2), задержать дыхание (3, 4, 5) и медленно-медленно выдохнуть (6, 7, 8, 9). Повторите это упражнение несколько раз. Во время этого упражнения вы немного отвлекетесь, выровняете дыхание, уменьшите сердцебиение и сможете оценить ситуацию. Лучше проводить тренировки вне стрессового состояния для выработки и установки условного рефлекса на стресс.

Не стоит действовать сразу, сначала надо выявить источник опасности, вспомните знаменитую фразу Скарлетт О'Хара из «Унесенных ветром»: «Я подумаю об этом завтра...»

Трезвое отношение к ситуации позволит вам принять правильное решение, помните, из любой ситуации есть выход. Сгоряча вы можете наломать дров, и разрешить конфликт будет еще труднее, так как труднее исправлять и переделывать. И еще один совет – нужно не затягивать конфликт, а постараться как можно быстрее найти решение. Ситуация остается неразрешимой до того времени, пока вы сами ее не разрешите. Вы должны уравновесить на чаше весов трезвое отношение к ситуации и скорость ее разрешения.

Помните, существует прямая зависимость между сроками действия ситуации и временем возникновения болезненных ощущений. Чем дольше не разрешается конфликт, тем больше вероятность возникновения болезненных реакций. Первым из всех органов начинает сдаваться сердце. Оно отчаянно сопротивляется, стучит, выпрыгивает, просит пожалеть и обратить на него внимание, а когда не находит понимания, истощается, устало отдает себя на откуп болезни. Сосуды находятся в постоянном напряжении, что создает дополнительную нагрузку на сердце и приводит его к истощению, появляются боли, поднимается артериальное давление.

Данная книга поможет вам справиться со стрессом, но для этого вы должны набраться терпения и следовать советам, которые найдете на этих страницах. Да, будет нелегко, но здоровье стоит всех ваших усилий, которые вы предпримите для его сохранения. Главное в борьбе со стрессом – устранение причины, вызвавшей стресс. Помните, к решению проблемы необходимо подходить трезво, а не на пике эмоций. Событие уже произошло, время нельзя повернуть вспять, необходимо оценить ситуацию, дать ей правильную оценку и постараться перевести в разряд нейтральных, не вызывающих беспокойства и бурных эмоций.

Сразу, конечно, ничего не получится, необходима тренировка, да, да, психологическая тренировка, которая поможет вам приобрести устойчивость к стрессу.

С чего начать? Прежде всего усвоить, что нельзя оставлять проблему, не найдя выхода из создавшейся ситуации, из любой ситуации есть выход, другое дело, нравится вам результат или нет. Отрицательный результат – тоже результат, с которым вы соглашаетесь и который принимаете. Надо научиться принимать поражения, относиться к ним с должным пониманием, анализировать ситуацию и, самое главное, определить, что она вам несет – повышенное давление, бессонницу, боли в сердце, обострение язвенной болезни...

Порой люди застревают на мелочах, возводят их в ранг недостижимости, мучаются, страдают. При ближайшем рассмотрении оказывается, что проблема не проблема, а раздутый мыльный пузырь, который сознательно раздувается все больше и больше. Человек поверил в то, что он сам придумал, и теперь активно все переживает, топчется на месте, пережевывает, а решения не принимает. Нет решения потому, что утеряно зерно, ядро проблемы, проблема обросла мхом и с каждым днем обрастает все больше и больше.

Вы тратите свои силы впустую, все ваши усилия напрасны, потому что нет результата, вы запутались, вы боретесь с ветряными мельницами...

Что делать? Ответ прост – найти ядро проблемы и пути выхода из ситуации.

Психологи рекомендуют написать на отдельном листе бумаги, в чем состоит суть проблемы. Поверьте, очень немногие могут сразу определить, в чем она состоит. Многие не могут выполнить задания, считают его глупым, никчемным.

Но если понаблюдать за человеком, который говорит, что он не знает, чего хочет, можно выявить симптомы истощения нервной системы, а именно неуверенность, беспокойство, перепады настроения и т. д. Он не знает, чего он хочет, потому что он растерян и не знает, куда идти, что делать, с чего начать, он не видит сути, так как суть завуалирована. Чтобы бороться, надо знать, с чем имеешь дело.

Итак, выявив суть проблемы, человек старается найти решение. Проблема, нашедшая решение, уже не проблема.

Еще одна рекомендация. В повседневной жизни вокруг нас масса проблем, порой это целый вихрь, который не дает покоя. Хотите обрести уверенность? Не бойтесь их. Для устранения неразберихи надо сначала определить все проблемы, которые вас беспокоят, и разбить их на две группы (табл. 10).

Таблица 10

Проблемы

Решаемые проблемы	Не решаемые на данный момент проблемы

С решаемыми проблемами все понятно, единственное, не стоит затягивать их решение. Не решаемые на данный момент проблемы необходимо отложить на непродолжительный срок, чтобы вернуться к ним и найти решение. Для удобства решения проблемы ниже представлена таблица 11.

Таблица 11

Проблемы и их решения

Мои проблемы	Что необходимо сделать, чтобы решить, преодолеть проблему
1.	
2.	
3.	

Работа подобным образом над своими проблемами помогает вам:

- сосредоточиться;
- обратиться с мыслями;
- подавить хаос в голове;
- уложить все по полочкам;
- снизить эмоциональный накал;
- конкретизировать проблему, выявить ее ядро;
- осознать собственные возможности;
- найти выход из создавшегося положения;

- привести решение в исполнение.

Почему столько времени уделено такому фактору, как стресс? Душевное состояние определяет состояние физическое. Древние философы разделяли душевные болезни на сумасшествие и неведение. В настоящее время, несмотря на высокий технический прогресс, широк круг неведения. Не все знают, как выйти из стрессовой ситуации и остаться здоровым, как преодолеть стресс, что делать, когда душа рвется, беспокоят раздражительность, мнительность, плохое настроение.

Максимально исчерпывающая информация дается для того, чтобы вы смогли выбрать то, что вам подойдет, чем вы овладеете в короткий срок и что вам поможет в борьбе со стрессом.

Вот несколько полезных советов в борьбе со стрессом:

- находить даже в плохом известии зерно хорошего, ведь мысли, которые мы держим в голове и слова, которые мы произносим, формируют жизненный опыт, поэтому привычка негативного мышления наносит организму непоправимый ущерб. Отношение к происходящему с долей юмора поможет стать поистине непобедимым. Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням»;

- воспринимать каждый прожитый день, как подарок судьбы;

- не позволять обиде, зависти, злости завладеть вашими помыслами, ведь злость дает старость, а улыбка – радость, зависть – это нарастающий поток отрицательных эмоций, который одержал верх, свел на нет процессы адаптации, повернул жизненные силы в сторону разлада и разброда, тем самым вверх организм в водоворот неуправляемости, несогласованности;

- находить время для общения. Общение – великий дар, который не дает замкнуться в себе, почувствовать себя обделенным, забытым, не позволяет озлобиться;

- посвящать больше времени активному отдыху, природа – основной целитель нервной системы человека;

- быть физически активным. Это залог успеха в борьбе со стрессом, помогающий выходу отрицательных эмоций, берегущий сердце и нервную систему;

- воспитывать себя так, чтобы несчастья, беды и усталость не превращались в подавленность, растерянность, страх, а разбивались об энергию сопротивления;

- чаще говорить себе «как хорошо, что...», «удивительно, как...»;

- исключить из обращения выражения, начинающиеся со слов «печально, что...», «жаль, что...», «к сожалению, ...»;

- постараться не допускать конфликтных ситуаций;

- думать не о произошедшем конфликте (он уже свершившийся факт), а о том, как его преодолеть;

- активно применять средства эмоциональной разрядки: посещать спортивные соревнования, театральные или концертные представления, читать, гулять по лесу и т. д.

Жизнь преобразуется с того момента, когда решение принято. На свете не может быть единого для всех рецепта преодоления стресса, для каждого человека он свой, каждый из нас проходит свой путь и приобретает свой опыт.

Хочется надеяться, что вы поняли основные положения в процессе преодоления стресса:

- призыв к активности разрешения проблемы;
- преодоление сомнений и пассивности;
- свобода выбора (да или нет, отрицательный результат – тоже результат);
- действие.

Умение справляться с проблемами, стрессами дает запас прочности, снижает риск развития заболеваний, в том числе гипертонической болезни, так как стресс является основополагающим фактором в процессе ее развития.

Несколько слов необходимо сказать о приеме успокаивающих препаратов. В современном мире они все больше и больше отвоевывают для себя пространство для применения, и это понятно: невротизация общества растет невероятными темпами. Бесконтрольный прием успокаивающих препаратов ведет к росту неврозов – заболеваний, в основе развития которых лежит стресс. Как это может быть, что успокаивающие средства порождают стресс? Все очень просто. Кто не слышал фразу: «Прими корвалол, валерианку, реланиум, поспи и все пройдет»? Заметьте, все пройдет, когда вы спите. Как разрешится ваша проблема без вас? Нет ответа. Почему не помогают успокаивающие средства? Причина одна – ситуация не разрешена, не принято решение. Эмоциональный накал так велик, что перебивает все мысли и желания, вы во власти эмоций, ни о чем не можете думать, не можете спать, есть и т. д. Успокаивающие средства на несколько часов снижают эмоциональный накал, после того как их время действия заканчивается, эмоции вновь обретают власть над человеком. И это происходит снова и снова. Ситуация затягивается, человек считает, что ситуация безвыходная, раз даже сильные таблетки не помогают. Некоторые люди начинают принимать большие дозы препаратов, но эффект остается прежним. Применение лекарственных средств можно назвать бегством от конфликтов.

Со временем нарастает концентрация адреналина и адреналиноподобных веществ в крови, что ведет к спазму сосудов, развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонической болезни, приступов стенокардии, инфарктов и увеличению числа внезапных смертей. Широкое, бесконтрольное применение успокаивающих препаратов обезоруживает человека перед лицом возможных трудностей. Назначение любых лекарств – компетенция врача, никакие инструкции к применению и тем более советы окружающих не могут заменить знаний и опыта врача.

При разрешении ваших проблем нервная система испытывает невероятные перегрузки, помогите ей – правильно питайтесь, полноценно отдыхайте.

Поддержать нервную систему, перенести горечи, невзгоды поможет прием трав. И вновь предостережение – нельзя самостоятельно назначать себе даже травы, они не столь безобидны, как кажется.

Ниже приведено несколько рецептов, но, прежде чем ими воспользоваться, надо посоветоваться с врачом и взять за правило начинать прием лекарственных трав с одной травы, а не со сборов.

Как уже сказано, лекарственные растения, кроме полезных свойств, оказывают аллергизирующие действия. С этих позиций предостережения не будут лишними.

Фитотерапия стрессов

Валериана. Измельченный корень валерианы:

- 1 чайную ложку настаивать 1 ч в стакане кипятка, пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды;

- 1 ст. ложку измельченных корней настаивать 6–8 ч в стакане холодной кипяченой воды, пить по 1 ст. ложке через каждые 3 ч.

Пустырник. 1 ст. ложку травы настаивать в стакане теплой кипяченой воды, пить небольшими глотками в течение дня.

Кора ивы. 2 ст. ложки измельченной коры ивы залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Липовый цвет. 2 ст. ложки липового цвета залить 2 стаканами кипятка, томить на водяной бане 10 мин, пить на ночь по стакану отвара, причем наибольший эффект достигается, если отвар принимать с 1 ст. ложкой меда.

Трава мелиссы. 2 ст. ложки залить 1 л кипятка, настаивать 1–2 ч, принимать 2–4 раза в день по стакану до еды, можно с медом.

Черная смородина. 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, принимать по 2/3 стакана 3–5 раз в день.

Семена, трава укропа. 2 чайные ложки измельченных семян залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, принимать 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды и по 1 стакану на ночь.

Салат листовой. Употреблять свежим в виде различных салатов. В сушеном виде 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка настаивать 2 ч, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день и по 1 стакану на ночь, желательно с медом.

Как видно из данных рецептов, желательно вместе с настоями лечебных трав применять мед, который благотворно влияет на нервную систему.

Мед можно принимать не только с настоями, но и с теплым молоком на ночь, добавлять в творог. Не рекомендуется принимать мед с горячими настоями, лучший эффект наблюдается, когда они теплые.

Мед с соком тыквы оказывает успокаивающее действие: 1 ст. ложка меда с 50 мл

свежевыжатого сока. Принимать 1–2 раза в день.

Старинный русский рецепт при усталости и нервном перенапряжении – к чашке меда (100–150 г) добавить 3 чайные ложки яблочного уксуса, принимать по 1 чайной ложке днем, 2 чайной ложки – перед сном.

Лекарственные сборы

Сбор 1. 1 ст. ложка травы пустырника, 1 ст. ложка травы вереска, 1 ст. ложка травы сушеницы болотной, 1 чайная ложка измельченного корня валерианы.

2 ст. ложки сбора залить на ночь 0,5 л кипятка, принимать по 2–3 глотка каждые 2 ч, выпивая все в течение дня.

Сбор 2. 1 ст. ложка травы чабреца, 1 ст. ложка травы пустырника, 1 ст. ложка корня солодки, 1 чайная ложка измельченного корня валерианы, 1 чайная ложка корня полыни, 1 ст. ложка листьев мяты перечной, 1 ст. ложка плодов шиповника.

2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4–5 ч, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой, эффективнее с 1 ст. ложкой меда.

Сбор 3. 2 ст. ложки травы сушеницы болотной, 1 ст. ложка травы пустырника, 2 ст. ложки листьев ежевики, 1 чайная ложка травы тимьяна, 1 ст. ложка травы лаванды с цветками.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, принимать вместо чая по 1/2 стакана лучше всего с медом.

Сбор 4. 2 ст. ложки цветков ромашки, 2 ст. ложки шишек хмеля, 1 ст. ложка листьев Melissa, 1 ст. ложка липового цвета.

2 ст. ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день и по стакану с 1 чайной ложкой меда перед сном.

Применение йода

Несколько слов о *йоде*. При нервном перенапряжении в организме происходит повышение потребления йода, поэтому рекомендуется добавлять йод в пищу, но не более 2 раз в неделю:

- 1 чайную ложку яблочного уксуса влить в стакан воды, 1 каплю йода тщательно перемешать, выпить небольшими глотками за 20 мин до еды;

- 1 каплю йода добавить в стакан фруктового сока, тщательно перемешать, выпить за 2 мин до еды;

- 1 капля йода, добавленная в молоко поможет снять раздражительность и заснуть;

- полезно включать в рацион морскую капусту – хороший источник йода. Ваш организм будет обеспечен необходимым количеством йода.

Избыточный вес

Избыточный вес становится с каждым годом все более и более актуальной проблемой для большинства людей на нашей планете. В США от 35 до 50 % американцев среднего возраста и от 10 до 20 % детей имеют избыточный вес, в ФРГ каждый второй житель имеет подобную проблему, а в России избыточная масса тела наблюдается у 50 % женщин, 35 % мужчин и 10 % детей.

Существует прямая зависимость между степенью тучности и продолжительностью жизни, между степенью увеличения веса и возможностью возникновения гипертонии. Цифры – неумолимая вещь: продолжительность жизни уменьшается на 14 % при избыточной массе тела на 10–19 % от нормы; на 26 % – при избыточной массе на 20–39 % от нормы; на 43 % – при избыточной массе на более 40 % и более от нормальной массы тела.

Помните, избыточный вес накапливается тогда, когда мы потребляем калорий больше, чем расходует в процессе нашей жизнедеятельности.

Нередко это наблюдается у лиц, которые относятся к приему пищи как к источнику наслаждения. Привычка переедания приобретает с детства, когда потребляется избыточное количество сладостей, печеных изделий. В настоящее время во многих семьях каждый день едят так, как раньше ели только в праздники. Избыточный вес наблюдается у молодых людей при переходе от физической деятельности к малоподвижному образу жизни, когда сохраняется прежний аппетит, прежняя калорийность пищи, а активность организма значительно снижается. Энерготраты организма значительно снижаются у пожилых и старых людей, поэтому при переедании будет накапливаться избыточный вес.

Если вы имеете лишний вес, вы выполняете большую работу, когда вы двигаетесь. Вам необходимо перенести из одного места в другое тяжесть, при этом ваше сердце совершает усиленную работу, работает с напряжением, т. е. увеличивается выброс в сосудистое русло, что приводит к подъему артериального давления. Включается в действие и второй механизм развития гипертонической болезни.

Избыточная масса тела – это не только накопление жира под кожей, но и отложение жировой ткани в органах, не исключение и сосуды, что, в свою очередь, ведет к сужению их просвета и повышению сосудистого периферического тонуса. Налицо механизм возникновения и развития гипертонической болезни. Можно, конечно, продолжить, но, пожалуй, не стоит обременять вашу память, главное уже выявлено – давление повышается, а в дальнейшем приобретет стойкий характер. Вот над этим стоит задуматься.

Кроме высокого артериального давления, избыточный вес имеет и другие негативные последствия:

- высокий уровень холестерина (об этом более подробно мы поговорим позже);
- высокий риск тромбообразования (в крови циркулирует большое количество жирных капель, которые повышают вязкость крови, что ведет к замедлению кровотока в сосудистом русле, создает условия для тромбообразования, состояние сосудистой стенки играет также важную роль, если присутствует большое количество атеросклеротических бляшек (отложение холестерина), которые могут повреждаться, в результате чего возникают условия для образования тромба);
- высокий риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардии, инфаркта миокарда);

- проблемы с суставами (развитие артритов) (постоянное, избыточное давление на суставы ведет к травматизации поверхностей суставов, сужению суставной щели);
- высокий риск развития диабета (риск развития у тучных людей диабета в 3 раза выше, чем у людей с нормальным весом);
- риск развития желчнокаменной болезни (переедание способствует расширению желудка, который, в свою очередь, оказывает давление на желчный пузырь, вызывая застой желчи);
- риск развития психологического комплекса неполноценности (особенно у молодых девушек) с вытекающими последствиями развития невротических расстройств;
- крушение личной жизни. Профилактикой избыточного веса необходимо заниматься с детского возраста, главная роль в этом принадлежит родителям. Установлено, что если оба родителя склонны к полноте, то в двух случаях из трех ребенку не избежать избыточного веса. Если полнота присутствует у одного из родителей, то вероятность тучности у ребенка составляет два случая из трех.

Если оба родителя имеют нормальный вес, то вероятность повышенного веса – 1:200. Причина кроется не в генетической предрасположенности, как это может показаться на первый взгляд, а в той укоренившейся в семье системе питания, с которой сталкивается ребенок с самого детства. Именно родители прививают ребенку культуру питания и кулинарные пристрастия.

Переедание – главный бич в развитии избыточного веса, переедание способствует накоплению жира в организме, что ведет к выработке большего, чем необходимо, количества инсулина, что, в свою очередь, повышает аппетит. Возникает порочный круг: чем больше ешь, тем больше хочется есть. Необходимо научиться контролировать свои гастрономические привычки, относиться к потреблению пищи более серьезно. Помните, что «человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть» (Сократ).

Предлагаем встать на весы и определить, является ли ваш вес нормальным. Наиболее распространены две основные формулы:

- $\text{рост (см)} - 100 = \text{идеальный вес}$ (формула рекомендована для людей среднего и старшего возраста);
- $\text{рост (см)} - 105 = \text{идеальный вес}$ (формула приемлема для молодого возраста).

Вы определили, что имеете избыточный вес. Что необходимо сделать, чтобы привести его в норму? Первое, что приходит на ум, – сесть на диету.

Диета диете рознь, для организма изнуряющие диеты являются шоком, насилием.

После прекращения диеты или голодания организм стремится запастись калориями, он не на шутку «напуган» и боится повторения трудных голодных дней.

Организм не хочет терпеть, страдать. Организм должен чувствовать себя комфортно.

При неправильном питании лишние калории преобразуются в жир и откладываются в организме. Процесс набора лишнего веса продолжается годами. Оперативно сбросить лишний вес практически невозможно, за быстрой потерей веса идет быстрый его набор.

Самый лучший способ сбросить лишний вес – изменить свои привычки в еде и вести более активный образ жизни.

Процесс поддержания оптимального веса сложен, для его осуществления необходимо проводить постоянный анализ причин повышения веса, составлять план действий для его снижения.

Процесс снижения веса должен идти постепенно. Помните, снижение веса идет строго индивидуально по строго запланированной для данного организма программе. Организм сам знает, как и по какому сценарию направить процесс снижения веса (мы не однажды говорили, что организм – самопрограммируемая система). Существует великое множество сценариев, как организм отреагирует на изменение привычек в еде, на увеличение физической активности.

Проводимый анализ результатов показывает, что в первую очередь могут уходить объемы, а вес стоять на начальных показателях. В этом случае организм идет по пути уплотнения, подтягивания тканей за счет сокращения объемов, следующий этап – потеря веса. И наоборот, сначала снижение веса, а уж потом уменьшение объемов. Вес может стоять на месте довольно длительное время. Не отчаивайтесь, организм привыкает и перестраивается. В смущение приводит и тот факт, что на радость худеющему человеку с первых же дней идет интенсивное снижение веса, а затем вес снижается очень медленно. Интенсивное снижение веса произошло за счет уменьшения потребляемых калорий и увеличения физической нагрузки, в дальнейшем организм адаптировался и процесс снижения веса пошел медленнее. Если вы не достигли желаемого результата, необходимо увеличить физическую нагрузку, но снижение числа калорий нежелательно. Безопасным (организм не воспринимает это как шок, стресс) считается снижение веса на 0,5–1 кг в неделю. Если наберетесь терпения, то вы добьетесь своей цели. С целью контроля веса можно проводить ежемесячное взвешивание, а результаты записывать в таблицу для сравнения (табл. 12).

Таблица 12

Вес

Показатели	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Вес								
Прибавка в весе								

Необходимо подобрать оптимальное соотношение между количеством потребляемой пищи и расходом энергии (физической нагрузкой, активностью).

Помните, новомодные диеты могут привести к ухудшению состояния здоровья, если вы страдаете гипертонической болезнью или какими-либо другими

заболеваниями. Обязательно надо посоветоваться по данному вопросу с врачом.

Вот несколько полезных советов по поддержанию веса.

1. Расширить свою физическую активность: отказаться от лифта, ходить пешком вместо того, чтобы пользоваться транспортом, больше гулять в выходные дни и т. д.

2. Не пропускать приемов пищи. Есть не менее 3 раз в день небольшими порциями, в промежутках перекусывать фруктами.

3. Есть больше фруктов и овощей – у вас появится чувство сытости без лишних калорий.

4. Есть продукты с высоким содержанием клетчатки.

5. Меньше употреблять насыщенных жиров:

- выбирать растительные масла, в том числе мягкий (на растительной основе) маргарин для бутербродов;

- отдавать предпочтение обезжиренному молоку и постному мясу;

- есть меньше пирожных, бисквитов и других кондитерских изделий.

6. Включать в свой рацион жирную морскую рыбу (скумбрию, сардины, тунца, сельдь).

7. Пить больше жидкости (жидкость облегчает протекание обменных процессов, помогает наполнить желудок, получить ощущение сытости), выпивать не менее 1,5–2 л жидкости в сутки.

8. Уменьшить употребление алкогольных напитков: алкогольные напитки очень калорийны и возбуждают аппетит.

9. Принимать комплекс витаминов с микроэлементами.

10. Пресекать чувство голода на корню, не позволяя ему завладеть вашими помыслами. Голод может сыграть с вами злую шутку, заставляя вас ощущать себя постоянно виноватым в том, что вы не сдержались, не выдержали, съели больше, чем было задумано и определено. При чувстве голода лучше перекусить фруктами, овощами.

11. Есть не торопясь, тщательно пережевывая пищу, глотать не спеша. Если вы будете тщательно пережевывать пищу, ваш пищевой центр будет быстрее насыщаться и чувство голода будет уходить значительно быстрее, вам потребуется меньшее количество пищи для утоления голода. Древние говорили: «Чем дольше пища на языке, тем меньше ее необходимо».

12. Не заедать плохое настроение, очень удобно для первого времени на дверцу холодильника повесить листок бумаги с надписью: «Я подошел к холодильнику, а хочу ли я есть?», во время приема пищи не читать и не смотреть телевизор.

13. Не есть за компанию, если вы не голодны.

14. Оставляйте на тарелке недоеденную пищу, если уже возникло чувство насыщения.

15. Не ходите за продуктами в состоянии голода. Покупать продукты по заранее заготовленному списку.

16. Проводите хотя бы раз в неделю разгрузочные дни по своему усмотрению и вкусу.

Следя за своим весом, вы будете чувствовать себя уверенно, это позволит вам избежать многих заболеваний, а течение гипертонической болезни сделать более легким.

Фитотерапия при избыточном весе

Спорыш. 1 чайная ложка травы залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 2 ч, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Земляника лесная. Свежие ягоды есть в неограниченном количестве.

Сушеные листья, ягоды: 1 ст. ложку сырья залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 ч, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Капуста. Свежеприготовленный сок капусты огородной принимать за час до еды 3–4 раза в день (от 2 до 5 стаканов в день, начиная с 1/2 стакана на прием) в течение длительного времени.

Сельдерей. 1 ст. ложку измельченных свежих корней сельдерея настаивать 2 ч в стакане холодной кипяченой воды, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Морская капуста. Салаты из морской капусты – 2–3 раза в неделю.

Порошок морской капусты (ее можно купить в аптеке) принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день с супом, чаем.

Крыжовник. Свежие плоды есть в неограниченном количестве.

1 ст. ложку сухих ягод залить стаканом кипятка, настаивать в течение 20 мин, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Яблочный уксус. Ежедневный прием яблочного уксуса по 2 чайной ложке на стакан воды после каждого приема пищи.

Избыточное потребление соли

Соль является главным источником, который поставляет в наш организм ионы натрия. Равновесие и относительное постоянство внутренней среды организма – важный фактор поддержания здоровья организма. Нарушение этого баланса ведет к срыву, развитию болезни.

На фоне генетической предрасположенности происходит задержка натрия в клетках сосудов, что ведет к гипертрофии клеточной стенки, и повышается сократительная способность сосудов, это увеличивает периферическое

сопротивление сосудов и способствует повышению артериального давления. Избыточное содержание ионов натрия приводит к задержке жидкости, что увеличивает объем циркулирующей крови и тоже способствует повышению артериального давления, а это затрудняет работу сердца и вызывает отеки.

Большинство людей употребляет примерно 6000 мг ионов натрия в день, т. е. 3 чайные ложки поваренной соли, в то время как потребность организма составляет лишь 500 мг в день, что соответствует 1/4 чайной ложки в день. Соотношение между необходимым количеством ионов натрия и употребляемым составляет 1: 12 – это в среднем, но может быть и больше. Вспомните, среди ваших знакомых есть люди, которые любят соленую пищу, досаливают еду, даже предварительно не попробовав ее.

Как уменьшить количество потребляемой соли? Вот несколько общих рекомендаций.

1. Суточная норма потребления ионов натрия 2000–3000 мг (500 мг – это оптимально), т. е. 1–1,5 чайной ложки в день.
2. Не досаливать пищу в процессе приготовления.
3. Заменять соль бессолевыми специями.
4. Убрать солонку со стола.
5. Покупая продукты, читать о содержании в них поваренной соли.
6. Пользоваться таблицами содержания ионов натрия в готовых продуктах и блюдах (одна из таблиц (табл. 13) приведена ниже).

Таблица 13

Содержание ионов натрия в продуктах

Продукты	Содержание ионов натрия, мг
Картофель очищенный, сваренный без соли — 3 корнеплода	21
Блины — 2 штуки	320
Щи — 1 порция	1000
Свинные сосиски — 2 штуки	336
Хлеб белый — 1 ломтик	50
Яичница из 2 яиц	240
Овсяная каша	1
Спагетти с сыром	1086
Жареная треска	141
Майонез — 1 ст. ложка	104
Фруктовый йогурт — 100 г	133
Чизбургер	750
Белое или красное вино	67
Банан	1

7. Уменьшите в рационе количество готовых блюд:

- замороженных (из полуфабрикатов быстрой заморозки);
- запеченных;
- засушенных;
- консервированных.

Все не так уж и страшно, постепенно надо отучить себя от избыточного потребления продуктов и блюд, содержащих большое количество ионов натрия, исключить или хотя бы есть их не слишком часто – и успех вам обеспечен.

Предлагаем примерное суточное меню, где проведен подсчет потребляемых ионов натрия.

Завтрак.

Овсяная каша – 1 мг.

Ломтик белого хлеба – 50 мг.

Пирожок с яблоками – 25 мг.

Обед.

Салат из огурцов и томатов – 500 мг.

Щи – 1 порция – 1000 мг.

Ломтик белого хлеба – 50 мг.

Рис – 4 мг.

Свинные сосиски – 336 мг.

Банан – 1 мг.

Полдник.

Чай.

Блины – 2 штуки – 320 мг.

Ужин

Яичница из 2 яиц – 240 мг.

Ломтик белого хлеба – 50 мг.

Яблоко – 1 штука.

Итого 2578 мг, что соответствует норме суточного потребления ионов натрия.

Следует задаться целью, запомнить примерное содержание ионов натрия в блюдах и составлять меню, придерживаясь рекомендаций и цифр. Это занятие не столь утомительно, каким оно кажется на первый взгляд, необходимы привычка и контроль, все это улучшит ваше самочувствие и снизит риск возникновения и развития заболевания.

Предрасполагающие факторы развития гипертонической болезни.

1. Высокий уровень холестерина.
2. Неправильное питание.
3. Вредные привычки.
4. Повышение уровня сахара в крови.
5. Возраст, пол.
6. Низкая физическая активность.
7. Неблагоприятные условия внешней среды.

Высокий уровень холестерина

Холестерин – жироподобное вещество, необходимое для построения клеточной мембраны. Каждая клетка нашего организма содержит холестерин, нуждается в нем. Холестерин – источник образования в нашем организме половых и стероидных гормонов, желчных кислот. Холестерин в норме в небольшом количестве синтезируется в печени, большая часть в организм поступает с пищей.

Существует регуляция синтеза холестерина по принципу обратной связи: если холестерина в организме достаточно, клетки его не синтезируют, если отмечается недостаток холестерина, клетки печени начинают усиленный синтез.

Расщепление холестерина в организме происходит очень медленно: суточный расход составляет 0,7 г. Такое количество холестерина вводится в организм, если употреблять в пищу всего лишь 2 куриных яйца, а если, помимо них, съедать и другие блюда, содержащие холестерин? Если употребление пищевого холестерина продолжается длительное время, то это ведет к накоплению его в организме. Высокий уровень холестерина называют тихим убийцей, потому что длительное время его повышение никак не ощущается людьми.

ИНТЕРЕСНО!

Содержание холестерина в плазме крови варьирует от 3,11 до 6,48 ммоль/л (120–250 мг%).

Уровень холестерина в плазме крови подвержен колебаниям, зависит от характера питания, уровня активности обменных процессов, состояния нервной системы.

Холестерин в плазме крови не просто передвигается в форме жировых шариков – он переносится специальными белками, которые образуют протеиновый слой, предохраняющий его от растворения и выведения из организма. Протеиновый слой состоит из трех основных видов липопротеинов:

- липопротеинов высокой плотности (ЛВП);
- липопротеинов низкой плотности (ЛНП);
- липопротеинов сверхнизкой плотности (ЛСНП).

75 % холестерина переносится липопротеинами низкой плотности (ЛНП), эти вещества являются главными виновниками болезней сердца, такой холестерин называют «плохим». Чем выше уровень ЛНП, тем выше общее содержание холестерина в крови, тем больше его откладывается на стенках сосудов.

Около 20 % холестерина переносится липопротеинами высокой плотности (ЛВП), которые называются «хорошими», работают на пользу организму, они предохраняют от сердечно-сосудистых заболеваний, существуют доказательства, что ЛВП предотвращают оседание холестерина на стенках сосудов. Для повышения уровня ЛВП наиболее эффективны занятия физической культурой, снижение количества выкуренных сигарет, у женщин – нормализация уровня женских половых гормонов.

Примерно 5 % холестерина переносится частицами липопротеинов сверхнизкой плотности ЛСНП, которые образованы триглицеридами. ЛСНП и триглицериды не являются для нас полезными и составляют очень маленький процент от общего уровня холестерина. В свою очередь, физические упражнения повышают

способность организма очищать кровь от триглицеридов.

У лиц с высоким содержанием холестерина в крови (более 6,48 ммоль/л) степень риска отложения холестерина на стенках сосудов возрастает в 4 раза по сравнению с теми людьми, у которых определяется нормальный уровень холестерина в плазме крови (менее 5 ммоль/л). Накапливаясь на стенках сосуда, холестерин приводит к утолщению сосудистой стенки изнутри, что сопровождается сужением просвета сосуда, повышением их тонуса и нарушением кровотока.

В организме человека имеются клетки (макрофаги), которые свободно передвигаются и способны самостоятельно проникать через стенку сосудов в ткани и обратно. Содержание макрофагов в крови пропорционально содержанию липидов в плазме крови: при высоком содержании липидов в крови, в частности холестерина, число макрофагов значительно увеличивается. Если человек употребляет растительные (ненасыщенные) жиры, число макрофагов в 3 раза меньше, чем при употреблении в пищу животных (насыщенных) жиров. Макрофаги, проникая в интиму сосуда (внутренний слой), скапливаются на ней тонким слоем и также вызывают сужение просвета сосуда. Прежде чем произойдет отложение холестерина, в стенке сосуда происходят воспалительные изменения. Формы и размеры отложений неодинаковы, они могут быть в виде полосок или бляшек (пятнышек). Толщина атеросклеротического образования может быть различной, это определяет степень сужения просвета сосудов.

Что способствует повышению уровня холестерина в крови? При избыточном потреблении насыщенных жиров повышается уровень холестерина в крови. Насыщенные жиры легко различить. Любой жир, который затвердевает при комнатной температуре и в холодильнике, является насыщенным. Они содержатся в молоке, мясе. Употребление кофе вызывает небольшое повышение уровня холестерина, а если добавить к напитку сливки, проблема резко усугубится.

Когда следует проверять уровень холестерина? С профилактической целью, начиная с 20-летнего возраста, каждый должен проверять уровень холестерина в крови. Больным, страдающим гипертонической болезнью, приходится проверять свой холестерин 2 раза в год – весной и осенью.

ИНТЕРЕСНО!

Рекомендуемые уровни холестерина в плазме крови:

общий холестерин – 5 ммоль/л или 190 мг/дл;

холестерин ЛНП («плохой») – 3 ммоль/л или 115 мг/дл.;

холестерин ЛВП («хороший») – 1 ммоль/л или 40 мг/дл.

Что же предпринять, чтобы уровень холестерина поддерживать на необходимом уровне? Основным определяющим фактором уровня холестерина в крови является наследственность. У некоторых людей отмечается нормальный уровень холестерина независимо от питания, что объясняется унаследованной сбалансированностью. И наоборот, отмечена группа больных, у которых уровень холестерина остается постоянно высоким, несмотря на лечебные и профилактические мероприятия.

Диета остается важным фактором, с помощью нее вы можете поддерживать

необходимый уровень холестерина. Добиться этого можно следующими способами.

1. Употреблять в пищу больше полиненасыщенных жиров и меньше – насыщенных. Сократить потребление говядины, свинины и баранины, использовать только нежирное мясо. Курицу перед приготовлением очищать от кожи и жира. Есть больше рыбы. Перейти от цельного молока к нежирным кисломолочным продуктам. Использовать для приготовления салатов ненасыщенные растительные масла. Есть меньше печеных и хлебобулочных изделий.

2. Стоит присмотреться к опыту вегетарианцев. У «чистых» вегетарианцев наблюдается очень низкий уровень холестерина, следовательно, низкий показатель развития сердечно-сосудистой патологии и гипертонической болезни в частности. У группы вегетарианцев, которые едят изредка яйца и молоко, уровень холестерина на 15–57 % ниже, чем у обычного человека. У «чистых» вегетарианцев этот показатель еще ниже. Вопрос о переходе к «чистому» вегетарианству весьма спорный. Но почему бы не уменьшить потребление мяса хотя бы наполовину? Любое сокращение количества потребляемого мяса значительно улучшает холестериновые показатели.

3. Чаще есть морскую рыбу. В морской рыбе содержится большое количество полиненасыщенных жиров, которые снижают уровень холестерина в крови. Наиболее богаты такими жирами лосось, макрель, сельдь, сардины, озерная форель.

4. Использовать в пищу больше оливкового масла. Оливковое масло считается эффективным в процессе регуляции содержания холестерина в крови, отмечается, что его употребление в пищу регулирует уровень холестерина лучше, чем низкожировые диеты.

5. Включать в рацион морскую капусту. Морская капуста содержит большое количество йода, который действует на жировой обмен в сторону улучшения утилизации и вывода из организма пищевого холестерина. Данное утверждение породило нелепые методы лечения йодом гипертонии, стенокардии и других заболеваний. Йод далеко не безобидный препарат, его применение ограничено определенными рамками, к йоду часто наблюдается аллергическая реакция, частое нанесение йода на одно и то же место вызывает пигментацию на коже и т. д.

ИНТЕРЕСНО!

Суточная потребность йода невелика, но существуют районы, где отмечается дефицит йода и где развиваются болезни щитовидной железы, которые приводят к повышению артериального давления.

В этом случае артериальная гипертония рассматривается как вторичное заболевание. Лечение таких больных препаратами йода нормализует функцию щитовидной железы, следовательно, и артериальное давление. С точки зрения возможной профилактики повышенного содержания холестерина в крови употребление морской капусты оправдано, но не более.

6. Употреблять преимущественно растворимую клетчатку. Определенные виды пищевой клетчатки способны снизить уровень холестерина в крови, это относится к растворимой в воде клетчатке, которая содержится в яблоках, сушеных бобах, горохе, фасоли, овсяных хлопьях и других продуктах.

Если вы вынуждены придерживаться диеты для снижения уровня холестерина, лучше избегать соблазна отступить от нее, иначе она утратит смысл. Перерыв можно

сделать 1 раз в 2 недели, спланировав так, чтобы эти дни совпадали с торжествами, в которых вы хотели бы участвовать.

Далее предлагаем таблицу выбора рекомендуемых продуктов питания для людей с повышенным уровнем холестерина (табл. 14).

Выбор продуктов питания

Продукты	Продукты, рекомендуемые к употреблению	Продукты для ограниченного приема (1–2 раза в неделю)	Продукты, которые не рекомендуется употреблять
Жиры	Оливковое, подсолнечное кукурузное масло	Соевое, хлопковое масло, мягкий маргарин	Сливочное масло, животный жир, свиное сало, пальмовое и кокосовое масло, твердые маргарины
Рыба и морепродукты	Рыба белых сортов, особенно морская, приготовленная на гриле или вареная. Жирная рыба (скумбрия, сардины, тунец, лосось, палтус)	Рыба жаренная рыба на оливковом или подсолнечном масле, крабы, омары, креветки, мидии	Икра, кальмары, осьминоги
Мясо	Мясо курицы, кролика, индейки без видимого жира и кожи, дичь	Постная говядина, колбаса из телятины или мясо курицы без видимого жира	Мясо с видимым жиром, колбасы, сосиски, паштеты, мясо утки, гуся, субпродукты

Продукты	Продукты, рекомендуемые к употреблению	Продукты для ограниченного приема (1–2 раза в неделю)	Продукты, которые не рекомендуется употреблять
<p>При приготовлении надо срезать жир с мяса и удалить кожу птицы. Кроме того, следует ограничивать употребление субпродуктов, богатых холестерином, избегать жареной пищи, использовать сковороду с антипригарным покрытием, сочетать мясные блюда с овощами или макаронами, при использовании гриля надо класть мясо или рыбу на решетку, чтобы жир стекал вниз</p>			
<p>Молочные продукты, яйца</p>	<p>Обезжиренное молоко, нежирные кисломолочные продукты — творог, кефир, йогурт, сыры 20%-ной жирности, яичный белок</p>	<p>Частично обезжиренное молоко (1%-ное), сыры средней жирности, 1–2 яйца в неделю</p>	<p>Цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, сметана, жирный творог, сыры более 30%-ной жирности, плавленые сыры, мороженое, яичный желток</p>
<p>Обезжиренное молоко содержит столько же белка, кальция и фосфора, сколько и цельное. Яичные белки не содержат холестерина, заменяйте ими целые яйца (одному яйцу соответствуют двух белка), поэтому съедать можно не более два желтков в неделю. Не рекомендуется добавлять сыр в блюда, где уже есть мясо.</p>			

Продукты	Продукты, рекомендуемые к употреблению	Продукты для ограниченного приема (1–2 раза в неделю)	Продукты, которые не рекомендуются употреблять
Супы	Овощные, рыбные супы	Супы на нежирных мясных бульонах	Супы на жирных мясных бульонах, супы в пакетах
<p>Мясной бульон надо охлаждать и снимать слой застывшего жира, а в качестве основного блюда использовать суп, заправленный рисом или макаронными изделиями.</p>			
Фрукты, овощи	Все свежие, замороженные овощи, кукуруза, бобовые, вареный или печеный картофель, свежие или сушеные фрукты, несладкие консервированные фрукты, грецкие орехи, миндаль	Картофель жареный на растительном и оливковом масле, фрукты в сиропе, засахаренные фрукты, арахис, фисташки, фундук	Картофель фри, картофельные чипсы, картофель, приготовленный на животном жире
<p>Заправляйте овощные салаты и закуски лимонным соком, травами, специями. Ограничьте использование майонеза, жирных соусов, кетчупа.</p>			

Продукты	Продукты, рекомендуемые к употреблению	Продукты для ограниченного приема (1–2 раза в неделю)	Продукты, которые не рекомендуется употреблять
Злаки, выпечка, сладости	Хлеб из муки грубого помола, овсяная каша, неполированный рис, макаронные изделия, овсяное печенье, нежирный пудинг, шербет, фруктово-мороженое, желе	Белый хлеб, сладкие каши, песочное печенье, бисквитные пирожные, мармелад, мед, арахисовое масло, пастила, зефир	Сдобные булочки, разнообразные пирожные, приготовленные на твердом маргарине, жире
Напитки	Чай, некрепкий кофе, минеральная вода, фруктовые соки без сахара	Сладкие напитки, какао на обезжиренном молоке, алкогольные напитки	Кофе со сливками, какао на цельном молоке
Следует соблюдать умеренность при употреблении спиртных напитков			
Приправы	Травы, специи, горчица, перец, уксус, нежирные соусы	Низкокалорийный майонез, соевый соус	Обычный майонез, другие жирные приправы

Другие методы борьбы с высоким уровнем холестерина включают в себя отказ от курения, снижение веса и регулярные физические нагрузки.

Здоровое питание

Противоположным понятием неправильного питания является здоровое питание.

Здоровое питание – питание, которое обеспечивает организм необходимыми для поддержания здоровья веществами. Здоровое питание отвечает потребностям организма в энергии, поддерживает оптимальный вес, стоит на страже здоровья. Не будем назидательно говорить о вреде и пользе некоторых продуктов – все должно исходить от самого человека и его организма. Если прислушаться к себе, можно понять, какие продукты приносят хорошее самочувствие, а какие – нет. Человеческий организм не терпит насилия. Если ему что-то неприятно, он это отвергает и отрицает, каким бы хорошим и полезным это ни было. Надо уважать потребности своего организма и сам организм, быть ему союзником, а не врагом и серьезно относиться к тому, что вы едите, а также подумать над изречением: «Если отец болезни неизвестен и в тени, то мать ее всегда на поверхности, она – наше питание». В нашем рационе слишком много жиров (особенно насыщенных), соли и сахара и слишком мало грубой пищи, фруктов и овощей, что и может объяснить многие наши заболевания. Здоровое питание значительно сокращает риск сердечных заболеваний, диабета и даже рака (по данным некоторых авторов). Здоровая пища благотворно влияет на обменные процессы, что способствует поддержанию нормального уровня холестерина, контролирует уровень кровяного давления, предотвращает накопление лишнего веса.

В настоящее время существует общепринятый баланс между группами продуктов в здоровом (правильном), сбалансированном питании на каждый день:

- 5 и более приемов картофеля, злаков, крупы, хлеба;
- 5–6 приемов овощей, фруктов;
- 2–3 приема обезжиренных молочных продуктов (кефира, йогурта, молока, творога, сыра), мясных продуктов, рыбы, бобов, орехов;
- не более 1 приема жиров, масла, сахара, сладостей, сладких напитков;
- снижение потребления соли.

Предлагаем пересмотреть свой рацион, проанализировать, как вы питаетесь, наметить пути, как изменить и улучшить качество вашего питания, для успешной борьбы с повышенным уровнем холестерина воспользоваться таблицей 13. Все в ваших руках, и здоровье тоже. Но не стоит менять все кардинально, лучше начать с небольших перемен. Резкие броски из стороны в сторону приведут к беспокойству, тревоге, снижению и перепадам настроения (чаще с депрессивной окраской), расстройству сна, раздражительности. Все это закономерно – резкая смена декораций приводит к непониманию, шоку, тревоге, неуверенности. С этих позиций необходимо щадящее отношение к своей нервной системе, чтобы не усугубилось основное заболевание (подъемы артериального давления).

Фитотерапия при высоком уровне холестерина

Баклажаны. Баклажаны употребляют в пищу, рецепты самые разнообразные, наиболее полезны баклажаны с чесноком, запеченные в духовке. Баклажаны эффективно снижают уровень холестерина в крови, выводя его из организма.

Барвинок. 1/2 чайной ложки порошка травы барвинка на 1/2 стакана теплой воды или молока. Принимать 3 раза в день до еды.

Боярышник. 2 ст. ложки цветков боярышника залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Гречиха. Цветки и листья гречихи принимать в виде чая без дозировки.

Корневища диоскореи кавказской. Рекомендуем прием в виде порошка. 1/2 чайной ложки порошка с 1 чайной ложкой меда принимать 2–4 раза в день после еды в течение 10 дней, перерыв – 5 дней, затем прием возобновить. Профилактический прием продолжается 3–4 месяца. После 6-месячного перерыва курс повторить.

Орехи лещины обыкновенной. Принимать без строгой дозировки.

Лук репчатый. Сок лука смешать с равной долей меда. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Грецкий орех. 100 г плодов грецкого ореха ежедневно.

1 ст. ложку молодых листьев ореха залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Чеснок:

- 5-10 капель чеснока на 1 ст. ложку меда по 2–3 раза в день после еды;
- 2–3 зубчика чеснока в ежедневном рационе;
- 5 капель сока чеснока на 1/4 стакана молока принимать 2–3 раза в день до еды.

Вредные привычки

Курение

О вреде курения говорится не один год, но число курильщиков не сокращается. Чем это объяснить? Курить пробуют многие в подростковом возрасте: кто из чувства солидарности, кто считает, что вырос и может делать все, что пожелает, кто из любопытства и т. д. Молодые люди часто не задумываются о своем будущем в плане здоровья, все у них радужно и хорошо. «В любой момент я могу бросить курить, я свободен и независим», – так думают многие молодые люди, а в итоге? В итоге, многие так и не могут бросить курить на протяжении всей жизни. В настоящее время по данным Всемирной организации здравоохранения во всем мире 1/2 часть мужчин и 1/4 часть женщин относят себя к категории постоянных курильщиков. Курение увеличивает риск заболевания раком легких, оказывает пагубное влияние на нервную систему, сердце.

Никотин, содержащийся в сигаретах, стимулирует выброс адреналина, который способен вызвать повреждение сосудистой стенки, приводит к спазму артерий сердца и нижних конечностей. Это способствует проникновению в сосудистую стенку холестерина и других липидов, делая ее жесткой и менее эластичной, что ведет к подъему уровня артериального давления за счет повышения сопротивления периферических сосудов. Никотин, поступая в кровь, способствует увеличению

агрегации (слипанию) тромбоцитов и образованию тромба, резко повышает потребность сердечной мышцы в кислороде, что опасно для нетренированной мышцы сердца, так как увеличивается число сердечных сокращений, резко возрастает потребность в кислороде, может развиваться болевой приступ.

У курильщика со стажем сосуды изнашиваются на 15–20 лет раньше, чем у некурящих людей. Одна выкуренная сигарета увеличивает частоту сердечных сокращений на 10–12 ударов в минуту, что увеличивает объем циркулирующей крови, ведет к повышению артериального давления.

70 % дыма горячей сигареты попадает в окружающую среду, в нем содержится до 600 вредных для человека веществ.

Неудивительно, что курение стали называть самоубийством замедленного действия. Опасно курение и для окружающих, широко распространен термин «пассивное курение».

Считается, что пребывание некурящего человека в помещении, где курят в течение часа, равносильно выкуриванию четырех сигарет.

Вот некоторые факты относительно курения – выбор за вами.

Те, кто хочет бросить курить, могут выбрать для себя подходящий и безопасный метод борьбы с курением:

- бросить курить самому – резко и сразу;
- бросить курить самому – постепенно;
- бросить курить с помощью врача.

Самое главное – желание избавиться от вредной привычки. Это залог успеха.

Давайте порассуждаем. Вы берете сигарету – что это? Желание курить или привычка, атрибут беседы или т. п.?

Если вы курите давно и выкуриваете большое количество сигарет, бросать курить необходимо, постепенно уменьшая число выкуренных сигарет.

Следует избегать ситуаций, которые вынуждают вас закурить.

Отметив моменты, когда у вас появляется желание закурить, надо постараться переключиться в эти моменты на другое занятие.

Не стоит паниковать, если вы сорвались, не справились с поставленной задачей с первого раза, а лучше продолжать свои попытки.

Взросший аппетит лучше всего перекусывать фруктами и овощами.

Можно использовать для замещения сигарет препараты, содержащие никотин (жевательную резинку, спрей для носа, пластырь), но прежде надо посоветоваться с лечащим врачом.

Удачи вам! Если вы захотите, у вас все получится.

Употребление алкогольных напитков

Человек употребляет алкоголь около 6 тысячелетий. У многих народов сложились своеобразные алкогольные традиции. На Руси с древних времен существует двойное отношение к употреблению спиртных напитков: с одной стороны, это зло, губящее и калечащее судьбы людей, с другой – атрибут русского гостеприимства. На Руси издревле гуляли до упада, и в горе, и в радости спиртное присутствовало в жизни людей.

Многие люди употребляют алкоголь из-за его способности изменять душевное состояние: для успокоения, расслабления, подъема настроения, ощущение комфорта. Удовольствие достигается простым химическим раздражением особых центров в головном мозге, которые управляют настроением, чувствами, переживаниями. Они как раз и отвечают за способность человека смотреть на себя и на жизнь трезво, объективно, разумно, критически, контролировать свое поведение и управлять им. Обманывая мозг, человек обманывает себя, искусственно оттягивая решение проблемы или полностью уходя в сторону от ее разрешения. Алкоголь покрывает дефицит умения владеть собой. Пьяному море по колено, он весел без повода, не стесняется ни себя, ни других, он утопил в вине все беды и печали. Человек, у которого развивается алкогольная зависимость, не только не ощущает начала болезни, но даже в далеко зашедших случаях он не осознает ее наличия.

На страницах многих журналов и популярных изданий ведутся дебаты о вреде и пользе спиртного, печатаются средства против всех болезней на спирту, водке, говорится о пользе спиртного при язве и т. п.

Полезно ли спиртное? Мнения противоречивы, несомненно одно: злоупотребление алкоголем ведет к нарушению липидного обмена – повышению уровня холестерина, что создает серьезные предпосылки для развития атеросклероза, потери сосудами эластичности и перегрузки сердца. Систематическое употребление алкоголя ведет к перееданию. Любители спиртного только за счет алкоголя получают до 20–30 % необходимых калорий. Прием спиртных напитков ведет к подъему артериального давления, создавая все условия для перегрузки сердечной мышцы и увеличивая вероятность развития гипертонической болезни.

Прямое токсическое влияние на сердечную мышцу приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, развитию алкогольной миокардио-дистрофии.

Алкогольная интоксикация способствует высвобождению большого количества норадреналина, который, в свою очередь, повышает потребность миокарда в кислороде и снижает содержание АТФ (источника энергии для клеток), что вызывает гипоксию тканей и разрушение клеток. Перечисленные процессы ухудшают сократительную функцию миокарда, способствуют возникновению перебоев. Прямое токсическое влияние на миокард алкоголя выражается в повреждении клетки и ее клеточных структур, что приводит к энергетической недостаточности сердца. Нарушается и липидный обмен, что ведет к нарушению синтеза АТФ и снижению сократительную способность миокарда. Вот и решайте сами, полезен или нет алкоголь.

ИНТЕРЕСНО!

И еще из области статистики – наличие одного из факторов развития гипертонической болезни удваивает вероятность заболевания, если на лицо два фактора, то вероятность утраивается, а при выявлении трех факторов вероятность возрастает в 10 раз.

Призываем вас подумать о том, что вы сами можете изменить в своей жизни из того, что приводит к развитию гипертонической болезни. Наследственную предрасположенность? Конечно же нет. Уровень холестерина в крови? Не всегда. Избыточный вес? Вероятно. Курение, прием спиртного? Если захотите. Если захотите, вы сможете уменьшить вероятность развития гипертонии в 3 раза и более. Решайте, слово и необходимые действия – за вами.

Высокий уровень сахара в крови. Патология эндокринной системы

Обмен жиров и обмен углеводов в организме человека тесно взаимосвязаны. За последние 2 столетия люди увеличили потребление сахара в 25 раз. Избыток углеводов создает условия для задержки и накопления жира, что влечет за собой нарушение липидного обмена. Это приводит к интенсивному накоплению холестерина в крови и его отложению в стенки сосудов. Отложение холестерина ведет к потере эластичности и сужению просвета сосудов. Как следствие, происходит увеличение периферического сопротивления сосудов, что приводит к подъему артериального давления и перегрузке сердечной мышцы.

ИНТЕРЕСНО!

В настоящее время кривая роста уровня сахара в крови неуклонно растет и регистрируется в странах Европы и Азии.

Необходимо сказать, что повышение уровня сахара в крови – это не всегда сахарный диабет, но следует помнить, что сахарный диабет часто протекает скрыто, а это приводит к нарушению жирового обмена с вытекающими отсюда последствиями.

Регулярно проверяйте уровень сахара в крови, особенно по достижении 40-летнего возраста. Содержание сахара в крови на уровне 5,5 ммоль/л считается верхней границей нормы.

Что предпринять при повышенном уровне сахара в крови? При обнаружении повышенного уровня сахара крови:

- необходимо обязательно обратиться за консультацией к врачу;
- пройти необходимые обследования;

• выполнять рекомендации врача (порой диета полностью позволяет привести уровень сахара в крови в норму и не принимать фармакологические препараты), соблюдать диету, рекомендованную врачом, не допускать в вашу жизнь рекомендаций дилетантов, постараться не допускать переедания и алкогольных излишеств, сократить число выкуренных в день сигарет. Если вам назначили прием лекарств, надо строго следовать рекомендациям врача, не пропускать приемов пищи, ведь прием лекарства без приема пищи может резко снизить сахар крови, и вы

будете плохо себя чувствовать, кроме того, есть опасность развития комы;

- постараться сбросить лишний вес (если он у вас есть);
- вести дневник суточного количества выпитой и выделенной жидкости (для определения повышения уровня сахара);
- помнить, если вы занимаетесь физкультурой, что любая физическая нагрузка повышает потребление глюкозы и снижает уровень сахара в плазме крови. Следует обязательно посоветоваться с врачом о разрешенных нагрузках, а врач уже внесет необходимые коррективы в лечение;
- сразу же обращаться за помощью к врачу при ухудшении самочувствия.

Очень удобно вести небольшую таблицу контроля над уровнем сахара и холестерина в крови, так как эти показатели особенно важны (табл. 15).

Таблица 15

Уровень холестерина и сахара в крови

Сахар крови в норме – 5,5 ммоль/л		Холестерин в норме – 5,5 ммоль/л	
Дата	Сахар	Дата	Холесте- рин
Весна		Весна	
Осень		Осень	
По показаниям		По показаниям	

Эндокринные железы оказывают выраженное влияние на липидный обмен. Половые гормоны имеют большое значение в холестериновом обмене.

До наступления климакса у женщины в 7–8 раз реже выявляется повышение содержания холестерина в крови, после климакса у женщин эти показатели встречаются так же часто, как и у мужчин. Женские половые гормоны препятствуют отложению холестерина.

Щитовидная железа принимает активное участие в обмене холестерина, при снижении функции щитовидной железы количество холестерина резко повышается, что способствует раннему развитию склерозирования сосудов, повышению их периферического сопротивления. При повышении функции щитовидной железы холестериновый обмен страдает крайне редко, что связано с уменьшением в плазме крови холестерина за счет усиленного выведения его из организма. Большое значение имеют и гормоны поджелудочной железы.

При недостаточной выработке инсулина развивается сахарный диабет, при котором устанавливается высокий уровень холестерина в крови, повышенное содержание других липидов и возможно раннее развитие атеросклероза.

Как видно из приведенного материала, обменные процессы имеют немаловажное значение в развитии гипертонической болезни. Зная свои показатели уровня сахара и

холестерина в крови, можно своевременно предпринять необходимые меры профилактики.

Фитотерапия при повышении сахара в крови

Барвинок. 1 ст. ложку травы на стакан кипятка настаивать 20 мин. Принимать в течение дня небольшими глотками.

Бобы. 3–4 ст. ложки травы бобов залить 1 л воды, настоять 2 ч, принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

Бузина травянистая. 2 чайные ложки корня бузины травянистой заварить стаканом кипятка, принимать по 1 ст. ложке до еды 3–5 раз в день.

Голубика. Свежие ягоды в неограниченном количестве.

Сухие ягоды – 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, принимать без ограничения в виде чая.

Корень лопуха. 2 ст. ложки корня залить 3 стаканами кипятка, настаивать ночь, принимать по 1 стакану 3–4 раза в день до еды.

Столовая свекла. Сок свеклы принимать по 1 стакану в день в течение 3–4 недель.

Створки стручков фасоли. 2 ст. ложки сухих створок томить на водяной бане 3–4 ч в 1 л воды, принимать 0,5 л в день небольшими глотками до еды.

Земляная груша, топинамбур. 3 ст. ложки мелко нарезанных плодов топинамбура залить 1 л кипятка, настаивать 3 ч, принимать небольшими порциями в течение дня.

Свежеприготовленный сок из плодов топинамбура принимать по 3 ст. ложки до 5 раз в день.

Лекарственные сборы

Сбор 1. В равных количествах смешать листья черники, стручки фасоли, листья крапивы, корень одуванчика, трава зверобоя. 2 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, принимать по 1/4 стакана 4–6 раз в день до еды.

Сбор 2. В равных количествах смешать листья черники, плоды можжевельника, семя льна, листья брусники. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Принимать 2–3 раза в день по стакану до еды.

Сбор 3. В равных количествах смешать листья черники, листья толокнянки, корень валерианы, корень одуванчика. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, лучше до еды.

Возраст, пол

Если брать во внимание наследственный фактор, то говорить о преобладании гипертонической болезни в женской или мужской группе проблематично. Но бросается в глаза резкое преобладание больных мужского пола в молодом возрасте,

с годами эта граница начинает сближаться, а в пожилом возрасте количественный состав выравнивается. Приведем красноречивые факты: в возрастной группе от 40 до 50 лет соотношение случаев развития гипертонической болезни, стенокардии, инфаркта миокарда среди мужчин и женщин – 7: 1, от 50 до 60 лет – 5: 1, от 60 до 70 лет – 2: 1. В первую очередь это связано с содержанием холестерина в крови, а у мужчин содержание холестерина выше, чем у женщин того же возраста. Только после 45 лет у женщин уровень холестерина в крови достигает уровня мужчин того же возраста, а затем уровень значительно повышается. Все вышеперечисленное связано с гормональным фоном: при снижении уровня женских половых гормонов в молодом возрасте у женщин или в климактерический период риск развития гипертонической болезни возрастает в 5–6 раз.

ИНТЕРЕСНО!

Мужчины чаще, чем женщины, употребляют алкоголь, курят, переедают, ведут сидячий образ жизни, и, как следствие этого, частота развития гипертонической болезни сердца значительно возрастает.

Возрастной фактор имеет определенное значение – среди страдающих гипертонической болезнью преобладает число людей старшего, особенно преклонного возраста. Риск развития гипертонической болезни у мужчин увеличивается после 40 лет, у женщин – после периода менопаузы. Возрастные изменения в сосудистой стенке снижают ее эластичность, увеличивают риск возникновения гипертонических кризов.

Против возраста нет лекарств? Это неверно. Самое главное – это настрой, желание жить и быть здоровым. Человеку столько лет, на сколько лет он себя ощущает, внутреннее ощущение возраста определяет поведение человека, его мысли и стремления. Надо больше двигаться, пересмотреть принципы питания, общаться с друзьями, получать положительный заряд бодрости и энергии, не позволять болезни управлять вами, а быть хозяином положения.

Низкая физическая активность

Развитие цивилизации привело к развитию техники и резкому сокращению затрат человеком мышечной энергии. Достаток значительно увеличил калорийность пищи (в частности, за счет увеличения потребления животных жиров и высокоочищенных углеводов). Жизнь современного человека связана с напряжением нервной системы, сердечная мышца большую часть времени расслаблена. Человек стал мало двигаться, мало работать физически, это сразу же сказалось на состоянии сердечно-сосудистой системы, у большинства людей возникло состояние физической детренированности.

Простой пример: у вас сидячая работа, вы мало двигаетесь. Выйдя из офиса, вы увидели на остановке автобус. Вы спешите, пытаетесь быстро пройти или медленно пробежать всего лишь 200–300 м. Что вы почувствуете? Первое, что вы почувствуете, это сердцебиение (количество сокращений сердца увеличится до 120–125 ударов в минуту), затем – одышку, тяжелое дыхание. В итоге повысится артериальное давление, наступит кислородное голодание сердечной мышцы, общая мышечная усталость, ухудшится общее самочувствие.

Все больше и больше в средствах массовой информации звучит призывов к

подвижному образу жизни. Что подразумевается под этим термином? Многие считают, что это занятия в новомодных тренажерных залах, бассейнах, игры на кортах, занятия аэробикой и т. д. Это далеко не так, необходима активность в повседневной жизни – подъем пешком по лестнице, прогулки перед сном, прогулки на дальнее расстояние в выходные дни пешком, на лыжах, велосипеде. Подвижный образ жизни крайне важен для вашего здоровья, он снижает риск развития многих заболеваний. Многие скажут, что они так измотаны, добраться бы до кровати, а тут какие-то занятия физической культурой, ничего не выйдет, надо отдыхать. Да, отдыхать необходимо, но отдых отдыху рознь. Отдыхать на диване после нервного, стрессового дня вредно, куда полезнее прогулка перед сном, через мышечную работу вы отдадите отрицательные эмоции, сбросите груз неприятных ощущений в организме. Если вы чувствуете себя слишком уставшим, неспособным на какие-то действия, то будете удивлены, насколько более энергичными вы станете, как только проявите активность.

За счет чего это происходит? Оказывается, при физической нагрузке в организме вырабатываются морфиноподобные вещества – эндорфины. Они продуцируются отделом головного мозга – гипофизом. Эндорфины вызывают ощущение счастья, и даже эйфории, создают естественное ощущение блаженства. Эндорфины вызывают и обезболивающий эффект. Регулярные занятия спортом настраивают организм на определенный режим работы. Если по какой-то причине человек прекращает занятия, то он чувствует усталость, вялость, раздражительность и т. п. Многие люди, которые совершают вылазки на природу, буквально заболевают необходимостью повторять прогулки вновь и вновь, а все потому, что чувствуют себя бодрыми и отдохнувшими (даже после 10–15 км похода). Подобное наблюдается у дачников, после трудовой недели горожане устремляются на дачу, где копают, поливают, таскают, и это им приносит удовольствие, а зима – мертвый сезон – приносит болезни и хандру.

Расширяя свою физическую активность, вы приобретете большую работоспособность, более активный и полноценный отдых, избавление от физического и психического переутомления, новый взгляд на жизнь и отсутствие болезней. Физические нагрузки оказывают прямое воздействие на деятельность сердца и легкие, повышая содержание гемоглобина в крови, улучшая ток крови, помогая более эффективному поглощению, транспортировке и использованию кислорода. Они увеличивают сосудистую сеть, работоспособность сердца и одновременно снижают воздействие на него нагрузок, вымывая нежелательные и опасные продукты распада, активизируя кровоток на пути от сердца к мышцам.

Чем же все-таки полезны физические нагрузки? Физические нагрузки полезны, так как они:

- расширяют периферические сосуды, снимают их периферическое сопротивление, облегчая работу сердца;
- уменьшают тревожность, нервозность, агрессивность, дают ясность взгляда на жизнь;
- улучшают кровоснабжение мышц, способствуют развитию артериальной и венозной сети;
- улучшают общее самочувствие;
- снижают уровень сахара и холестерина в крови.

Что можно посоветовать тем, кто старается расширить свою физическую активность?

1. Не прыгать с места в карьер: расширение физической активности должно проходить постепенно, а надо просто стараться быть более подвижными в повседневной жизни.

2. Заниматься какими-либо физическими упражнениями не менее 30 мин каждый день, начиная постепенно, занимаясь 1–2 раза в неделю, со временем увеличивая нагрузку. Если вам пока тяжело заниматься 30 мин непрерывно, вы можете заниматься 3 раза по 10 мин в течение дня, а со временем увеличить продолжительность занятий до 30 мин.

3. Разнообразить упражнения, чтобы равномерно работали разные группы мышц.

4. Договориться с друзьями о возможных занятиях и прогулках и оказывать друг другу поддержку, тогда вы с большей вероятностью будете регулярно заниматься.

5. Приступать к занятиям не раньше чем через час после еды.

6. Заниматься так, чтобы разогреть мышцы и немного запыхаться, но не задыхаться, постепенно замедлять темп движений в конце занятия, не останавливаться резко.

7. Немедленно прекратить занятия, если вы почувствовали себя плохо, и сходить на прием к врачу. Обязательно посоветоваться с врачом о возможных для вас нагрузках, особенно если вам больше 40 (мужчины) или больше 50 лет (женщины), более того, обязательно пройти обследование (узнать уровень вашего артериального давления, пройти электрокардиографическое исследование сердца).

Все это вам потребуется для сравнения, анализа и самоконтроля в процессе занятий.

8. Посоветуйтесь с врачом, если вы переболели простудными заболеваниями или восстанавливаетесь после какой-либо болезни, у вас ослаблено после заболевания общее самочувствие или проблемы с суставами.

Поговорим немного о пульсе. Пульс отражает работу сердца. При физической нагрузке по пульсу вы сможете осуществить самоконтроль за нагрузкой и ее влиянием на ваше сердце. Пульс – зеркало переносимости возможных нагрузок. Вы должны знать, какой у вас пульс. Это так же важно, как и показатели артериального давления, но пульс можно подсчитать, не прибегая к специальным аппаратам, поэтому это удобно.

Подсчет пульса

Если развернуть руку ладонью вверх, другой рукой обхватить руку по типу замка, то под большим пальцем вы почувствуете биение – это и есть искомый пульс.

Подсчет производится за 1 мин, для простоты и скорости – за 10 с с умножением на 6.

Для определения исходного пульса оптимально проводить подсчет в покое по

несколько раз в день в течение 2–3 дней подряд, после чего взять среднее его значение.

Для удобства можно записывать значения пульса (табл. 16).

Таблица 16

Подсчет пульса

Дата	Время суток	Пульс
	Утро	
	Вечер	
	Утро	
	Вечер	

Теперь вы знаете свой пульс. Приступая к занятиям, вы должны знать, что пульс изменяется в процессе нагрузок – увеличивается, но проходит время, и он возвращается к исходным показателям. Важно вести дневник пульса на тренировке, так как это документ, анализируя который вы и врач сможете определить, адекватна ли ваша нагрузка, что стоит изменить в процессе занятий (табл. 17).

Таблица 17

Дневник пульса

Занятие	Исходный пульс – пульс покоя	Пульс в середине тренировки	Пульс в конце тренировки	Пульс через 5 мин после тренировки	Пульс через 10 мин после тренировки
№1					
№2					
№3					

Важно знать: если ваш пульс превышает границу 140 ударов в минуту и длительное время не восстанавливается, следует обратиться к врачу и уменьшить физическую нагрузку. О хороших показателях говорят в том случае, если по мере роста нагрузки пульс будет быстро восстанавливаться и в покое снижаться.

ИНТЕРЕСНО!

Накопленные отрицательные эмоции требуют выхода, отдайте их через мышечную работу.

Подытожим сказанное. Стресс, нервозность, обильная пища, малая двигательная активность. Что происходит в организме? В организме зреет вегетативная буря,

высшая степень напряжения – стеническая отрицательная реакция. Выход – физическая нагрузка, прогулки, активный отдых.

Если вы будете переживать и «пережевывать» ситуацию на диване, гипертония пропишется в вашем организме. Последствия всего этого непредсказуемы. Физический выплеск накопившихся за день стрессов через ходьбу, прогулки (замечено, что у женщин чаще всего внеплановая стирка, уборка) или иной вид проявления имеет глубокий смысл. Он дает возможность успокоиться, реально оценить ситуацию, которая вызвала тревогу, раздражение, бессонницу.

Остап Бендер (известный книжный персонаж) обескураживал собеседника, но при этом давал значимый психотерапевтический совет: «Дышите глубже, вы взволнованы». В этой шуточной формуле заключен определенный физиологический смысл. Когда человек взволнован, наступает спазм сосудов, лицо бледнеет, меньше крови поступает к головному мозгу, и тогда полезно дышать (дыхание – вид физической деятельности).

Неблагоприятные условия внешней среды

Особенности современного цивилизованного общества – напряженный, наполненный разного рода эмоциями стремительный ритм жизни. Этому ритму способствуют рост городов, все большее внедрение скоростных транспортных средств, усложнение производственного процесса, поток информации, телевидение, всемирная компьютеризация и т. п. Эмоции цивилизации, как правило, не завершаются выходом, и в организме накапливается избыток веществ, близких по своему составу к адреналину, что ведет к увеличению числа сердечных сокращений (объема циркулирующей крови) и спазму периферических сосудов, что создает благоприятные условия для повышения артериального давления и развития гипертонической болезни.

У жителей сельской местности гипертоническая болезнь наблюдается в 12 раз реже, чем у жителей городов.

Адреналиноподобные вещества влияют на жировой обмен, вызывают выход жирных кислот из депо жира, что приводит к увеличению синтеза холестерина, который начинает интенсивно откладываться на стенках сосудов, что приводит к их сужению.

Имеется тесная связь профессии с гипертонической болезнью. По данным Всемирной организации здравоохранения наиболее большой процент заболевания гипертонической болезнью наблюдается у специалистов высшей квалификации (инженеров, руководителей предприятий, работников правоохранительных органов, водителей, врачей, учителей, летчиков и т. д.).

Врачи заметили, что представители коренного населения в любой стране болеют гипертонической болезнью реже, чем эмигранты, так как период адаптации требует большого нервного напряжения.

Перемена рабочей специальности, безработица, неудовлетворенность положением, выход на пенсию – все это дает почву для развития гипертонической болезни. Зная о такой возможности, каждому человеку необходимо готовить себя к этим моментам заранее.

Вызывает интерес географическое распространение гипертонической болезни.

Настоящим бедствием гипертоническая болезнь является в высокоразвитых индустриальных странах, особенно в крупных городах. В США гипертоническая болезнь, как и ишемическая болезнь сердца, возведена в ранг национального бедствия. Разработаны меры борьбы с лишним весом. Постоянно проводятся государственные программы здорового образа жизни: борьба с курением, пропаганда активного образа жизни, занятий спортом. В то же время гипертоническая болезнь – редкое явление среди населения Японии. Это объясняется вековыми традициями – характером питания, условиями жизни, культурой физических упражнений.

Жители африканского континента, Латинской и Северной Америки болеют гипертонической болезнью редко. На Гавайских островах, наоборот, гипертоническая болезнь – довольно распространенное заболевание, так как гавайцы употребляют в пищу много жиров и сахара, у них часто наблюдается избыточная масса тела.

Большое значение имеют климатические условия. Неустойчивая, слякотная погода, погода с резкими перепадами температуры, слишком низкая температура или жара вызывают сосудистые реакции с подъемом артериального давления. Значительно меньше кризов у жителей регионов с мягким устойчивым климатом.

Экологические факторы тоже важны как факторы риска возникновения гипертонической болезни. Загазованность, повышенный уровень радиации и прочее снижают уровень адаптации организма, нарушают обменные процессы, что может привести к повышению уровня сахара и холестерина в крови со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Фитотерапия в профилактике вредных экологических воздействий на организм

Капуста. Сок капусты – природный антирадиант. Принимать по 4 стакана в день.

Облепиха. Масло принимать внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Противопоказания: острые заболевания желчного пузыря и поджелудочной железы.

Ромашка аптечная. 2 ст. ложки цветков залить 2 стаканами кипятка, настаивать 5 ч, принимать в течение дня, можно с медом по вкусу.

Сушеница. 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, принимать по 2 ст. ложке до 5 раз в день.

Зеленый чай. Пить без строгой дозировки, можно с медом.

Рассматривая основные и предрасполагающие факторы развития гипертонической болезни, можно отметить, что наличие каждого из перечисленных факторов повышает риск развития гипертонической болезни в геометрической прогрессии: если имеется один из перечисленных факторов, риск заболевания возрастает в 2 раза, два – в 3 раза, три – 10, четыре – 30 и т. д. Вернитесь к таблицам 2 и 3. Вы уже вели счет факторов риска. Во сколько раз повышается риск заболеть для вас? Впечатляет? По опыту известно, что человек склонен недооценивать сложившуюся ситуацию относительно своего здоровья. Ему кажется, что с ним это никогда не

случится, что все болезни пройдут стороной, что болезней не может быть, потому что с ним этого не может случиться. Как он заблуждается...

Глава 4

ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



Как уже неоднократно отмечено, у четверти всего взрослого населения земного шара отмечается повышенное артериальное давление, а одна треть из них даже не догадывается об этом. Поэтому рекомендуется регулярно измерять артериальное давление, чтобы, зная его исходное значение, своевременно диагностировать отклонения от нормы. Безусловно, если у вас при первичном обследовании зафиксировали повышенное артериальное давление, это не значит, что у вас гипертоническая болезнь. Необходимо несколько дней подряд измерять давление, чтобы расставить все акценты и наметить при необходимости план обследования и лечения.

Почему еще и еще раз приходится заострять внимание на измерении артериального давления?

Если у вас постоянно высокие цифры артериального давления, а вы даже об этом не догадываетесь, увеличивается риск развития инсульта, стенокардии, заболеваний почек. Чем выше давление, тем больше вы рискуете. Проблема в вас, в вашем отношении к своему здоровью. При повышенном давлении симптомы отсутствуют, или вы не обращаете на них никакого внимания.

В ранний период болезни беспокоят общая слабость, преходящие, пульсирующие головные боли, тяжесть в голове, шум в ушах, головокружение, иногда сердцебиение. Согласитесь, кто периодически не может на это пожаловаться? Если вы даже периодически испытываете подобные жалобы, надо измерить давление в этот период, определить, связаны ли жалобы с повышением артериального давления. Если же перечисленные жалобы останутся без внимания, появится одышка при физической нагрузке, боли в области сердца.

Основным диагностическим признаком гипертонической болезни является повышение артериального давления.

Следует сказать, что в начальных стадиях артериальное давление часто подвержено значительным колебаниям, позднее оно становится постоянно

повышенным.

Когда говорят о повышении артериального давления? Принято считать, артериальное давление повышенным, если оно выше 140 на 90 мм рт. ст. Но данные цифры относительны. Простой пример: у молодой женщины фиксируются артериальное давление 120 на 70 мм рт. ст. и плохое самочувствие. Можно ли в данном случае говорить о повышении давления? Нет, скажут очень многие, и будут неправы. Они не подумали о том, что исходное давление может быть 90 на 60 мм рт. ст. Тогда давление 120 на 70 мм рт. ст. будет считаться повышенным относительно исходного. Вновь обращаем ваше внимание на важность знания исходного артериального давления как точки отсчета.

Необходимо взять за правило ведение ежедневного дневника артериального давления, где вы будете отмечать величину артериального давления, пульс и свое самочувствие. Примерный дневник может выглядеть, как приведенная ниже таблица, но вы можете составить и свой вариант (табл. 18).

Прежде чем начинать заполнять дневник, необходимо научиться правильно измерять артериальное давление.

Измерение давления в домашних условиях

В настоящее время аппараты для измерения артериального давления не являются дефицитом, имеется множество модификаций (электронные варианты, традиционный ртутный или пружинный – на любой вкус). Если вы приобрели электронный тонометр, следуйте приложенной инструкции.

Если в вашем распоряжении ртутный или пружинный аппарат, для более точного измерения артериального давления необходимо следовать правилам:

- измерение проводить в одно и то же время, если самочувствие хорошее. Внеплановое измерение давления производить при ухудшении состояния;
- измерение проводить одним и тем же аппаратом;
- измерение давления проводить после небольшого отдыха, для большей достоверности не проводить измерения давления даже после небольшой физической нагрузки;
- положение тела должно быть удобным (положение сидя);
- манжету наложить на плечо и закреплять так, чтобы между манжетой и кожей проходил 1 палец, край манжеты с резиновой трубкой должен быть обращен вниз и находиться на 2–3 см выше локтевой ямки;
- стетоскоп расположить в локтевой ямке над пульсирующей артерией;
- измерять давление необходимо на обеих руках;
- проводить не менее двух измерений с небольшим интервалом (берутся средние цифры);
- давление воздуха в манжете нагнетать быстро и равномерно до уровня,

превышающего обычное систолическое давление крови на 30 мм рт. ст.;

- давление в манжете снижать необходимо медленно;
- с появлением биения регистрировать систолическое давление, а с его исчезновением – диастолическое давление.

Вы научились измерять артериальное давление, теперь вы можете приступить к заполнению и ведению вашего дневника.

Таблица 18

Дневник

Дата	Время суток	Артериальное давление		Пульс	Жалобы
		левая рука	правая рука		
	Утро				
	Обед				
	Вечер				
	Утро				
	Обед				
	Вечер				

Для повышения артериального давления характерны следующие признаки:

- пульсирующие головные боли, часто с локализацией в затылочной области;
- головокружение;
- приступы тошноты, дурноты, рвоты;
- гиперемия лица, потливость;
- сердцебиение;
- боли в области сердца;
- тревога, суетливость;
- шум в ушах;
- мелькание мушек перед глазами.

Ваша задача – определить, какие симптомы наиболее характерны для вас при повышении артериального давления. У многих людей заболевание одно, а проявления различны, нельзя ориентироваться на общепринятые нормы. Если вы

будете знать симптомы, сможете предотвращать кризы.

Длительно существующее артериальное давление, которое долгое время остается невыявленным, наносит сосудам непоправимый вред. Высокое артериальное давление сопровождается постоянным напряжением сосудистой стенки, что приводит к утолщению средних и внутренних слоев сосуда, и он теряет эластичность, ухудшается питание мышц и тканей, более мелкие сосуды резко сужаются. Кроме сосудов и сердца, страдают и другие органы – мишени повышенного артериального давления: почки начинают плохо справляться с выведением натрия и воды из организма, мозговые и глазные сосуды становятся жесткими, трудно проходимыми для крови, теряют свою эластичность, иногда закупориваются.

Глава 5

ДИАГНОСТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



При выявлении повышенного давления надо обратиться к врачу и, набравшись терпения, пройти необходимое обследование, причем обязательно довести начатое дело до логического конца.

У врача вы получите следующие направления на:

- анализ крови на холестерин;
- анализ крови на сахар;
- общий анализ крови и мочи;
- ЭКГ;
- консультацию окулиста.

Многие из больных не выполняют рекомендаций даже в период обследования, считают, что слишком всего много, да и зачем это нужно?

Вспомним о факторах риска, а именно:

- высокий уровень холестерина – анализ крови на холестерин;

- повышенное содержание сахара в крови – анализ крови на сахар;
- общий анализ крови – общее представление о состоянии организма, общий анализ мочи – присутствие сахара, белка;
- ЭКГ – метод, позволяющий определить состояние сердечной мышцы, всем больным рекомендуется пройти данное обследование;
- консультация окулиста – по выраженности изменения сосудов на глазном дне выставляется стадия заболевания.

Чем своевременнее выявлена гипертоническая болезнь, тем быстрее начнется лечение, тем меньше шансов остается на развитие осложнений и различных поражений органов и систем.

С целью своевременного выявления гипертонической болезни и определения степени выраженности поражения сердечной мышцы используется метод нагрузочных проб.

Показания для проведения нагрузочной пробы делятся на две группы.

1. Для относительно здоровых лиц:

- мужчин старше 40 лет без симптомов гипертонической или ишемической болезни сердца, которые относятся к определенным профессиональным группам, таким как пилоты, пожарные, работники милиции, водители автобусов, врачи и др.;
- мужчин и женщин старше 40 лет без симптомов гипертонической болезни сердца, имеющих два и более факторов риска возникновения гипертонической болезни сердца;
- спортсменов и лиц, занимающихся физическими упражнениями.

2. Для лиц с диагнозом гипертонической болезни, ишемической болезни сердца (ИБС) или с болями за грудиной неясной этиологии:

- диагностика ИБС при подозрении у больного эпизодов ишемии;
- оценка симптомов и трудоспособности;
- оценка возможности проведения физических тренировок и реабилитации;
- оценки тяжести поражения сердечной мышцы;
- обследование больных с атипичными болями в области грудной клетки.

Противопоказана нагрузочная проба:

- при частых, тяжело протекающих гипертонических приступах и приступах стенокардии;
- при подозрении на острый инфаркт миокарда.

В настоящее время существует масса других методов обследования, целесообразность их назначения в любом случае определяет лечащий врач.

Глава 6

ТЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



Течение гипертонической болезни сугубо индивидуально и зависит от многих факторов: наследственной предрасположенности, уровня жизни, характера работы, социальной активности.

Различают два типа течения:

- злокачественный, быстро прогрессирующий;
- доброкачественный, медленно прогрессирующий.

Соотношение доброкачественной формы течения и злокачественной составляет 200: 1.

Злокачественный вид течения в настоящее время встречается весьма редко. Среди больных преобладают мужчины сравнительно молодого и среднего возраста.

ИНТЕРЕСНО!

Известный врач А. Л. Мясников, изучавший гипертоническую болезнь, справедливо заметил, что «...никто не в состоянии предусмотреть и охарактеризовать бесчисленные вариации развития болезни».

Заболевание начинается с нестерпимой головной боли, головокружения, рвоты, болей в животе, в этот момент фиксируется высокое артериальное давление – 250–300/140–170 мм рт. ст. Заболевание стремительно прогрессирует, артериальное давление стойко удерживается на чрезвычайно высоком уровне. Часто возникают гипертонические кризы, что ведет к возникновению сердечной недостаточности, инсультам, снижению остроты зрения, поражению почек.

Эти примеры служат подтверждением того, как важно проводить своевременное выявление заболевания и его лечение.

Доброкачественный, медленно прогрессирующий тип течения характеризуется относительно медленным развитием изменений в сосудах сердца, почек, головного мозга и в самом сердце. Это совершенно не определяет положительного прогноза заболевания. Доброкачественное начало и течение гипертонической болезни находятся в противоречии с ее отдаленными последствиями.

Статистика. При доброкачественном начале гипертонической болезни сердца в будущем отмечаются такие осложнения, как развитие мозговых инсультов (в 30–40 % случаев всех осложнений), инфаркт миокарда (в 20–30 % случаев), сердечной недостаточности (в 50 % случаев).

ИНТЕРЕСНО!

Статистика. Еще в 1936 г. 80 % больных злокачественной гипертонией погибали через год после начала заболевания. В 1956 г. 50 % таких больных удавалось продлить жизнь до 3 лет, 1984 г. – до 12 лет, в настоящее время – до 20 лет от начала заболевания.

Приведенные выше факты помещены в данное издание не с целью кого-то запугать, а чтобы вы серьезно относились к вашему здоровью и прислушивались к рекомендациям лечащего врача.

Доброкачественное течение гипертонической болезни может иметь легкую, среднюю и тяжелую степень. Степень течения определяется многими факторами, но главный и специфический признак – повышение артериального давления (гипертонический криз).

Глава 7

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ, НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ



Гипертонический криз – это острый, значительный подъем артериального давления, характеризующийся определенной симптоматикой.

Клиническая картина криза весьма разнообразна, но для каждого человека криз более или менее постоянен на протяжении определенного временного промежутка, поэтому вам необходимо определить картину вашего криза, запомнить симптомы его проявления. Для облегчения работы можно заполнить приведенную ниже таблицу. Те

симптомы, которые вы отметите, и будут определяющими для вашего криза. Зная симптомы, вы сможете предпринять необходимые меры для предотвращения криза в домашних условиях до прихода врача или приезда скорой помощи (табл. 19).

Таблица 19

Симптомы гипертонического криза

Симптом	Наличие
Резкая головная боль в области затылка	
Разлитая головная боль без четкой локализации	
Шум в ушах, голове	
Тошнота, рвота	
Ухудшение зрения: туман, сетка, пелена, мушки перед глазами	
Одышка	
Тяжесть, боль в области сердца	
Беспокойство, испуг	
Дрожь в руках, во всем теле	
Сухость во рту	
Гиперемия лица	
Учащенное мочеиспускание	
Подавленность, сонливость	
Отечность лица, пальцев рук	
Сердцебиение, перебои в области сердца	
Онемение языка, губ, лица	
Ползание мурашек по всему телу	
Потеря сознания	
Симптомы, которые присутствуют у вас, но не отражены в таблице	

Продолжительность криза различна: от нескольких часов до нескольких дней. Важно не растеряться.

Правила поведения при гипертоническом кризе необходимо усвоить всем больным гипертонической болезнью, мало того, эти правила должны знать и их родственники, чтобы в трудную минуту прийти на помощь.

Правила поведения больных гипертонической болезнью и их родственников.

Правило 1. Если вы страдаете гипертонической болезнью, значит, надо всегда быть готовым к тому, что периодически давление может повышаться.

Правило 2. Важно помнить, что гипертонический криз может быть спровоцирован:

- стрессом;
- избыточным потреблением соли и воды;
- самостоятельной отменой приема лекарственных препаратов;
- метеорологическим влиянием (преобладающее число кризов приходится на весенне-осенние месяцы при резком перепаде температур, при зное и сильном холоде);
- простудными заболеваниями, заболеваниями почек, мочевого пузыря.

Если не предпринимать определенные меры по предупреждению болезни, то может спровоцировать криз.

Правило 3. Посоветоваться с врачом, как снизить давление в домашних условиях, какие препараты принимать в этом случае до приезда скорой помощи.

Экстренная самопомощь: таблетку лучше положить под язык (так быстрее происходит всасывание – из-за обилия сосудов).

Правило 4. Не нагнетать обстановку, ведь паника и страх ведут к еще большему подъему давления.

Вы знаете, что прием лекарств снизит давление, значит, процесс управляемый, стоит только выполнить определенные формальности (положить таблетку под язык, вызвать врача, скорую помощь) – и недуг отступит.

Правило 5. Восстановить дыхание: сделать глубокий вдох, задержать дыхание и затем сделать медленный выдох, повторить это упражнение несколько раз.

Правило 6. Прием восточной медицины: с усилием потянуть средний палец левой руки, а затем средний палец правой руки.

Правило 7. Помощь домочадцев является хорошим вспомогательным приемом, так как расширение периферических сосудов ведет к разгрузке сердца и облегчению работы центральных сосудов:

- поставить горчичники на икры;
- принести воду температуры 30–40 °С для того, чтобы больной смог принять теплые ножные или ручные ванны в течение 10–15 мин.

Правило 8. Прочитать и запомнить все вышеприведенные правила, чтобы не растеряться, когда ваше давление повысится.

После купирования криза или при затяжном кризе рекомендовано исключить полностью из рациона на 3–4 дня соль, контролировать прием жидкости. Следует

отметить, что не стоит резко снижать объем потребляемой жидкости. Это влечет за собой порочный круг: чем меньше вы потребляете жидкости, тем больше клетки организма удерживают ее в себе, что не способствует снижению отеков.

Физиологическая норма потребления жидкости составляет 2 л в день, не старайтесь искусственно снизить этот объем.

Если артериальное давление даже на фоне проводимой терапии длительно не приходит в норму, конечно же необходимо обратиться к врачу. Если врач советует лечение в условиях стационара, надо согласиться, так как необходимо снять невероятную нагрузку с сердечной мышцы и, возможно, подобрать новую схему лечения.

Главный показатель ухудшения состояния больного гипертонической болезнью – частые затяжные гипертонические кризы, этот же показатель является основанием направления больных на стационарное лечение.

Очень многие больные стараются отсрочить этот момент, что может привести к непоправимым последствиям – резкому нарастанию сердечной недостаточности, инсультам.

Для определения, ухудшилось ваше состояние или нет в процессе течения гипертонической болезни, можно выполнить следующий тест, приведенный в таблице 20.

Определение ухудшения состояния

Симптом	Наличие
Частота кризов 1–2 раза в неделю	
Затяжное течение кризов — несколько дней	
Высокие цифры артериального давления — свыше 180 мм рт. ст.	
Постоянные головные боли, ощущение тяжести в голове	
Заторможенность, плохая концентрация внимания	
Общая слабость, утомляемость, ограничение физической активности	
Сердцебиение, перебои в сердце	
Одышка, ночной кашель	
Легкая слабость в руках (снижение силы)	
Отечность лица, рук и ног	
Ухудшение зрения	
Итого	

Заполнив таблицу, вы сможете высчитать процент ухудшения вашего состояния, исходя из того, что за 100 % принимается наличие всех 11 признаков.

Произвели подсчет? И это не повод расстраиваться, необходимо действовать, обратиться к врачу, не отвергать возможности и необходимости стационарного лечения.

Традиционно для всех страдающих артериальной гипертонией полезные советы:

- регулярно проверять артериальное давление;
- принимать назначенное врачом лечение;
- следить за количеством потребляемой соли, постараться заменить ее приправами и специями, ограничивать количество соли, которое вы добавляете в тарелку уже за столом, избегать употребления соленой рыбы, грибов, чипсов,

соленых орешков, майонеза, копченостей и т. д.;

- контролировать свой вес, этим вы сможете поддерживать ваше давление в оптимальных рамках;

- есть больше фруктов и овощей – они богаты кальцием, который помогает снижать кровяное давление;

- исключить прием спиртных напитков, так как алкоголь вызывает подъем артериального давления;

- бросить по возможности курить или сократить число выкуриваемых за день сигарет;

- избегать стресса и учиться расслабляться, постоянно проводить тренировку психологической устойчивости;

- увеличить физическую активность – она поможет вам преодолеть стресс, не забывая про активный отдых на природе, ходить на концерты, в театр и т. д.

Глава 8

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



Перейдем к вопросу лечения гипертонической болезни. Сразу же определимся в том, что лечение должно быть постоянным, на всю оставшуюся жизнь, ведь течение заболевания имеет прогрессирующий характер, неважно, в большей (злокачественный тип течения) или меньшей степени (медленно прогрессирующий тип течения). Клиницисты и специалисты в области изучения проблем гипертонической болезни утверждают, что болезнь протекает годами, и столь же длительным должно быть ее лечение. Регулярный прием лекарственных препаратов снижает риск развития опасных сердечно-сосудистых осложнений:

- инфаркта миокарда – на 20–25 %;

- инсульта – на 35–40 %;

- сердечной недостаточности – более чем на 50 %.

Существует перечень правил лечения гипертонической болезни.

Правила лечения гипертонической болезни

Правило 1. Регулярно посещать врача.

Правило 2. Не пропускать прием препаратов, даже если вы хорошо себя чувствуете.

Правило 3. Постоянно принимать назначенные лекарства – это залог вашего хорошего самочувствия. Прекращение приема лекарств может принести вред вашему здоровью.

Правило 4. Никогда не принимать две дозы препарата, если вы пропустили его прием.

Правило 5. Не экономить и не растягивать прием препаратов на более долгий срок, уменьшая дозу. Вы должны принимать дозы, которые приносят хороший терапевтический эффект.

Правило 6. Вести таблицу приема лекарств, регулярно вносить туда изменения, если врач изменил назначения.

Правило 7. Постараться привязать прием препаратов к каким-либо регулярным повседневным действиям – приему пищи, просмотру телепрограмм, установить будильник на то время, когда вам нужно принимать лекарства.

Правило 8. Пополнять свой запас препаратов заранее, не дожидаясь, когда препараты закончатся. Отмечать на календаре дату, когда вам следует пополнить запас лекарственных средств.

Традиционное лечение

Подбор лечения сугубо индивидуален, вы активный помощник вашему лечащему врачу. Чем серьезнее вы относитесь к рекомендациям и просьбам врача, тем быстрее добьетесь необходимых результатов в стабилизации давления.

Чтобы помочь лечащему врачу правильно распределить дозу препарата в зависимости от особенности повышения артериального давления в течение суток, приходите на прием с дневником ежедневного измерения артериального давления и пульса.

Важный момент для каждого, кто страдает гипертонической болезнью: вы обязательно должны знать, какие препараты вы принимаете. Терапия гипертонической болезни комплексная, т. е. назначается комплекс препаратов в зависимости от тяжести заболевания и симптоматики. Препараты и их дозировка – это прерогатива лечащего врача. Предлагаем познакомиться с наиболее часто назначаемыми группами препаратов.

Наиболее часто назначают в зависимости от тяжести состояния следующие препараты:

- ингибиторы АПФ (ангиотензин превращающего фермента);

- мочегонные средства;
- бета-блокаторы;

Ингибиторы АПФ выполняют следующие функции:

- уменьшают выработку ангиотензина II – гормона, который оказывает у больных гипертонической болезнью отрицательное действие на сердце и кровообращение;
- расширяют периферические сосуды, снижают периферическое сопротивление сосудов и облегчают работу сердца;
- увеличивают продолжительность жизни, снижают необходимость госпитализации, улучшают самочувствие.

Выбор АПФ достаточно велик, наиболее известны следующие лекарственные препараты – моно-прил, капотен, аккупро, капозид и т. д.

Не следует забывать, что каждый лекарственный препарат может оказывать и побочное, нежелательное действие.

Побочные эффекты ингибиторов АПФ:

- чрезмерное снижение артериального давления, особенно в начале лечения (необходимо срочно посоветоваться с врачом);
- сухой кашель (вновь необходимо посоветоваться с врачом);
- в редких случаях развивается аллергическая реакция – зудящая сыпь, отечность лица (прекратить прием препарата и срочно обратиться к врачу).

Мочегонные средства делятся на следующие группы:

- быстродействующие – фуросемид, урегит;
- с умеренным действием – гипотиазид;
- со слабым действием – верошпирон, альдактон.

Мочегонные средства направлены на увеличение количества выделяемой организмом мочи, они тем самым помогают избавиться от избытка ионов натрия и жидкости.

Побочные действия при приеме мочегонных средств (при их появлении обратиться к врачу):

- головокружение и дурнота при вставании;
- сыпь;
- признаки потери калия:

– сухость во рту;

- повышенная жажда;
- перебои в работе сердца;
- изменение настроения или психического состояния;
- судороги или боли в мышцах (особенно ног);
- тошнота или рвота;
- необычная утомляемость или слабость.

При возникновении признаков потери калия необходимо обратиться к врачу, принимать назначенный панангин или аспаркам.

Из бабушкиных рецептов: сварить компот из сухофруктов, съесть 6–8 штук кураги в каждый прием пищи, 1/2 стакана изюма – в течение дня.

Особое место в лечении гипертонической болезни занимает верошпирон, слабый мочегонный препарат, который надо принимать ежедневно независимо от количества выделенной мочи в сутки. Он оказывает совершенно незаменимые действия на больных гипертонической болезнью:

- блокирует действие гормона альдостерона, который задерживает ионы натрия и воду;
- увеличивает продолжительность жизни больных с выраженной сердечной недостаточностью.

Бета-блокаторы (конкор, метапролол, карведилол, эгилок, анаприлин и др.) имеют следующий механизм действия:

- замедляют ритм сердца – сердце начинает работать более экономно и рационально;
- уменьшают негативное влияние избытка гормонов на сердце;
- улучшают функцию сердца при длительном применении;
- увеличивают продолжительность жизни, снижают необходимость госпитализации, улучшают самочувствие.

Но действие каждого препарата дает побочные эффекты, при которых необходимо обратиться к врачу, как то:

- выраженная брадикардия – замедление пульса до менее 50 ударов в минуту;
- усиление слабости;
- усиление симптомов сердечной недостаточности.

Больные гипертонической болезнью постоянно задают один и тот же вопрос: «Неужели необходимо постоянно принимать такое количество препаратов? Может,

есть другие препараты?»

На этот вопрос есть довольно неоднозначный ответ. Во-первых, все перечисленные препараты необходимо принимать, так как они воздействуют на основные механизмы повышения давления. Во-вторых, в настоящее время лекарственные препараты нового поколения появляются на российском фармацевтическом рынке, но это не значит, что они являются чем-то новым и сенсационным. Гипотензивные препараты нового поколения – это комбинированные препараты, которые содержат в себе комбинацию двух, реже – трех групп выше перечисленных препаратов. По стоимости они превышают стоимость всех препаратов, назначаемых при комплексном лечении гипертонической болезни, они не входят в перечень льготных препаратов, которые выписывают определенной группе больных, страдающих гипертонической болезнью. На приеме у врача вы сможете поинтересоваться лекарственными препаратами нового поколения и сопоставить их цену со своими финансовыми возможностями. Конечно же прием одной таблетки более приятен, чем горсти, но финансовая сторона тоже важна.

Многие люди сетуют на то, что забывают принимать регулярно лекарства. Во избежание этого предлагаем:

- положить лекарства на видное, но недоступно для детей место;
- написать на листе бумаги схему приема препаратов и вновь положить или прикрепить лист на видное место.

Таблица 21

Схема лечения

Препарат	Утро	Обед	Вечер	На ночь
Мочегонные				
Бета-блокаторы				
Ингибиторы АПФ				

С подобной схемой лечения (табл. 21) и надо посещать лечащего врача, аккуратно внося коррективы и выполняя все рекомендации.

Хотелось бы еще раз вас предупредить: нормальные цифры артериального давления не повод для отказа от приема лекарственных препаратов, принцип лечения – регулярный прием средств, снижающих артериальное давление. Пренебрежение этими правилами приводит к развитию гипертонического криза с вытекающими отсюда последствиями: приступами стенокардии, инсультом, инфарктом миокарда, недостаточностью кровообращения.

Подумайте, стоит ли так рисковать.

Нетрадиционное лечение

Прежде чем перейти к нетрадиционным методам лечения гипертонической болезни, напомним, что основным является медикаментозное лечение, а все приведенные ниже методы вспомогательные, и это надо усвоить, как таблицу

умножения. Вы должны относиться к себе с большим вниманием и уважением, чтобы заболевание не приобрело нежелательного для вас течения.

Фитотерапия

Фитотерапия – это кладовая знаний с богатейшей многовековой базой.

Жизнь человека тесным образом связана с растительным миром. В ходе эволюции организм человека надежно приспособился к белкам, углеводам и жирам и биологически активным веществам растительного происхождения, без которых нормальное течение жизненных процессов и развитие организма в целом невозможно. В результате тесного сотрудничества одни растения стали служить пищей, другие – лекарствами. Сама природа как гениальный инженер четко создала взаимосвязь между жизненными процессами нашего организма и организма растений. По рецептам природы тысячи растений работают на нас. Древние медики использовали лечебные свойства плодов, ягод, фруктов, овощных культур и ряда других съедобных растений. Опыт применения растений в качестве целебных средств накапливался не один год. Он привел к зарождению народной медицины. Народная медицина – это первоначальный этап развития искусства врачевания, комплекс устных медицинских знаний, бытующих у отдельных народов и служащих основным источником возникновения традиционной научной медицины.

ИНТЕРЕСНО!

На Востоке говорят: «...нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую бы не облегчили или не вылечили растениями».

Ошибочно думать, что народные средства являются безопасными и не оказывают вредного воздействия на организм человека. При неумелом и неумеренном употреблении любое лекарственное растение может причинить непоправимый вред человеческому организму.

Применяемые в качестве лечебных средств фрукты, ягоды, овощи и съедобные растения во многих случаях являются дополнением к современным способам поддерживающего лечения. Лекарство – это величайшее изобретение человеческого разума. Первыми лекарствами, которым пользовались животные, а затем и люди, были дикорастущие травы. Внедрение каждого растения в практическую медицину связано с особой историей, с именами медиков далекого прошлого и даже великих завоевателей. Александр Македонский, например, привез алоэ из походов в Африку. Долгие годы алоэ в Греции называли «цветком Александра».

С каждым годом пополняются сведения о лекарственных растениях. Чем глубже становятся наши знания о целебных свойствах лекарственных растений, тем более необходимо строже и критичнее относиться к показаниям и противопоказаниям по их применению.

Древнеиндийская мудрость гласит: «В руках невежды лекарство – яд и по своему действию может стать сравнимым с ножом, огнем или светом, в руках же людей сведущих оно уподобляется напитку бессмертия».

Чем же привлекает фитотерапия современных врачей? Чтобы стало все сразу понятно, вашему вниманию предлагается таблица 22.

Показатели лекарственных растений

Показатель	Характеристика
Значение для профилактики	Не ограниченное по показаниям
Токсичность	Чаще низкая
Опасность возникновения аллергических реакций	Минимальная
Длительность использования	Рекомендовано длительное использование

Окончание табл. 22

Показатель	Характеристика
Преимущественно используются для лечения и профилактики	Хронические болезни
Зависимость	Развивается крайне редко
Сохранность в лекарственном арсенале	От десятков до тысяч лет

Как видно из приведенной таблицы, лекарственные растения рационально применять для лечения и профилактики хронических заболеваний. Длительность приема объясняется тем, что действие начинается не сразу, а через определенный промежуток времени, поэтому ждать ежесекундных результатов не стоит. При применении лекарственных растений необходимы точность, терпение, аккуратность.

Предлагаем рецепты для профилактики и длительного лечения гипертонической болезни сердца.

Существует великое множество фруктов, овощей, трав, которые способствуют снижению артериального давления. Об их разнообразии можно судить, если обратиться к перечню известных и общепотребительных трав и растений.

При гипертонической болезни наиболее часто применяются следующие растения.

1. Арония (черноплодная рябина) – ягоды.
2. Боярышник – цветки, плоды.
3. Брусника – листья.
4. Календула – цветки.
5. Калина – ягоды.

6. Пустырник – трава.
7. Цикорий – корень.
8. Чеснок – луковицы.
9. Таволга – трава.
10. Багульник – трава.
11. Береза – почки, листья.
12. Хвощ полевой – трава.
13. Свекла – свежий сок.
14. Смородина – ягоды, листья.
15. Софора японская – бутоны.
16. Сушеница – трава.
17. Бессмертник – трава.
18. Валериана – корень.
19. Хмель – соцветия.
20. Мята – листья.
21. Почечный чай – трава.
22. Шиповник – плоды и т. д.

При проявлениях гипертонической болезни рекомендован регулярный прием свежего сока растений:

- по 100 г ягод черноплодной рябины (аронии) 3 раза в день или по 50 мл сока ягод аронии 3 раза в день в течение 10–12 дней;
- по 2–3 ст. ложки перебродивших ягод калины с сахаром принимать 2 раза в день в течение 3 недель или по 30 мл сока ягод калины – 2 раза в день;
- по 3 стакана в день свежего сока свеклы или 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока хрена (тертый корень хрена настаивать на воде 36 ч), стакан меда, сок 1 лимона, все тщательно перемешать, принимать по 2 ст. ложки смеси за час до еды;
- по 200 мл сока из ягод брусники 2 раза в день;
- по 100 мл сока из ягод черной смородины принимать 2 раза в день;
- 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока хрена (тертый корень хрена настаивать на

воде 36 ч), стакан меда, сок 1 лимона – все тщательно перемешать, принимать по 2 ст. ложки смеси за час до еды.

Астрагал пушистоцветковый. Рекомендован на всех стадиях гипертонической болезни, а также при гипертонии, сопровождающейся отеками, сердечной недостаточностью.

1-2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, принимать по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды, можно в настой добавить мед по вкусу.

Барбарис обыкновенный. Применяются листья, кора, корни:

- 1 чайную ложку листьев барбариса залить стаканом кипятка, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды;

- 1 чайную ложку измельченной коры барбариса залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 мин на водяной бане, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Боярышник. Используются цветки, плоды:

- 1 ст. ложка цветков боярышника залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды;

- 2 ст. ложки плодов боярышника залить стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 мин, принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Ежевика сизая. 2 чайные ложки листьев ежевики залить стаканом кипятка, настаивать 4 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Трава желтушника. Верхушка травы обладает высокой биологической активностью, требует аккуратности и осторожности в назначении. Применяется при различных видах гипертонической болезни с тяжелым нарушением кровообращения и гипертонии.

2-3 чайные ложки верхушек травы залить стаканом кипятка, настоять 30 мин, принимать строго по 1 чайной ложке с постепенным увеличением до 1 ст. ложки 4–5 раз в день.

Картофель. Используются цветки и клубни: 3–4 цветка картофеля залить стаканом кипятка, принимать по 1/3 стакана 2 раза в день;

- отвар клубней картофеля (очищенного) рекомендуется при приеме мочегонных препаратов как источник калия. Принимать без дозировки. Отвар солить не рекомендуется.

Лук репчатый. Применяется сок. Сок лука смешать в равных количествах с медом, добавить несколько капель сока чеснока, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды;

Календула. Используются цветочные корзинки. Снижает артериальное давление, усиливает сердечную деятельность, замедляет ритм сердца.

1 ст. ложку цветков на стакан кипятка залить, настаивать 30 мин, принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Грецкий орех. Используются плоды и листья:

- 100 г зрелых плодов грецкого ореха ежедневно с 1 ст. ложкой меда;

- незрелые плоды грецкого ореха собрать в конце мая, разрезать на 4 части, высушить, залить горячей водой, настаивать 5–6 ч, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день;

- 1 ст. ложку молодых листьев грецкого ореха залить на 1 ч 0,5 л кипятка, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Трава паслена черного. Понижает артериальное давление и расширяет кровеносные сосуды.

2 ст. ложки травы заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Трава пустырника. 2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка, настаивать, принимать по 2 ст. ложки или по 1/3 стакана 3 раза в день до еды, можно в настой добавить мед по вкусу.

Рябина красная. Используется кора.

1 ст. ложка измельченной коры залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Салат листовой. Без ограничений есть в свежем виде.

2 ст. ложки сушеных листьев настаивать 1–2 ч в стакане кипятка, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день и по 1 стакану на ночь.

Черная смородина. Используются листья и ягоды:

- листья и ягоды черной смородины принимать, как чай, в неограниченном количестве;

- медовый напиток из ягод смородины обладает антигипертооническим свойством. 600 г свежих ягод протереть через сито, добавить 6 ст. ложек меда, тщательно перемешать, принимать небольшими порциями, добавив кусочек пищевого льда или немного минеральной воды. *Очиток едкий (заячья капуста).* 2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 30 мин после еды.

Сушеница болотная. 2 ст. ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 3 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Малина. Используются листья малины лесной или садовой:

- свежие листья заваривать, как чай, принимать в теплом и холодном виде без ограничений;

- 3 ст. ложки сушеных листьев на 2 стакана кипятка, принимать в теплом или холодном виде. *Трава ослы белой.* Используются ветки с листьями и ягодами:

- 2 ст. ложки измельченных веточек, листьев, ягод залить 1 л воды, настаивать 2 ч, довести до кипения, потомить на водяной бане 15 мин, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

Тыква обыкновенная. Используются черенки: 2 ст. ложки раскрошенных черенков настаивать 3 ч в 2 стаканах воды, довести до кипения, потомить на водяной бане 20 мин, выпить в течение дня. Настой обладает выраженным мочегонным свойством, эффективен при повышенном давлении и отеках. При добавлении в настой (после водяной бани) 1 чайной ложки листьев омелы белой повышается антигипертоническая активность.

Трава и плоды укропа. Используются плоды и трава:

- 1 ст. ложку высушенных плодов укропа залить 500 мл горячей воды, настаивать 1 ч, принимать по 100 мл до еды 3–4 раза в день;

- 2 ст. ложки сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, принимать в течение дня.

Чеснок. Используются дольки и сок:

- 3 дольки измельченного чеснока смешать с ложкой меда, есть по 2 дня подряд с недельным перерывом в течение месяца на ночь;

- 10–20 капель свежего сока чеснока на 1/4 стакана молока, 2–3 раза в день;

- 100 г чеснока измельчить на терке, залить медицинским спиртом крепостью 90 %, настаивать в темном месте 10 дней, профильтровать, принимать с 1/4 стакана молока по схеме:

1-й день: 1 капля до завтрака, 2 капли до обеда, 3 капли до ужина; 2-й день: соответственно 4, 5, 6; 3-й день – 7, 8, 9; к концу 5-го дня дойти до 15 капель; 6-й день – 15, 14, 13 и так далее до 1 капли перед ужином.

Начиная с 11-го дня принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не закончится вся настойка. Повторить профилактическое лечение через 5 лет.

Хурма. Сушеные плоды хурмы применялись в древности для лечения гипертонической болезни – 2–3 штук – 3–4 раза в день.

Кориандр. Применение свежей травы и сока дает хороший гипотензивный эффект. Противопоказан прием кориандра в любом виде лицам, имеющим склонность к тромбообразованию.

Столовая морковь. 5 ст. ложек семян моркови залить 1 л кипятка, настаивать в теплом темном месте 10–12 ч, процедить, принимать по 1 стакану 3 раза в день при отеках и повышении артериального давления.

Одуванчик. 1 ст. ложку листьев и цветков заварить стаканом кипятка, настоять 5 мин, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Одуванчик более эффективен в травяных сборах.

Ревень. 2 ст. ложки высушенных стеблей ревеня залить 1–1,5 стаканами кипятка, томить на водяной бане 30 мин, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сок ревеня принимать по 30–50 мл 2 раза в день.

Осторожно принимать людям, страдающим мочекаменной болезнью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Фасоль обыкновенная. Створки фасоли – 2 ст. ложки измельченных сухих створок фасоли залить 300 мл кипятка, томить на водяной бане 15 мин, настоять в течение 2 ч. Принимать по 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день.

Зеленый чай. Зеленый чай содержит массу витаминов, особенно витамин С, повышает активность коры надпочечников, что снижает активность различных ферментов, пагубно действующих на клетки миокарда и других органов.

Зеленый чай в качестве ежедневного напитка употреблять как в горячем, так и холодном виде. Выпивая зеленый чай в холодном виде, вы можете добавить мед (по 1 ст. ложке на чашку чая). Рекомендовано выпивать до 3 стаканов чая в день, причем наиболее ценен чай второй и третьей заварки.

Чайный гриб. Систематический прием семи-суточного чайного гриба способствует снижению артериального давления, уровня холестерина в крови, снимает головную боль и боль в области сердца.

Виноград. Издревле применяли виноград при болезнях сердца, особенно для этого подходили черные сорта винограда, применяли как ягоды, так и листья, но особенно ценился сок виноградной лозы – «виноградная слеза».

Врачи Востока рекомендовали пить «виноградную слезу» при заболеваниях сердца по чайной пиале (100 мл) 2 раза в день перед едой.

Молодые листья винограда полезны при гипертонической болезни, сахарном диабете, аритмии:

- 3–4 молодых листа заварить, как чай, 0,5 л кипятка, томить на водяной бане 20 мин, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой;

- 4 ст. ложки сухих виноградных листьев заварить 0,5 л воды, настоять 30 мин, принимать по 1 стакану 2 раза в день.

При аритмии и тянущих болях в области сердца рекомендовано до 1 кг спелого винограда или до 200 г изюма в день до еды (если отмечается расстройство стула, принимать виноград необходимо после еды).

Лимон. Лимон обладает хорошими противовоспалительным, антитоксическим свойствами, повышает иммунитет, восстанавливает и укрепляет сердечную мышцу, нормализует сердцебиение.

Ежедневный прием мякоти половины лимона или 1 лимона (желательно с кожурой) значительно повышает выносливость, восстанавливает силы, способствует снижению артериального давления.

Груша. Особенно полезны кисло-сладкие сорта. Замечено, что они эффективны при повышении давления, отеках, сердцебиении и перебоях сердечного ритма.

Применяется в свежем, сушеном виде, в виде соков, компотов.

Абрикос. Полезен как свежий абрикос, так и сушеный (курага), так как богат витаминами, микроэлементами, органическими кислотами. Все это необходимо для восстановления энергетического баланса сердечной мышцы.

Рекомендован ежедневный прием 4–6 свежих абрикосов или 2–4 штук кураги.

Яблоко. О яблоках можно говорить бесконечно, о широком применении яблок в народной медицине говорит русская пословица «По яблоку на день – и доктор не надобен».

Полезен яблочный чай: 3–5 яблок нарезать мелкими кусочками, залить 1 л крутого кипятка, добавить сахар по вкусу, принимать по 1–2 стакана 3–4 раза в день.

Арбуз. В летний сезон рекомендован ежедневный прием мякоти арбуза больным, страдающим гипертонической болезнью и склонным к отекам.

Лекарственные растительные сборы в профилактике гипертонической болезни

Наиболее эффективны в поддерживающей терапии гипертонической болезни лекарственные растительные сборы (определенное сочетание и пропорция лекарственных растений).

Предостережение: если после применения сбора у вас появились зуд, сыпь, надо прекратить его прием, обратиться за консультацией к врачу.

1. 1 ст. ложка смеси из равных частей травы пустырника, сушеницы, багульника, почечного чая залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

2. По 2 ст. ложки цветков боярышника, травы пустырника, плодов шиповника, по 1 ст. ложке травы почечного чая, коры крушины. 2 ст. ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять в термосе 4 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

3. По 2 ст. ложки плодов боярышника, травы пустырника, травы сушеницы болотной, по 1 ст. ложке листьев березы, травы хвоща полевого. 1 ст. ложку смеси залить кипятком 0,5 л, настаивать 5–6 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

4. По 2 ст. ложки травы сушеницы болотной, листьев черной смородины, по 1 ст. ложке цветков календулы, цветков таволги. 2 ст. ложки смеси настаивать 7 ч в 0,5 л холодной воды, довести до кипения, остудить, принимать по 1/4 стакана 2 раза в день до еды.

5. По 4 ст. ложки измельченного корня валерианы, плодов шиповника, по 3 ст. ложки листьев мяты, травы душицы, 2 ст. ложки шишек хмеля. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день

до еды.

6. По 2 ст. ложки травы мать-и-мачехи, травы мелиссы, по 4 ст. ложки травы чабреца и плодов укропа, 3 ст. ложки травы пустырника. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

7. По 2 ст. ложки листьев березы и корня солодки, 1 ст. ложка березовых почек, по 4 ст. ложки листьев малины, травы душицы, семян льна, 6 ст. ложек плодов шиповника. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

8. 2 ст. ложки листьев мяты, по 1 ст. ложке измельченного корня валерианы, шишек хмеля, плодов фенхеля. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

9. По 3 ст. ложки листьев крапивы, цветков ромашки, плодов боярышника, по 1 ст. ложке травы зверобоя, измельченного корня лопуха, измельченного корня валерианы. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в термосе 4 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

10. По 1 ст. ложке измельченного корня валерианы, травы мелиссы, травы зверобоя, листьев березы, травы душицы, по 3 ст. ложки травы тысячелистника, травы пустырника. 1 ст. ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 3 ч, затем довести до кипения, томить на водяной бане 15 мин, принимать по 1/4 стакана 5–6 раз в день.

Курс поддерживающего лечения – полгода ежедневного приема настоя. Через полгода можно сделать перерыв не более чем на 2–3 недели, после чего лечение продолжить.

Для более выраженного эффекта рекомендовано каждые 2 месяца менять состав лекарственного сбора.

При хронической сердечной недостаточности, в зависимости от преобладающей симптоматики рекомендованы некоторые лекарственные травы и сборы.

1. При отеках:

- адонис весенний – 1 чайную ложку травы настаивать 1 ч в стакане кипятка, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день;

- береза – 4 чайные ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды;

- почечный чай – 1 чайную ложку травы настаивать в 2 стаканах кипятка 1 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 30 и более дней;

- петрушка – 1 ст. ложку корней залить стаканом кипятка, потомить на водяной бане 10 мин, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды;

- укроп:

– 1 ст. ложку высушенных плодов укропа залить 500 мл горячей воды, настаивать 1 ч, принимать по 100 мл до еды 3–4 раза в день;

– 2 ст. ложки сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, принимать в течение дня;

- клюква – свежие, перетертые с сахаром плоды употреблять с чаем.

2. При одышке, застое в легких:

- клюква болотная – листья заварить и принимать в виде чая без дозировки;

• трава мелиссы – 2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка на 1 ч, принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день;

• боярышник – 2 ст. ложки плодов залить стаканом кипятка, потомить на водяной бане 20 мин, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой;

• укроп – 2 чайные ложки семян настаивать в 2 стаканах кипятка, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды, 1 стакан вечером;

• чеснок – 400 г перетертого чеснока смешать со 100 мл свежесвыжатого сока лимона, настаивать в темноте 24 дня, профильтровать, взбалтывать перед употреблением, принимать перед сном по 1 чайной ложке в 1/2 стакана теплой воды.

3. При учащенном сердцебиении:

• 1 ст. ложку смеси из равных частей корня валерианы, листьев мяты, травы тысячелистника, травы пустырника, плодов боярышника залить кипятком, настаивать, принимать в течение дня небольшими порциями;

• 1 ст. ложку цветочных корзинок и листьев татарника залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч, принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день;

• для тех, кто не любит заваривать, настаивать и так далее, можно взять в аптеке готовые препараты: по 1 флакону настоек пустырника, валерианы, пиона, боярышника, все смешать, добавить 1 флакон корвалола, принимать по 20 капель 4 раза в день до тех пор, пока смесь не закончится.

Предостережение: прежде чем вы воспользуетесь вышеизложенными рецептами, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Яблочный и другие виды уксуса

В 1981 г. в печати было опубликовано сообщение о применении яблочного уксуса для лечения и профилактики различных заболеваний среди коренного населения Америки. Способы приготовления яблочного уксуса разнообразны, весь процесс занимает 40–60 дней, лечебная крепость уксуса не более 8–20°. Необходимо знать, что при длительном хранении (3 года и более) крепость уксуса возрастает до 40–70°.

Ниже приведен один из способов приготовления яблочного уксуса (рецепт С. Джарвиса из книги «Мед и другие естественные продукты»).

Яблоки тщательно вымыть, натереть на крупной терке (сердцевину не выбрасывать, использовать в процессе приготовления). Полученную яблочную кашу переложить в сосуд с широким горлом из стекла, дерева или эмалированной глины, долить кипяченой теплой водой из расчета 0,5 л воды на 0,4 кг яблочной кашицы и 50 г меда. Сосуд хранить открытым в помещении при температуре 20–30 °С. Большая поверхность контакта яблочной смеси с воздухом способствует лучшей ферментации (брожению), первый этап ферментации протекает в первые 10 дней, при температуре 20–30 °С. Смесь надо помешивать 2–3 раза в день деревянной ложкой, через 10 дней отжать, процедить, перелить в сосуд с широким горлом, к каждому литру полученного сока добавить по 50–100 г меда, помешивая до полного растворения меда в соке. Хранить сосуд с полученной жидкостью в теплом темном месте до 60 суток от начала процесса приготовления, после чего прозрачную жидкость перелить в бутылки, предварительно отфильтровав через марлю, плотно закрыть пробками, хранить в прохладном месте.

Для лечения гипертонической болезни рекомендуется принимать по 2 чайные ложки яблочного уксуса в день в качестве приправы к салатам или в виде питья по 1 чайной ложке на стакан теплой воды, сока, чая. Систематический прием яблочного уксуса снимает головкружение и спазм сосудов.

Следует отметить, что лечение фруктово-ягодным уксусом, к которым относится яблочный уксус, было известно врачам Древнего Востока. Среди народов Средней Азии с давних времен наиболее популярным считается уксус, приготовленный из незрелых плодов винограда, алычи или абрикосов. Нередко к готовому фруктовому уксусу древние врачи добавляли мяту, траву базилика, шафран (для ароматизации и усиления эффекта). Молодой уксус из незрелого винограда полезен людям, страдающим гипертонической болезнью: 1 чайная ложка уксуса, 1 стакан теплого черного чая и 2 ст. ложки меда – принимать 2–3 раза в день.

Старинный русский рецепт при усталости, отеках, сердцебиении и нервном перенапряжении: к чашке меда (100–150 г) добавить 3 чайные ложки яблочного уксуса, принимать по 1 чайной ложке днем, по 2 чайной ложки перед сном.

Наиболее ценными считаются фруктово-ягодные уксусы. Они содержат органические кислоты (лимонную, яблочную, аскорбиновую, винную), макро- и микроэлементы, ферменты, что активизирует обмен веществ и окончательное переваривание жиров, углеводов, белков, уменьшает количество шлаков в организме.

Меры предосторожности: все виды уксуса противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатитах, нефрозе, мочекаменной болезни.

Лечение медом и продуктами пчеловодства

Мед – это ценный, высококалорийный продукт питания, содержащий более 300 биологически активных веществ.

Мед оказывает разные виды действия:

- успокаивающее;
- общеукрепляющее;

- антитоксическое (выводит вредные вещества из организма);
- повышающее физическую и умственную работоспособность, восстанавливающие силы при переутомлении;
- омолаживающее и способствующее долголетию;
- регулирующее обмен веществ;
- улучшающее память и зрение;
- антиаллергическое и т. д.

Мед – источник ценных легкоусвояемых углеводов, которые являются основным энергетическим сырьем: 100 г меда дают организму 335 калорий энергии, что необходимо для ткани мышц, в том числе и для мышцы сердца. Поэтому мед рекомендуется при ослаблении деятельности сердечной мышцы как диетический, питательный продукт. Мед не следует употреблять с горячим чаем, так как это приведет к усиленному потоотделению и энергичной работе сердца. Дополнительная нагрузка на сердце при гипертонической болезни противопоказана, поэтому мед можно употреблять небольшими порциями (по 1 чайной ложке) 3–4 раза в день с молоком, творогом, теплым чаем, соками.

В народной медицине мед с соком овощей применялся для лечения повышенного кровяного давления, наиболее эффективными считались ниже приведенные рецепты.

1. По 1 стакану сока столовой свеклы, моркови, хрена (натертый хрен предварительно настаивать с водой в течение 36 ч) и сок из одного лимона (30–50 мл) смешать со стаканом меда (150 мл), принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 ч после еды. Курс лечения – 2–3 месяца – проводить 2 раза в год.

2. По 1 стакану сок из красной моркови, крапивы, хрена (натертый хрен предварительно настаивать с водой в течение 36 ч), сок 1 лимона, смешать со стаканом меда (150 мл), принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 ч после еды. Курс лечения – 1 месяц – показан 1–2 раза в год.

3. 1 ст. ложка меда на 150 мл сока клюквы (крыжовника, черной смородины, граната, винограда, яблок), пить 1–2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц – рекомендуется проводить 2 раза в год.

Мед благоприятно действует на нервную систему, оказывает успокаивающее действие. Общеизвестен рецепт, который помогает бороться с бессонницей: 1 ст. ложка меда на стакан теплой воды за 40 мин до сна.

Но существуют и другие рецепты:

- 1 ст. ложку меда на стакан теплого молока принимать за 40 мин до сна;
- 1–2 ст. ложки меда с творогом (100–150 г) принимать за 40 мин до сна;
- 1 ст. ложку липового цвета, 2 ст. ложки листьев мяты залить 200 г кипятка,

настаивать 2 ч, принимать в теплом виде по 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день и с 2 ст. ложками меда – перед сном;

- 150 мл меда смешать с 3 чайными ложками яблочного уксуса, принимать по 2 чайные ложки перед сном. Но если вы проснулись ночью и не можете заснуть, можно принять еще 2 чайные ложки смеси.

Мед полезно добавлять во все травяные чаи и настои для улучшения как вкусовых качеств, так и обмена веществ, деятельности внутренних органов и систем.

Пчелиный яд

Пчелиный яд – продукт секреторной деятельности ядовитых желез пчел.

Пчелиный яд – апитоксин – имеет сложный химический состав, содержит большое количество биологически активных веществ, что определяет его лечебные свойства и возможность применения. Пчелиный яд действует на мельчайшие нервные окончания, расположенные на коже. Раздражение передается в центральную нервную систему, тем самым стимулируются обмен веществ и процесс кровообращения.

ИНТЕРЕСНО!

Известны случаи, когда после нескольких пчелиных ужаливаний у человека развивалось удушье, возникали судороги и он погибал от отека гортани.

Пчелиный яд – мощный иммуностимулятор и иммуномодулятор: минимальные его концентрации оказывают значительное, выраженное воздействие на организм.

Нужно помнить, что пчелиный яд токсичен и может нанести вред человеку.

История применения пчелиного яда с лечебными целями берет свое начало в глубокой древности. Лечение пчелиным ядом (апитерапия) было известно в Древнем Египте, Индии, Китае, Греции.

Из литературы известно, что Александр Македонский, Иван Грозный, Карл Великий принимали пчелиные ужаливания с лечебной целью.

Апитерапия проводится после тщательного обследования больного, и только врачом. Министерством здравоохранения определен список показаний и противопоказаний для проведения апитерапии.

Действие пчелиного яда основано на его уникальном болеутоляющем свойстве, в состав пчелиного яда входит пептид адолапин, который по анальгезирующему эффекту в 80 раз превосходит опиум.

Пчелиный яд снижает уровень холестерина в крови, замедляет общее время свертываемости крови, что снижает риск подъема артериального давления и тромбообразования, закупорки коронарных артерий и возникновения инфаркта миокарда. Пчелиный яд воздействует на нервные окончания сосудов, вызывает специфическую реакцию, которая во много раз увеличивает проницаемость сосудов, позволяет целебным веществам проникать глубоко в ткани организма, способствует

расширению сосудов, что снижает уровень кровяного давления. Пчелиный яд благотворно действует на обменные процессы и, в частности, на сердечную мышцу, улучшает сон, снижает вялость и усталость.

Разработаны специальные схемы лечения и точки воздействия при помощи ужаливаний при различных заболеваниях, существует такая схема и при гипертонической болезни.

При гипертонической болезни используется апитерапия – не более четырех ужаливаний на процедуру в область нижних конечностей. Проводят 2 процедуры в неделю (ежедневные процедуры не рекомендуются).

Требуется большая осторожность при лечении пчелиным ядом, особенно истощенных и пожилых больных, курс лечения проводит только специалист в этой области – не стоит подвергать в себя и своих близких неоправданному риску.

Перга

Перга – пыльца, обработанная специфическими ферментами, прошедшая процесс молочнокислого брожения и проросшая в сотах.

Перга содержит большое количество минеральных веществ, витаминов, белков и свободных аминокислот, что позволяет использовать ее в качестве лечебного средства. Протеины, входящие в состав перги близки по химическому составу к белкам крови, поэтому перга воспринимается организмом как высококачественный продукт питания.

Перга обладает следующими свойствами:

- антисклеротическим;
- противовоспалительным;
- антиоксидантным;
- улучшающим мозговое кровообращение;
- стабилизирующим иммунную систему и т. д.

Имеются данные, что на больных сердечнососудистыми заболеваниями благотворно действует комбинация перги и меда в соотношении 1: 1 или 1: 2.

Маточное молочко

Маточное молочко по химическому составу еще более богато полезными компонентами, чем перга, хотя и является ее продуктом. Маточное молочко называют королевским желе, белки маточного молочка близки по составу к белкам сыворотки крови, в основном они представлены альбуминами и глобулинами в соотношении 2: 1, что объясняет противовирусное, антибактериальное, мощное биостимулирующее действие. Молочко обладает спазмолитическим, противорадиационным, антисклеротическим, омолаживающим свойствами, улучшает тканевое дыхание и обмен веществ в клетках коры головного мозга и т. д.

Маточное молочко воздействует практически на все органы и системы, улучшая обменные процессы и их функции.

Положительный эффект наблюдается от применения маточного молочка при стенокардии, гипертонической болезни, миокардитах, перенесенных инфарктах миокарда.

Прием таблеток апилака (1 таблетка содержит 10–15 мг маточного молочка) 2–4 раза в день в течение 4 недель больными стенокардией, гипертонической болезнью, миокардитом, перенесшими инфаркт миокарда не только улучшило состояние, но и привело к исчезновению болевых приступов, перебоев в работе сердца.

Побочное действие маточного молочка – нарушение сна, возбуждение. Перед проведением курса поддерживающей терапии маточным молочком, чтобы самостоятельный прием его не нанес вред, необходимо посоветоваться с врачом.

Прополис

Прополис – продукт переработки пчелами смолистых веществ растительного происхождения (почек тополя, березы, осины, ивы, каштана и т. д.). В составе прополиса обнаружено более 50 ценных и полезных компонентов, которые оказывают оздоравливающее действие на организм.

Прополис обладает множеством свойств:

- противовоспалительным;
- антитоксическим;
- обезболивающим;
- успокаивающим.

Кроме того, применение препаратов с прополисом помогает:

- уменьшать хрупкость капилляров;
- снимать сосудистый спазм;
- снижать артериальное давление;
- снижать свертываемость крови и способность к тромбообразованию;

При гипертонической болезни рекомендована 30 %-ная спиртовая вытяжка прополиса – по 40 капель на стакан воды или молока 3 раза в день за час до еды.

В настоящее время в аптечной сети имеется в продаже таблетированный препарат прополиса, применять который необходимо в строгом соответствии с рекомендациями лечащего врача.

Водолечение

Вода считается основным целителем всех болезней с древних времен. В древних

медицинских трактатах водным процедурам уделяли особое (чуть ли не ведущее) место в лечении различных заболеваний. Например, если человек впадал в неистовство, рекомендовалось охладить разум ледяной водой, повторяя данную процедуру до появления разумных речей. Другой пример: если больной немощен от недуга, легко устает, рекомендовали обтирания и обертывания холодной водой до появления задора и блеска в глазах.

С точки зрения индийских врачей, водные процедуры – это средства внешнего очищения. На коже человека имеется большое количество потовых, сальных желез, через которые из организма выводятся токсины, шлаки, излишки жидкости. Кожа постоянно соприкасается с внешней средой, поры предотвращают поглощение вредных продуктов среды, забиваясь и не пропуская их в организм. Сальные железы постоянно вырабатывают жировую смазку, чтобы кожа была эластичной и не высыхала. Если кожа регулярно не очищается, создаются условия для брожения в организме черной желчи, черных вод, что способствует развитию различных недугов.

Здоровье кожи – это здоровье каждого внутреннего органа. Кожа не просто оболочка, которая ограничивает внутреннюю среду организма от окружающей среды, кожа воспринимает различные воздействия окружающей среды и позволяет организму приспосабливаться к ним. Кожа через тактильные рецепторы передает важную информацию (которую человек может даже не осознавать), без которой человек просто бы погиб, ведь центральная нервная система чутко реагирует на эту информацию.

Древние врачи рекомендуют омыwać тело не реже 1 раза в день независимо от рода деятельности. Это не просто гигиеническая, очищающая, процедура, это средство для поддержания устойчивого приема информации из внешней среды, средство закаливания, укрепления, повышения тонуса нервной системы и укрепления здоровья всего организма.

Вода лечит и успокаивает, снимает усталость и расслабляет, вода – это мощное средство от всех недугов. Тренировка сосудов состоит в том, что, воздействуя на организм водой различной температуры, сосуды то расширяются, то сужаются – это и есть их естественная тренировка, поддержание эластичности.

С незапамятных времен существует простой и эффективный метод тренировки сердечно-сосудистой системы – это водные процедуры.

Индийские врачи использовали опыт йогов, которые серьезно относились к водным процедурам, считали их важными для познания происходящего внутри себя и вокруг себя.

К водным процедурам относят обтирание, обливание, душ и купание. В этой же последовательности их лучше и осваивать, две последние процедуры считаются сильными по характеру своего воздействия, и к ним необходимо подготовиться.

Обтирание

Для обтирания необходимо иметь два полотенца: одно для влажного обтирания, другое – для сухого. Йоги предпочитают пользоваться грубыми полотенцами (например, из льняной ткани), которые хорошо удаляют омертвевшие частицы кожи, усиливают кровообращение, снимают сосудистый застой, вызывают бодрость.

Рекомендуется проводить обтирание нижеприведенным способом.

Налить в таз или ведро воду приятной для тела температуры, но не горячую. Смочить полотенце водой и растереть им все тело с головы до ног. Повторить эту процедуру 2–3 раза.

Если вода была теплой, то необходимо вытереть тело насухо. Если вода была прохладной или холодной, лучше не вытираться совсем, а только смахнуть воду ладонями, растереть тело руками и одеться, пока кожа еще влажная, после чего вы почувствуете приятное тепло, разливающееся по телу.

В дальнейшем надо постепенно понижать температуру воды, которой проводится обтирание, пока она не станет такой же холодной, как водопроводная. Обтирание всегда должно приносить удовольствие, а не быть наказанием.

Разновидность обтирания – влажные укутывания, обертывания, которые способствуют «игре» сосудов. При обертывании в начальный период сосуды несколько сужаются, а в дальнейшем при выравнивании температуры за счет температуры тела сосуды расширяются. Замечено, что влажные укутывания расслабляют и вызывают хороший сон, поэтому укутывания следует проводить вечером перед сном, а обтирания – утром.

Обливание

Обливание – более сильная и серьезная процедура. К ней можно переходить, когда вы начнете обтираться холодной водой. Обливать надо сразу все тело большим количеством воды. Если вода очень холодная, обливание полезно делать на задержке дыхания после выдоха. Затем можно растереться сухим грубым полотенцем или завернуться в простыню и прилечь на 10 мин в постель, укрывшись одеялом. По мере адаптации необходимость в этом отпадет.

Душ

Душ – разновидность обливания, он более удобен в современных квартирах. Более удобен для проведения так называемого контрастного душа, который заставляет наши сосуды «делать гимнастику»: прохладный душ сужает сосуды, теплый – расширяет. Утро начинается с приятного теплого душа, который сменяется более прохладным подобную процедуру повторяют несколько раз, заканчивая ее прохладной струей, что приводит тело человека в тонус и способствует работоспособности. Вечером все наоборот – начинаем с прохладного душа, заканчиваем теплым, который способствует расслаблению и улучшает сон.

Купание и плавание

Купание и плавание считают лучшим видом водных процедур.

В домашних условиях – это *ванны*. Особый разговор о принятии ванн. Нельзя забывать, что ванна – это отнюдь не безопасная процедура, поэтому противопоказаны горячие ванны.

Принимать ванны следует, придерживаясь определенных правил:

- температура воды – 37–38 °С. Если в доме нет водного термометра, температуру воды, оптимальную для принятия ванны, можно определить старым способом – опустить локоть в воду: если это не вызывает неприятных ощущений, значит, можно

принимать ванну;

- продолжительность приема ванны – 15–25 мин;
- количество процедур – 1–2 раза в неделю;
- в ванну можно добавить морскую соль, хвойный экстракт, ароматические масла;
- для мужчин ванна – расслабляющий фактор, зато на некоторых женщин она оказывает тонизирующее воздействие, поэтому женщинам не рекомендуется принимать ванну непосредственно перед сном.

ИНТЕРЕСНО!

Известный индийский гуру С. Йэсудиан так сказал о плавании: «Плавание до сих пор остается естественным и совершенным видом воздействия на организм человека.

Плавание – естественное занятие. Плавая, мы дышим глубоко и ритмично. Дыхание при плавании близко к праническому».

Йоги большое внимание уделяют дыханию, во время плавания дыхание приближается к правильному – праническому дыханию.

Плывать можно как в закрытых водоемах, так и в открытых. Это позволяет плавать круглый год, несмотря на погодные условия.

Бассейн. Занятия в плавательном бассейне благотворно влияют на нервную систему, сердце, сосуды, позвоночник, но, прежде чем начинать заниматься в бассейне, сначала придется посоветоваться с лечащим врачом о возможной и безопасной для вас нагрузке, о количестве занятий в неделю и сразу же прекратить занятия, если вы почувствовали себя плохо или испытываете дискомфорт во время плавательной нагрузки.

Следует учиться дозировать нагрузку, слушать и уважать свой организм, подбирать нагрузку соответственно самочувствию. Нагрузка должна приносить удовольствие – это основной критерий правильности выбора дозы и метода.

Море. Если вы живете в средней полосе, то не стоит ехать отдыхать на море в разгар летнего курортного сезона. Более благоприятный для вас период – бархатный сезон, мягкий и щадящий для сердца и сосудов с обилием фруктов, теплым морем.

При тяжелых формах гипертонической болезни противопоказана резкая смена климата, поэтому полезнее отдыхать в местных санаториях и домах отдыха у местных водоемов. Плавательная нагрузка выбирается в соответствии с самочувствием.

В современных бальнеолечебницах (водолечебницах) существует целый ряд процедур для тренировки сосудов – циркулярный душ, подводный массаж, разнообразные ванны (каскадные, сероводородные, жемчужные, бромные и т. д.), что позволяет широко использовать водолечение для профилактики и поддерживающего лечения больных гипертонической болезнью.

Особый вопрос – это посещение *бани, сауны, парной*.

Бани в настоящее время приобрели большую популярность среди городского населения, большое количество людей посещают бани, сауны и т. д. Дать однозначно положительную или отрицательную оценку невозможно. Много написано о пользе русской бани, этого никто не подвергает сомнению ни в коем случае, но необходимо помнить, что резкие перепады температуры – от очень высокой до очень низкой (от горячего пара до снега, холодной воды) – дают запредельную нагрузку на сердце и сосуды, что может привести к резкому подъему артериального давления, спазму коронарных сосудов и развитию инфаркта миокарда, кровоизлиянию в мозг. Учитывая, что многие при посещении бани употребляют алкогольные напитки, риск развития вышеперечисленных осложнений увеличивается.

Повторимся еще раз: выбирать нагрузку следует в соответствии со своим самочувствием, прислушиваясь к организму.

Ароматерапия

Ароматерапия – лечение при помощи ароматов. Следует уточнить, что под ароматерапией многие понимают лечение ароматическими маслами, но это не совсем так. Ароматерапия включает в себя применение масел, вытяжек, ароматических карандашей, свечей, палочек, подушек и т. д.

Ароматерапия – древний метод лечения, которым пользовались Гиппократ, Диоскорид, Гален, Авиценна. Они широко применяли эфиромасличные растения и полученные из них эфирные масла в качестве благовонного, тонизирующего, сердечно-сосудистого, антитоксического, антисептического, противовоспалительного средства. Врачи далекого прошлого применяли эфирные масла в качестве консервирующего средства при мумификации, а также для обеззараживания предметов и помещений.

Эфирные масла представляют собой легко улетучивающиеся ароматические соединения, состоящие из смеси органических веществ, вырабатываемых растениями.

Аромат цветов, приятный запах семян тмина, чинары, винограда, герани, сельдерея и других садовых и дикорастущих культур связаны с наличием в них эфирных масел.

Каждое эфирное масло в своем составе содержит несколько десятков соединений (до 1000 наименований). В составе мятного эфирного масла обнаружено до 107 соединений, в масле лаванды – до 270.

Эфирные масла относятся к наиболее быстро действующим факторам, через которые активно осуществляется связь организма с природой. Известно, что животные общаются и получают информацию друг о друге и о том, что происходит вокруг, посредством эфирных масел, которые выделяют их железы. Человек – часть природы, и этот путь общения с окружающей средой не утрачен. Эфирные масла являются своеобразным стимулятором обонятельной функции, но было бы неправильно утверждать, что воздействие эфирных масел ограничивается органами обоняния, воздействие происходит и через нервные рецепторы на коже, если кожа чистая. Древние врачи перед приемом ванн с благовониями и маслами советовали дважды сменить воду, «дабы очиститься от суеты».

Приятный аромат – это прежде всего хорошее настроение и незаменимый источник бодрости. Эфирные масла – своеобразные регуляторы функций многих органов и систем. В состав эфирных масел входят соединения, которые способствуют их проникновению в организм через кожу. Все эфирные масла обладают местным раздражающим свойством, воздействуя на нервные окончания рецепторов, они вызывают специфическую реакцию организма, расширение сосудов, усиление секреторной функции желез и т. д. Стоит отметить, что главный объект воздействия эфирных масел (как любого лекарственного или отравляющего вещества) – это центральная нервная система, главный координатор человеческого организма. Следовательно, неумелое применение эфирных масел может нанести вред организму, поэтому, оберегая свое здоровье, пользуясь эфирными маслами известных вам растений, не надо пренебрегать советами лечащего врача.

Получение эфирных масел сложный процесс. Небольшое количество эфирных масел содержится в настоях растений (об их приготовлении неоднократно писалось в данном издании), в свежих и сушеных лекарственных растениях.

При ароматерапии ароматическое масло нужно нанести на точки тела, где проходят пульсирующие сосуды, тем самым вокруг человека с каждой пульсовой волной распространяется ароматическая волна. Точки нанесения общеизвестны – точки нанесения духов, туалетной воды: на внутреннюю поверхность запястий (точку измерения пульса), верхний край грудины (область аорты), точки за ушными раковинами, место прикрепления мочки уха (область сонных артерий).

Масло надо наносить на кожу каплями – по 1 капле в вышеуказанные места.

Ароматическое масло полезно добавлять в ванну, использовать при массаже и т. д.

Применение ароматерапии в лечении и профилактике гипертонической болезни

При гипертоническом кризе можно применять горчичный порошок: эфирные масла горчицы, воздействуя на кожу, вызывают местное отвлекающе-раздражающее действие, сосудистую реакцию – расширяют периферические сосуды нижних или верхних конечностей (в зависимости от точки приложения – при ножных или ручных ваннах). Способ применения: горчичники приложить на область сердца, на икроножные мышцы, на затылок, эффективны ножные или ручные ванны (5–6 ст. ложек горчицы на ведро воды температуры 37 °С).

Масло душицы, мяты, лаванды, пихты, розы: 1 каплю масла нанести на общепринятые точки воздействия, при хорошей переносимости применять 2 раза в день, утром и вечером, после водных процедур.

Сухую смесь трав лаванды, мяты, душицы, барвинка зашить в маленькую подушку, набить в кيسет, положить у изголовья.

Полезны ванны с лавандовым маслом, маслом душицы, розы, пихтовым маслом (из расчета 20 капель на объем ванны).

Полезны прогулки в хвойном лесу: смолистые вещества, которые вырабатывают хвойные деревья, улучшают кровообращение, дыхательную функцию легких, успокаивают нервную систему.

Гомеопатические средства

Впервые о гомеопатических средствах научный мир Европы услышал в 1798 г. Приват-доцент Лейпцигского университета Самуэль Ганеман (Ханеман) опубликовал статью, где было впервые рассказано о новом методе лечения, названном гомеопатическим (в переводе с гр. означает «подобный» и «болезнь»).

С. Ганеман впервые сформулировал принцип «подобное лечат подобным», противопоставляя его ведущему принципу медицины тех времен «противоположное лечат противоположным».

ИНТЕРЕСНО!

С. Ганеман утверждал, что для лечения болезни необходимо применять лекарства, которые в большой дозировке вызывают симптомы, схожие с признаками данного заболевания.

Лекарства необходимо назначать малыми дозами, которые не нанесут вреда данному больному. Гомеопатические препараты готовились по строгим аптечным правилам путем последовательного и многократного разведения лекарства в сотни, тысячи раз и более.

Данный принцип изготовления гомеопатических препаратов сохранился и до наших дней. Долгое время основным возражением против гомеопатии было то, что лечебные средства в столь высоких разведениях не содержат действующего вещества. В России врачи впервые ознакомились с методом лечения заболеваний гомеопатическими средствами в 1920-1930-е гг.

Арсенал гомеопатических средств состоит из препаратов растительного, животного и минерального происхождения, причем большую часть лекарств составляют препараты из растений. Растительные препараты, назначаемые гомеопатами, иногда совпадают с лекарственными средствами, применяемыми фитотерапевтами.

В настоящее время появился целый арсенал гомеопатических препаратов, но применять их стоит только после консультации с врачами-гомеопатами.

Гомеопаты пытаются наиболее точно подобрать необходимую дозировку, исходя из конституциональных и индивидуальных особенностей пациента, с учетом индивидуальных особенностей течения заболевания, в зависимости от приема пищи, времени суток, погодных и метеоусловий.

Несомненно, положительная сторона гомеопатического метода – отсутствие побочных эффектов, аллергических проявлений. Гомеопатия в целом ряде случаев не может конкурировать с господствующими направлениями в медицине. Она представляет собой один из методов комплексного подхода к лечению ряда заболеваний. Сочетание традиционных и нетрадиционных методов лечения и профилактики заболеваний приносит ощутимые результаты в борьбе с недугами. Вряд ли имеет смысл воспринимать их как альтернативные...

В гомеопатической практике созданы методики лечения гипертонической болезни и ее осложнений. Здесь, в данной книге, умышленно не даются названия гомеопатических средств, ведь это несомненное право специалистов, а

некомпетентность приводит к полной дискредитации метода и непоправимым, тяжелым последствиям для больных и их близких.

Массаж

Основным вопросом у многих больных гипертонической болезнью является вопрос о применении массажа в лечебных целях. Массаж классический успокаивающего плана, безусловно, полезен при любых заболеваниях. Следует отметить, что интенсивный массаж, особенно шейного отдела позвоночника может вызвать подъем артериального давления вплоть до гипертонического криза. Больным гипертонической болезнью более показан подводный массаж, успокаивающее действие воды вызывает расслабление мышц и периферических сосудов, что снижает нагрузку на сердечную мышцу и способствует снижению артериального давления. В настоящее время большое внимание уделяется точечному массажу, различным методам воздействия на биологически активные точки: путем надавливания, применения мазей, масел и т. д. Наиболее быстро можно овладеть массажем стоп и кистей рук, что практически не требует помощи со стороны.

Массаж стоп

Был известен еще в глубокой древности, в особенности это касается индийской медицины. Известно, что в тканях подошвы сконцентрировано огромное количество нервных окончаний, через которые внутренние органы контактируют с внешней средой. Существует гипотеза, что на стопе, как и на ушной раковине, имеется проекция всех внутренних органов. Однако до сих пор убедительного экспериментального подтверждения этому нет. Индийские врачи отмечали, что массаж подошв облегчает болезненные проявления в кишечнике, устраняет запоры, хождение по горячим камням округлой формы помогает при простуде и рините, поколачивание подошв полезно больным геморроем, облегчает состояние больных сердечнососудистыми заболеваниями.

Современные ученые отмечают на подошве 8 точек диагностики и воздействия. Измеряя в этих точках болевую, температурную чувствительность и электропроводность, они могут предположить поражение конкретного органа и высказаться по поводу наличия того или иного заболевания.

Массаж стоп можно производить в удобной для вас позе. Легкими движениями надо проводить поглаживание стопы, начиная с внешней поверхности от голеностопного сустава к пальцам ног с переходом на внутреннюю поверхность. Затем идет легкое разминание с поглаживанием каждого пальца в отдельности в той же последовательности, легкое разминание внутренней поверхности стопы, а заканчивать массаж нужно легким поглаживанием.

Массаж внутренней поверхности стопы можно производить при помощи скалки (катание скалки), пустой бутылки, мяча – по желанию больного. В настоящее время популярны массажеры различной конфигурации и комплектации (на любой вкус). После проведенного массажа лучше будет несколько минут отдохнуть, надеть теплые носки, а в холодную погоду не выходить на улицу в течение часа.

Массаж в естественных условиях – хождение босиком по траве или круглым камням.

Массаж кистей рук

Древний натурфилософ Анаксагор писал: «Рука каждого человека показывает его участь и таит в себе чудодейственную силу излечения болезней». Ладонь человека имеет огромные связи с различными отделами периферической и центральной нервной системы. Характер узоров на пальцах и ладонях дает возможность диагностировать ряд заболеваний и предрасположенность к ним еще до появления клинических признаков.

Японские и китайские врачи придавали огромное значение массажу пальцев рук, поскольку нервные окончания пальцев рук непосредственно связаны с мозгом, работа рук способствует успокоению, предотвращает развитие утомления в мозговых центрах. Китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи основан на лечебном эффекте активности рук. Японские купцы, продавая товар и обслуживая докучливых покупателей, потирали ладони. Эти движения способствовали возникновению успокаивающего эффекта. По мнению восточных врачей, интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что способствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

В настоящее время в Японии популярна гимнастика и массаж доктора Й. Цуцуми. Он практически разработал комплекс упражнений для поддержания жизненного тонуса, предотвращения нервно-психического переутомления, сохранения психической и физической работоспособности, продления молодости.

Для повышения памяти, устранения забывчивости, сомнений, рассеянности, общей слабости больным атеросклерозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется сложить большой и указательный пальцы кончиками вместе и с усилием прижать друг к другу, сгибая их в наружную сторону (далее подобные действия надо производить для каждого пальца каждой руки), затем кончиком большого пальца сильно надавить на основание всех пальцев рук. Подобное упражнение повторить 20 раз.

Для утверждения (усиления) воли нужно провести воздействие на латеральную и медиальную поверхность больших пальцев обеих рук (воздействуя большим и указательным пальцем другой руки), на основания больших пальцев обеих рук (воздействуя большим пальцем другой руки).

Для устранения нервной усталости хорошо воздействовать легким массажем на мизинцы обеих рук до полного расслабления.

Устранить психическую напряженность, тревогу, внутренний дискомфорт можно воздействием на кончики мизинцев, массажем ладони орехами, зажатыми в руке, перемещая орехи по кругу от мизинца к большому пальцу.

Древние врачи уделяли большое внимание поведению врача при общении с больными людьми, обреченными на душевные страдания. Одно из правил гласило: «Будьте внимательны, бережны, при разговоре расположите к себе страдающего, успокойте его, взяв за руки, массируя ладони круговыми движениями, приведите пациента в состояние спокойствия и расположения».

Если вы сумеете успокоить себя в трудную минуту путем массажа рук, вы сумеете предотвратить повышение артериального давления, справиться с нервной нагрузкой. Для расслабления, снижения артериального давления и хорошего сна эффективен бирманский массаж.

Пациента уложить животом на две подушки, выполняя следующие приемы:

- легкое поглаживание спины от шеи до копчика (6–8 раз). Этот прием повторять после каждого последующего, все в более и более медленном темпе по 3–4 раза, заканчивать сеанс таким же приемом (1 раз);
- массажирование спины ладонями встречными движениями слева направо, продвигаясь сверху вниз (3–4 раза);
- массажирование позвоночника сверху вниз костяшками правой руки (3–4 раза);
- легкие щипки слева направо, продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз);
- несильное «пиление» ребром ладоней встречными движениями слева направо, продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз);
- поглаживание спины ладонями с широко разведенными пальцами встречными движениями слева направо, продвигаясь сверху вниз (1 раз);
- легкое поглаживание спины от позвоночника левой ладонью налево, правой – направо (имитируя сдувание пылинок), продвигаясь сверху вниз (3–4 раза);
- поглаживание спины волнообразно слева направо кончиками пальцев ладоней, наложенных друг на друга, продвигаясь сверху вниз, сначала левую сторону от позвоночника, затем правую (3–4 раза).

ИНТЕРЕСНО!

В лечении гипертонической болезни и ее осложнений хорошие результаты дает применение различных методов рефлексотерапии, кстати, массаж является одним из методов рефлексотерапии.

Применение рефлексотерапии позволяет нормализовать функциональное состояние нервной системы, оказывает гипотензивное и общеукрепляющее действие. Рефлексотерапия применяется при лечении гипертонической болезни первой и второй стадии заболевания, при злокачественном течении заболевания рефлексотерапия не рекомендована.

Рефлексотерапия инсульта

Принципы и сроки лечения до сих пор остаются спорными. Как показывает практика, раннее начало лечения уже в период комы дает в дальнейшем хорошие результаты, как и ранняя двигательная активность.

В первые дни и даже часы заболевания применяется иглотерапия с целью снижения артериального давления, прекращения кровотечения и выведения больного из коматозного (или бессознательного) состояния. В восстановительный период хорошие результаты получены при нарушении двигательной функции конечностей, нарушении речи.

Массаж нижних и верхних конечностей способствует также восстановлению их двигательной функции. Доступным методом рефлексотерапии является применение иппликатора Кузнецова: при повышении артериального давления надо приложить иппликатор на область затылка, икроножных мышц, а рефлекторное воздействие на кожные рецепторы поможет ослабить периферическое сопротивление сосудов,

уменьшить нагрузку на сердце.

Квалифицированная помощь поможет справиться с недугом, при соблюдении рекомендаций специалистов гипертония будет укрощена.

Гирудотерапия

Гирудотерапия – лечение при помощи пиявок. Гирудотерапия как метод известна очень давно, ее активно применяли врачи при апоплексических ударах, головных болях, болях в сердце, при дурном расположении духа, брожении черной желчи. Пиявки применялись наряду с кровопусканием.

Лечение при помощи пиявок нужно осуществлять в больничных условиях специально выращенными пиявками.

Постановка пиявок позволяет снизить артериальное давление (за счет уменьшения количества циркулирующей крови: пиявка, присасываясь выпивает до 10–15 мл крови), вязкость и время свертывания крови (за счет выделяемого пиявками вещества). Для постановки пиявок существуют определенные точки воздействия, наиболее эффективные при гипертонической болезни.

Лечебная физкультура и лечебная гимнастика

О пользе, необходимости и правильности выбора физической нагрузки подробно рассказывается в разделе «Избыточный вес», «Низкая физическая активность», напомним основополагающие моменты:

- не исключать физические нагрузки, так как они уменьшают тревожность, нервозность, расширяют периферические сосуды и облегчают работу сердца, улучшают кровоснабжение мышц, снижают уровень холестерина и сахара в крови;

- приступая к занятиям, советоваться с врачом;

- выборе и дозе нагрузки;

- не забывать вести дневник самоконтроля;

- вести подвижный образ жизни: больше гулять, активно отдыхать;

- сразу же прекратить занятия, если вы почувствовали себя плохо;

- получать удовольствие от занятий физкультурой;

- более внимательно относиться к своему организму, не загонять его в угол, прислушиваться к его потребностям.

В настоящее время все больше и больше людей понимают необходимость увеличения физической нагрузки, занятий физической культурой. Встает вопрос, что выбрать. Множество спортивных клубов, фитнес-центров, теннисных кортов, новомодные курсы аэробики, спортивные танцы, тренажерные залы – на чем остановить свой взгляд?

Сначала определим, чего следует избегать больным гипертонической болезнью:

- подъема в гору с грузом и без него;
- занятий ритмической гимнастикой;
- упражнений, которые сопровождаются сокращением мышц без движения туловища и конечностей;
- подъема тяжестей;
- физических нагрузок при высоких и низких температурах воздуха.

Исходя из выше перечисленного и можно выбрать соответствующую физическую нагрузку. На первый взгляд может показаться, что круг занятий резко сужается, но это далеко не так.

Если артериальное давление имеет высокие значения, то неадекватная нагрузка вызовет только ухудшение состояния, поэтому не стоит гнаться за своими знакомыми, если вы чувствуете, что нагрузка приносит вам больше вреда, чем пользы.

Многие люди не могут сказать «нет» начальнику, друзьям, знакомым. Умение преподнести информацию окружающим так, чтобы это не вызвало негативизма, – искусство. Человек не обязан лгать и изворачиваться – правда всегда выигрывает. Если ваш начальник заядлый игрок в теннис и приглашает сыграть с ним партию, вы должны сразу предупредить, что повышенное давления не позволяет вам выйти на корт и быть достойным противником. Нет смысла скрывать свой недуг, лучше пригласить своего босса в бассейн, на утреннюю или воскресную прогулку, где нагрузку можно регулировать и быть в большей безопасности, чем на корте. Состояние здоровья – это ваше достояние, не за чем расточать его, будьте бережливы.

Для страдающих гипертонической болезнью наиболее полезно сочетание нагрузок с отдыхом, а не монотонная нагрузка, поэтому полезно выбрать лыжные прогулки, катание на катке, плавание, прогулки в лесу, ходьбу и т. п.

Если у вас повышается артериальное давление, а вы до сих пор не занимались физкультурой и вели малоподвижный образ жизни, то лучше начинать с утренней гимнастики, точнее с гимнастики в постели, да, именно с гимнастики в постели. Вспомните, с чего начинается утро? Звонок будильника, подъем резким рывком, и в нарастающем темпе ванна, туалет, кухня, далее выбегаем из подъезда, и закружилось... Знакомая всем картина. Для гимнастики нет времени. Народная мудрость гласит: «Кто хочет делать, тот ищет возможность, кто не хочет – ищет оправдания». Пусть будильник прозвенит на 10 мин раньше, чем обычно.

Утро. Вы проснулись, потянулись и начали комплекс упражнений.

1. И. п. (исходное положение) – лежа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно широко раздвинуть пальцы рук и ног, держать их некоторое время в таком положении. Возвратиться в и. п. Повторить упражнение 3–4 раза. В конце выполнения упражнения пошевелить пальцами рук и ног.

2. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращательные движения стопами ног и кистями рук. Вращательные движения стоп и кистей выполнять сначала

поочередно, затем вместе.

3. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вытяжение стоп и кистей. Стопу правой ноги и кисть правой руки вытянуть от себя, держать напряженными несколько секунд, затем расслабить мышцы, вернуться в и. п. То же проделать с левой стопой и левой кистью, повторить по 4–6 раз, в дальнейшем можно проводить вытяжение правой и левой стороной одновременно.

4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вытяжение противоходом: носок правой ноги вытянуть на себя, левой – от себя, то же проделать и с кистями рук. Повторить упражнение 4–6 раз. В конце расслабить мышцы стоп и кистей, а затем и всего туловища.

5. Медленно, без рывков сесть в постели, причем сначала повернуться на бок и при помощи рук принять положение сидя. Запрокинуть голову назад как можно дальше, без рывков (ни в коем случае вы не должны ощущать ни боли, ни дискомфорта). Затем медленно наклонить голову вперед, стремясь коснуться подбородком шейной ямки.

6. Отдохнув после предыдущего упражнения, попытаться коснуться левым ухом левого плеча, если это не удастся, остановиться в той точке, которой достигли, и поднять плечо к уху. То же проделать и с правым ухом. Повторить упражнение 3–4 раза.

Медленно подняться с кровати: сначала свесить с кровати ноги, потянуться, встать и вновь потянуться.

7. И. п. – стоя, руки вдоль туловища. Медленный вдох и выдох, поднять руки вверх, опустить вниз. Повторить упражнение 5–6 раз.

8. И. п. – стоя, медленный вдох, выдох, затем соединить стопы и колени, ноги слегка согнуть, ладони положить на колени, медленно вращать коленями в каждую сторону по 6–8 раз.

9. Потянуться – вдох, затем медленный выдох. Теперь можно приступать к привычным для вас утренним делам.

Утро началось с зарядки, а чем заполнить остальное время новичкам? С чего начинать, мы уже определились, повторим еще раз: с ходьбы.

Нагрузка должна быть не слишком резкой и непривычной, тренировки – 2–3 раза в неделю, лучше всего на круговой трассе (например, на 400-метровой дорожке стадиона (это необходимо для измерения длины дистанции и времени ее прохождения в минутах), в парке).

Следует тщательно вести дневник тренировок, отмечать время, за которое вы выполняете предложенную нагрузку. От занятия к занятию время прохождения дистанции должно сокращаться.

На первых тренировках достаточно проходить 1600–2000 м бодрым шагом, но без напряжения.

Через 4 недели дистанцию можно увеличить до 2400 м, через пару недель – до

3200 м. Время прохождения дистанции – каждые 800 м за 8–9 мин, а на весь маршрут затрачивать от 32 до 36 мин. Такой ритм занятий выдерживать до тех пор, пока 3200 м вы сможете легко, без напряжения, проходить за 30 мин. Пульс при этом не должен превышать 20 ударов за 10 с. Если частота сердечных сокращений выше этой величины, необходимо сохранить данный режим тренировки до тех пор, пока пульс не снизится до 20 ударов за 10 с.

И сколько же необходимо времени для достижения первых положительных результатов?

Специалисты считают, что относительно молодому и здоровому человеку потребуется на первый этап несколько недель, а пожилому или ослабленному, с излишней массой тела – несколько месяцев. После успешного прохождения курса по освоению и адаптации к нагрузкам вы можете приступить к следующему этапу – занятию бегом на свежем воздухе.

Бег, оказывая воздействие на большинство мышечных групп, приводит к расширению сосудистой сети. Вены, артерии, капилляры, которые прекратили функционировать из-за пассивного образа жизни, открываются и становятся задействованными, что снижает риск серьезных нарушений при закупорке кровяного русла (по свидетельству врачей, у каждого человека в жизни бывают неоднократные перекрытия артерий).

Повышается содержание гемоглобина в крови, улучшается ток крови, который помогает более эффективному поглощению, транспортировке и использованию кислорода, увеличивается работоспособность сердца и одновременно снижается воздействие на него нагрузок, вымываются нежелательные и опасные продукты распада.

Методика освоения беговой нагрузки должна быть разработана индивидуально в соответствии с состоянием вашего здоровья и течением заболевания.

Йога – совокупность древних знаний, направленных на развитие единства физического здоровья и духовной красоты.

Физическая нагрузка удовольствие приносит комфорт и легкость, после нее вы не должны ощущать смертельной усталости, вялости, головной боли и т. п.

Несколько слов о китайской гимнастике. Традиции китайской гимнастики уходят своими корнями в глубокую древность, китайская гимнастика не просто упражнения, это особый стиль жизни и мироощущения. Многие думают, что смогут овладеть упражнениями по брошюрам самостоятельно, не думаем, что это будет разумно с вашей стороны. Многие нюансы скрыты от нас, мы не умеем читать между строк.

В каждом деле важны начальные навыки, начальные знания, от которых мы отталкиваемся и идем дальше. Поэтому только опытный наставник поможет приобрести необходимые знания и навыки.

То же самое касается и тех людей, которые решили заниматься йогой. Йога в переводе с санскрита означает «союз, единение, связь, гармония».

Занятия йогой начинаются после своеобразного обряда посвящения в древнюю философию и древние знания. В этом отношении не потеряло своей актуальности

древнее индийское высказывание: «Из тысячи человек один занимается йогой, из тысячи занимающихся лишь один становится йогом». Йога не панацея от всех болезней, лишь отчасти она рекомендована лицам, страдающим хроническими заболеваниями, и конечно же нельзя заниматься йогой самостоятельно без наставника.

Существуют противопоказания и предостережения к занятиям йогой (данные рекомендации выработались веками и не являются чем-то вымышленным, надуманным, плодом воображения и негативного отношения к йоге современных врачей):

- повышение температуры;
- боли любой локализации;
- острые заболевания и обострение хронических заболеваний;
- занятия без опытного наставника;
- возраст до 6 и после 60 лет (следует соблюдать особую осторожность при занятиях);
- критические дни для женщин: нельзя выполнять физические упражнения во время менструаций, с четвертого месяца беременности, а возобновлять занятия можно спустя 3–4 месяца после родов;
- хронические заболевания: строго следовать советам наставника в выполнении упражнений и рекомендаций. Физические упражнения, физическая нагрузка, йога и иное являются вспомогательными методами лечения и профилактики гипертонической болезни, но без них больные гипертонической болезнью не смогут в полной мере провести необходимый профилактический и поддерживающий курс лечения.

Несколько советов больным гипертонической болезнью со стажем:

- переносить адекватную нагрузку полезно для сердца;
- регулярно выполнять комплекс упражнений, лежа в постели;
- гулять, стараться ходить пешком, выбирать дистанцию, которую вы проходите уверенно;
- вести дневник самоконтроля. Движение, движение и еще раз движение. Очень часто старые люди говорят: «Без движения смерть приходит быстрее...» И они правы, движение – это жизнь.

Диетотерапия

О здоровой пище многое сказано, даны советы, продукты рекомендованы к употреблению, возникают вопросы: как разнообразить стол, какие существуют рецепты, что же есть, наконец, если высокий холестерин или появился сахар в крови, участились гипертонические кризы. Ниже приведены рецепты, которые рекомендованы православной церковью при соблюдении поста и одобрены

диетологами.

Стоит успокоить людей, страдающих гипертонической болезнью, нижеприведенные рецепты необходимо включать в рацион, но это не значит, что они должны составлять весь ваш рацион. Существуют моменты, когда необходимо придерживаться низкокалорийной, растительной диеты для улучшения самочувствия. Чтобы не ломать голову над тем, что и как приготовить, приведены следующие рецепты, благодаря которым значительно снизится уровень холестерина, нормализуется уровень сахара в крови, что будет способствовать поддержанию уровня артериального давления.

Салат из редьки

400 г редьки, 1–2 головки репчатого лука, 1 вареная морковь, зелень петрушки, укропа, соль, растительное масло.

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, посолить, заправить маслом. Украсить салат цветком из моркови и зеленью петрушки. К салату подать гренки из ржаного хлеба.

Салат из моркови с яблоками

300 г сырой моркови, 2 яблока, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, яблоко нарезать кубиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнело. Приправить солью, сахаром, растительным маслом, перемешать, украсить зеленью петрушки.

Салат русский

250–300 г рыбы, 3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г растительного масла, 3–5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль, перец черный молотый по вкусу.

Рыбу отварить с пряностями, охладить, нарезать кусочками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать мелкими кубиками, так же нарезать соленые огурцы. Все соединить, приправить солью, черным молотым перцем, растительным маслом.

Винегрет с сельдью

1 сельдь, 2–3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого или зеленого лука, 2 соленых огурца, листья зеленого салата, уксус, соль, перец по вкусу.

Сельдь вымочить в крепком чае, отделить филе от костей, нарезать мелкими кусочками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Огурцы мелко нарезать. Все компоненты соединить, перемешать, приправить по вкусу солью, перцем, уксусом, растительным маслом, украсить листьями зеленого салата, цветком из моркови.

Винегрет картофельный с зеленым луком

400 г отварного картофеля, 200 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками. Зеленый лук мелко нарезать, смешать с картофелем, приправить солью и растительным маслом.

Винегрет с кальмарами

3–4 кальмара, 3–4 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 головки репчатого лука, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый, зелень укропа по вкусу.

Кальмары отварить, охладить, нарезать полосками поперек волокон. Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками, огурец мелко нарезать, лук нашинковать, все перемешать. Приправить солью, перцем, растительным маслом, посыпать зеленью укропа.

Салат картофельный с груздями

300 г соленых груздей, 400 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.

Отваренный в мундире картофель очистить, нарезать ломтиками, грибы промыть, нарезать ломтиками, лук – кольцами. Приправить по вкусу солью, перцем, растительным маслом.

Салат из квашеной капусты

600 г квашеной капусты, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого лука, 100 г растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль, сахар, перец черный молотый по вкусу.

Капусту измельчить, огурцы нарезать кубиками, зеленый лук мелко нарезать, приправить солью, сахаром, перцем, растительным маслом, украсить цветком из луковицы. Для этого луковицу надрезать почти до основания на восемь равных частей. Наколоть основание луковицы на вилку и опустить на мгновение надрезанную часть в кипяток (лепестки раскроются, станут податливыми), придать луковице вид цветка хризантемы.

Салат из свеклы

2 свеклы средней величины, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, лука, соль, сахар, сок лимона по вкусу.

Свеклу испечь, очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками, лук – кольцами. Перемешать, приправить по вкусу солью, сахаром, соком лимона, растительным маслом, посыпать кольцами лука.

Закуска из моркови с чесноком

1 небольшой рыхлый кочан капусты, 5–7 штук моркови среднего размера, 2–3 дольки чеснока.

Рассол для заливки: на 1 л воды – 1 ст. ложка соли.

Кочан капусты разобрать на листья, срезать утолщенную прожилку, опустить листья на 2–3 мин в кипящую воду, затем вынуть и ополоснуть холодной водой. В мягкие податливые капустные листья положить натертую на крупной терке морковь, смешанную с измельченным чесноком. Завернуть изящными рулетиками, уложить плотно рядами в посуду, залить процеженным кипящим рассолом так, чтобы он покрывал капустные рулетики. Положить сверху деревянный кружок или тарелку и небольшой гнет, поставить в холодильник или холодную кладовку. На третий день блюдо готово. Рулетики – превосходная овощная витаминная закуска.

Салат из морской капусты

1 банка консервированной морской капусты, 1 головка репчатого лука, 1 вареная морковь, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Морскую капусту смешать с натертой на крупной терке морковью, мелко нарезанным репчатым луком, приправить солью и растительным маслом.

Щи кислые с грибами

1 кг квашеной капусты, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 40–50 сушеных грибов, 1 корень яблочного сельдерея или 2 корня петрушки, 10 горошин черного перца, 1 ст. ложка муки, соль, сахар по вкусу, растительное масло для жарения грибов, зелень петрушки, сельдерея, укропа.

Капусту нарезать, потушить до мягкости с добавлением мелко нарезанного лука, моркови в небольшом количестве воды. Грибы замочить на 2–4 ч, отварить, откинуть на сито, промыть, нарезать, обжарить. Грибной отвар процедить, опустить в него тушеную капусту, обжаренные грибы, обжаренный натертый на крупной терке корень сельдерея, петрушки. Прогреть на сковороде до золотистого цвета муку, развести кипятком или грибным отваром, непрерывно помешивая до получения однородной массы сметанообразной консистенции. Мучную заправку ввести в щи. Приправить солью, сахаром, перцем, довести до кипения, снять с огня и дать настояться.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея. К щам подать калитки с картофельным пюре или кашей.

Щи кислые (постные)

600 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, 5–7 горошин черного перца, соль, сахар по вкусу, зелень укропа, петрушки или сельдерея.

Очень кислую капусту следует промыть холодной водой, отжать, нарезать помельче. Капусту перед тушением можно пассеровать в растительном масле, не давая, однако, ей пережариться, потемнеть. Затем добавить воды и, прикрыв крышкой, тушить до мягкости в течение примерно 1 ч. Затем залить горячей водой, добавить нарезанные соломкой пассерованные морковь и репчатый лук с томатом, приправить перцем, лавровым листом, солью и сахаром по вкусу, ввести мучную пассеровку, прокипятить 3 мин.

подавая к столу, щи посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

Борщ с селедкой

3–4 свеклы, 1–2 головки репчатого лука, 2 селедки, 4–5 сушеных грибов, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, 15 горошин черного перца, соль, сахар, свекольный рассол.

Грибы замочить в холодной воде на 2–4 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг, отвар процедить и использовать для приготовления борща. Свеклу натереть на крупной терке или нарезать брусочками, обжарить в растительном масле с добавлением 1 ст. ложки томатной пасты, приправить солью, сахаром и опустить в грибной отвар. Грибы промыть, нарезать лапшой, обжарить в растительном масле, опустить в отвар. Морковь натереть на крупной терке и, слегка обжарив в растительном масле, присоединить к свекле с грибами. Репчатый лук нашинковать, обжарить до золотистого цвета в растительном масле и тоже опустить в отвар.

Филе с двух селедок, вымочить в воде или чае, обвалить в муке, обжарить в растительном масле, опустить в борщ, приправить пряностями, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться и подавать к столу.

Борщ летний

1 свекла средней величины, 350 г белокочанной капусты, 300 г картофеля, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 70 г томатной пасты, 100 г сметаны, зелень укропа и петрушки, соль.

Сварить в подсоленном кипятке нашинкованную тонкими брусочками свеклу. Соединить со свеклой отдельно сваренную нашинкованную соломкой капусту и нарезанный кубиками картофель.

Заправить подрумяненной мукой и смешанной со сметаной и томатной пасте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, довести до кипения.

При отсутствии томата его можно заменить свежими помидорами, которые надо нарезать, потушить в масле и протереть через сито.

Похлебка чечевичная (постная)

2,5 л воды, 500 г чечевицы, 2 головки репчатого лука, 250 г моркови, соль, перец по вкусу.

Варить чечевицу с овощами 3 ч, часто помешивая. Посолить, поперчить, протереть через сито. Если похлебка очень густая, добавить воду; если жидкая – можно добавить ложку манной крупы и проварить 10 мин.

Суп с зеленым горошком

1,5 л воды, 300 г картофеля, 300 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 лук-порей, соль, зелень укропа или петрушки.

Подготовить овощи: картофель нарезать кубиками, морковь – звездочками, лук-

порей – кусочками; все опустить в кипящую подсоленную воду, довести до готовности, добавить зеленый горошек и прокипятить.

Суп из сушеного гороха

2,5 л воды, 400 г гороха, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень петрушки, гренки из ржаного хлеба.

Горох замочить на 2–3 ч в воде и варить в той же воде. Когда горох станет совершенно мягким, опустить морковь, нарезанную тонкими кружочками, звездочками или соломкой.

Когда горох и морковь дойдут до полной готовности, заправить суп обжаренным до золотистого цвета нашинкованным репчатым луком, приправить по вкусу солью. Подавать с гренками из ржаного хлеба.

К гороховому супу можно подать постный пирог «Луковник».

Луковник

Для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды.

Для начинки: 8 головок репчатого лука, 3/4 стакана растительного масла, щепотка соли.

Из муки, воды, дрожжей и соли замесить дрожжевое тесто, дать ему подойти. Раскатать самые тонкие лепешки, испечь, переслоить мелко нарезанным и обжаренным в растительном масле репчатым луком, запечь в духовке.

Суп гороховый (постный)

2,5 л воды, 500 г гороха, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 г растительного масла, соль, перец.

Варить горох с добавлением моркови 2,5–3,0 ч, посолить, поперчить, протереть через сито. Заправить мелко нарезанным и обжаренным в растительном масле репчатым луком.

Подавать с гренками.

Суп мучной (постный)

2 л воды, 125 г пшеничной муки, 2 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, перец, соль.

Развести в небольшом количестве холодной воды муку, влить в кипящую воду при непрерывном помешивании, не давая образоваться комочкам. Варить 15–20 мин, посолить, поперчить.

В момент подачи заправить мелко нарезанным и обжаренным до золотистого цвета в растительном масле репчатым луком.

Ботвинья по-монастырски

50 мл воды, 100 г щавеля, 100 г шпината, 200 мл кваса, соль, хрен, сахар, сок и цедра лимона, свежий огурец, укроп, петрушка.

Щавель и шпинат отдельно перебрать, промыть и порознь припустить в небольшом количестве воды, протереть и соединить вместе. Разбавить квасом, приправить солью, сахаром, цедрой и соком лимона, поставить на холод (в холодильник).

Подавать к столу, разлив по тарелкам, заправить мелко нарезанными укропом и петрушкой, свежими огурцами, хреном по вкусу. В каждую тарелку можно положить кусочки отварной рыбы.

Холодник

300–400 г вареной свеклы, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, соль, сахар, укроп, сок лимона или лимонная кислота по вкусу.

Хлебный, свекольный квас или охлажденный отвар, в котором варилась свекла, разбавить холодной кипяченой водой, добавить нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко нарезанный лук и укроп, соль, сахар, сок лимона и поставить в холодильник.

Подавать охлажденным.

Суп холодный

6 крупных ломтиков черного ржаного хлеба, 100 г сухих фруктов (изюма, чернослива, кураги) или 6–8 свежих яблок, 8 ст. ложек сахара, корица, сок лимона или лимонная кислота.

Хлеб хорошо просушить, залить кипятком, закрыть крышкой и оставить для набухания. Размокший хлеб протереть через дуршлаг. Сухие фрукты или очищенные от кожицы яблоки отварить. Во фруктовый отвар добавить сахар, отвар охладить и влить в протертый хлеб. Суп тщательно перемешать, заправить соком лимона или лимонной кислотой (на кончике ножа), корицей.

Суп картофельный с грибами

7–8 клубней крупного рассыпчатого картофеля, 40–50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль, перец черный молотый по вкусу.

Замочить грибы на 2–4 ч, отварить в той же воде, откинуть на сито, промыть, нарезать, обжарить в растительном масле, приправить солью. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар и довести до консистенции жидкой сметаны. Опустить в него обжаренные грибы, отдельно нарезанный репчатый лук, приправить солью и перцем. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, с гренками из черного хлеба, обжаренными в растительном масле.

Суп фруктовый

1 стакан риса, 150 г чернослива, 150 г кураги, 150 г изюма, 3–5 плодов сушеного

инжира, сахар по вкусу.

Рис перебрать, промыть в семи водах, залить кипятком и варить примерно 10 мин до мягкости, откинуть на дуршлаг, промыть. Чернослив, курагу, изюм, инжир или другие сухофрукты тщательно перебрать, промыть, опустить в кипяток и варить до готовности, добавить сахар по вкусу, опустить готовый рис, довести до кипения, тотчас снять с огня. Фруктовый суп можно подавать и горячим, и холодным в зависимости от сезона, желания и настроения. Он незаменим дня постных дней, диетического и детского питания.

Суп грибной

40–50 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, 2–3 горсти вермишели или лапши, 2 ст. ложки растительного масла для жарения грибов и лука, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.

Грибы замочить на 2–4 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг, промыть, нарезать, обжарить в растительном масле. Грибной отвар процедить, опустить в него натертую на крупной терке морковь, обжаренную в растительном масле луковицу, грибы и в последнюю очередь – вермишель, приправить солью. Варить до готовности вермишели – примерно 7–10 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Суп из чернослива

300 г чернослива, 2/3 стакана сахара, 1 стакан белого вина или фруктового сока, 1 ст. ложка крахмала, корица, звездика.

Чернослив промыть, залить холодной кипяченой водой, оставить набухать. Набухший чернослив положить в воду, добавив пряности, и варить, пока не разварится, затем протереть через сито.

В полученную массу добавить сахар, влить вино или фруктовый сок, пряности, ввести разведенный крахмал и все довести до кипения.

Суп подавать охлажденным.

Картофель печеный

10 клубней картофеля.

Нет блюда, более простого в изготовлении, чем печеный картофель. С помощью щетки очень тщательно вымыть клубни, положить на противень и поставить в нагретую духовку. Через 30 мин блюдо готово. Готовность печеного картофеля можно проверить с помощью вилки. Печеный картофель надо подать в глиняной миске (керамика дольше сохраняет тепло). К картофелю можно подать соль, репчатый или зеленый лук, квашеную капусту, соленые грибы, сельдь.

Картофель отварной с маслом и чесноком

10 клубней картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 дольки чеснока, соль.

Очищенный картофель отварить, воду слить, обсушить его, приправить маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1–2 мин прикрыть крышкой и тут же подать к столу.

Картофель жареный

10 клубней картофеля, 5 ст. ложек растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, можно с помощью гофрированного ножа, вновь промыть в холодной воде, обсушить, положить слоем не более 5 см на горячую сковороду с маслом и жарить при равномерном нагреве до готовности.

При подаче к столу картофель посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Картофель, жаренный с грибами

8–10 клубней картофеля, 300 г свежих или 50 г сушеных грибов, 2–3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

Очищенный сырой картофель нарезать брусочками, обжарить на разогретой сковороде до образования золотистой корочки. Подготовленные грибы и репчатый лук обжарить отдельно и соединить с картофелем, посолить, поставить в духовку и довести до готовности.

К картофелю подать салат из свежих, соленых или консервированных овощей, зелень.

Клецки картофельные с крупой

12 клубней картофеля, 1 стакан ячневой крупы, соль, 3 ст. ложки растительного масла, 3 головки репчатого лука, зелень укропа.

Сырой картофель очистить, натереть, отжать сок. Отстоявшийся крахмал присоединить к отжатому картофелю. Из 1 стакана ячневой крупы сварить кашу. Присоединить кашу к отжатому картофелю, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде.

Подавать клецки горячими, посыпав их обжаренным луком, зеленью укропа.

Пирожки картофельные с грибами

Для теста: 10 клубней картофеля, 2 яичных желтка, 3–4 ст. ложки муки, соль. Для фарша: 70 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу. Для жарения: растительное масло.

Картофель вымыть, отварить в мундире, пропустить через мясорубку или тщательно растолочь, в пюре добавить соль, муку, все хорошо перемешать, разделить на шарики, раскатать их в виде кружков, в центр которых положить грибную начинку, края защипить. Пирожки обжарить с двух сторон в растительном

масле.

Для начинки грибы тщательно промыть, замочить в холодной воде на 2 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг, промыть, порубить, обжарить, посолить, поперчить, соединить с нашинкованным обжаренным репчатым луком, перемешать. Начинку можно приготовить также из соленых или свежих грибов. Горячие пирожки можно подавать к кислым щам или с грибным соусом как самостоятельное блюдо.

«Колдуны с грибами»

12 клубней картофеля, соль, перец черный молотый по вкусу, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла. Для грибного фарша: 40 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец черный молотый по вкусу.

Натереть сырой картофель на мелкой терке. Отжать сок, дать ему отстояться, затем сок слить, а оставшийся крахмал присоединить к картофельной массе, посолить, перемешать. Сформовать из картофельной массы лепешки, в центр которых положить комочек грибного фарша. Закатать клецки, придав им форму шарика, обвалить в муке, обжарить в растительном масле, чтобы образовалась золотистая корочка, положить в утятницу, залить грибным отваром и поставить в горячую духовку на 30–40 мин. Для начинки замочить грибы в холодной воде, отварить в той же воде. Отвар слить и процедить, а грибы промыть, порубить, обжарить в растительном масле, соединить с нашинкованным обжаренным репчатым луком, приправить солью и перцем по вкусу. Подавать «колдуны» горячими со свежими овощами, квашеной капустой, солеными огурцами, моченой брусникой или яблоками. Можно подать с грибным бульоном.

Палочки картофельные со сметками

5–6 овальных клубней картофеля, 150–200 г сметков, 2–3 ст. ложки белых сухарей, соль, зелень петрушки или укропа.

Выбрать картофель овальной формы, нарезать продолговатыми брусочками, отварить в подсоленной воде до полуготовности. На брусочки положить по сметку, обвалить в сухарях, запечь в духовке.

Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Фасоль пестрая

300 г пестрой фасоли, 1 чайная ложка сахара, по 1 ст. ложке сушеного корня сельдерея, пастернака, моркови, петрушки, лавровый лист, на кончике ножа молотые пряности – корица, имбирь, мускатный орех, красный и черный перец, кориандр, соль.

Фасоль перебрать, промыть, залить водой, добавить чайную ложку сахара и варить до мягкости. Приправить солью и пряностями, довести до полной готовности.

Картофельная бабка, фаршированная грибами

10 клубней картофеля, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль. Для фарша: 120 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки

растительного масла.

Сырой картофель натереть на терке, смешать с мукой, посолить. Очищенные грибы ошпарить кипятком, промыть, отварить и обжарить в масле. На сковороду, смазанную маслом, положить половину картофельной массы, на нее – грибной фарш, сверху – вновь тертый картофель и поставить в духовку запекаться до образования румяной корочки.

Чечевица с грибами

300 г чечевицы, 20 г сушеных белых грибов, по 1 ст. ложке сушеного корня сельдерея, пастернака, моркови, петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, перец черный молотый и соль по вкусу.

Чечевицу перебрать, промыть. Грибы промыть, мелко нарезать, присоединить к чечевице, положить все пряности и приправы, кроме лука и соли, залить водой, варить до полной готовности. Приправить солью и мелко нарезанным, обжаренным в растительном масле луком.

Рис по-монастырски

200 г риса, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.

Рис промыть в семи водах, залить кипящей водой и соотношении 1: 2, варить 10 мин, чтобы рис был крупинка к крупинке, откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить натертую на крупной терке морковь и томат, перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью. Подавать блюдо горячим.

Котлеты рыбные

1 кг хека, трески или спинки минтая, 2 головки репчатого лука, 150 г булки, перец черный молотый, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Рыбу очистить, вымыть, отделить филе от костей и кожи, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, размоченной и отжатой булкой, приправить солью, сахаром, перцем, перемешать. Сформовать котлеты, обвалять в муке, обжарить в растительном масле, чтобы покрылись золотистой корочкой.

Положить котлеты в кастрюлю, залить процеженным рыбным бульоном (кожу и кости залить водой, чтобы она только покрывала их, сварить бульон, процедить), поставить в духовку на 20 мин.

Подавать со сметаной, свежими овощами, брусникой, картофельным пюре, зеленью.

Рыбные котлеты, приготовленные на пару, еще вкуснее.

Салака с картофелем

1 кг свежей салаки, соль, 3 ст. ложки муки, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, зелень укропа, растительное масло для жарения.

Салаку выпотрошить (надрезать брюшко, удалить голову вместе с внутренностями) промыть, обвалить в подсоленной муке, обжарить в растительном масле. Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками. Лук репчатый нарезать кольцами, слегка обжарить в растительном масле.

В глубокую сковороду положить слоями кружочки картофеля, обжаренную салаку, пересыпать все кольцами зарумяненного лука, вновь – слой картофеля, салаки, лука. Поставить на 5–7 мин в горячую духовку, прогреть. Подавать, посыпав нарезанной зеленью укропа.

Оладьи из геркулесовой каши

1–2 яблока, 2–3 ст. ложки муки.

Если, скажем, от завтрака осталась геркулесовая каша, то к ужину из нее можно приготовить вкусные свежие оладьи. Для этого в кашу добавить 1–2 натертых на терке яблока, соль, сахар по вкусу и 2–3 ст. ложки муки, тщательно перемешать. Раскладывать тесто ложкой на раскаленную сковороду в растительное масло. Подавать оладьи горячими с медом, вареньем или джемом к чаю, кофе.

Оладьи тыквенные

1 кг очищенной тыквы, 1 стакан пшеничной муки, соль, сахар по вкусу, растительное масло для жарения.

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку, замесить однородное тесто. Раскладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон. Подавать с медом.

Яблоки запеченные

4 яблока, 2 ст. ложки брусничного варенья.

В чугунную сковороду положить яблоки, предварительно удалить из них тонким, острым лезвием ножа семечки вместе с семенной камерой. Отверстия яблок заполнить брусничным или любым другим вареньем (можно засахаренным), на доньшко сковороды плеснуть 1–2 ст. ложки воды, запечь в негорячей духовке.

Испеченные яблоки подать на десерт.

Яблоки, фаршированные свеклой

4 яблока, 1 небольшая свекла, 1 корень яблочного сельдерея, 1 ст. ложка кислого сока, 1 чайная ложка хрена, горсть грецких орехов, соль, сахар, растительное масло, зелень укропа.

Яблоки очистить от семечек и семенной камеры с помощью тонкого, острого ножа. Образовавшееся отверстие дополнить свекольно-сельдереистой начинкой, которую приготовить так: свеклу натереть на мелкой терке, сельдерея нарезать очень мелкими кубиками, сбрызнуть кислым соком, добавить хрен, измельченные орехи,

приправить солью, сахаром, растительным маслом, мелко нарезанным укропом, перемешать. Нафаршировать яблоки, запечь.

Яблоки с изюмом и орехами

4 яблока, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка ядер орехов, 4 ст. ложки сахара.

Из яблок удалить семечки вместе с семенной камерой, заполнить отверстие изюмом, смешанным с сахаром и измельченными ядрами орехов. Положить в чугунную сковороду. Плеснуть на дно сковороды ложку воды, чтобы яблоки не пригорели.

Запечь в духовке, следя, чтобы яблоки сохранили красивый внешний вид и пропеклись.

Яблоки в кляре

8–10 яблок.

Для кляра: 1 стакан муки, 4 желтка, 1 чайная ложка сахара. Для фритюра: оливковое масло.

Яблоки очистить очень тонким срезом, аккуратно вырезать сердцевину, нарезать аккуратными кружками. Наколыв кружок на вилку, обмакнуть в кляр, опустить в кипящий фритюр. Обжаривать с обеих сторон.

Для кляра смешать указанные компоненты и сбивать 15 мин. Кляр должен быть достаточно густым и хорошо обволакивать яблоки. Не следует добавлять сахар в кляр более, чем требуется, иначе при обжаривании во фритюре тесто будет подгорать, что может испортить внешний вид блюда.

Яблоки в кляре подавать к чаю, при этом их можно посыпать корицей с сахарной пудрой.

Постный вариант кляра предусматривает замену желтков растительным маслом.

Пирог с салакой и картофелем (постный)

Для теста: 1,0–1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г дрожжей, 1 чайная ложка соли. Для начинки: 1 кг очищенной салаки, 500 г вареного картофеля, 5 головок репчатого лука, 2 ст. ложки муки, соль, растительное масло для жарения.

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных компонентов замесить постное дрожжевое тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место для брожения. Дважды сделать обминку и сформовать пирог следующим образом: тесто для доньшка раскатать слоем 1 см, перенести на скалке на противень, смазанный маслом, расправить, наколоть вилкой.

На тесто слоями положить нарезанный кружочками вареный картофель, очищенную от головы и внутренностей, промытую, запанированную в муке и обжаренную в растительном масле салаку и нашинкованный кольцами обжаренный

репчатый лук.

Начинку покрыть раскатанным до толщины 0,7–0,8 см тестом, наколоть вилкой. По желанию из небольшого кусочка теста, взятого от «крышки», на поверхность пирога нанести украшения в виде изящных полосок, цветков, листиков, помня о том, что глаза помогают есть, а красиво оформленный пирог всегда вкуснее. Поверхность пирога смазать крепким чаем.

Пирог выпекать при температуре 180 °С до готовности. Учтя, что начинка предельно готова (термически обработана), зарумяненная корочка – показатель окончания выпечки. После выпечки пирог с помощью кисточки аккуратно смазать растительным маслом, нарезать на куски и горячим подавать к воскресному обеду.

Пирог из гречневой каши с грибами (постный)

Для теста: 1,0–1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла, 50 г дрожжей, 1 чайная ложка соли. Для начинки: 500 г гречневой крупы – ядрицы, 50 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, соль по вкусу. 100 г растительного масла для жарения. Для смазки пирога до выпечки – 2 ст. ложки крепкого чая; после выпечки – 2 ст. ложки растительного масла.

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды. Замесить дрожжевое постное тесто из указанных компонентов, прикрыть холщовой салфеткой, поставить в теплое место для брожения, дважды обмять. Разделить тесто на две части. Раскатать донышко толщиной 1 см, перенести на скалке на смазанный маслом противень, расправить тесто, разровнять, пригладить руками, наколоть вилкой, положить ровным слоем начинку из гречневой каши с грибами.

Начинку приготовить следующим образом: перебранную гречневую крупу подсушить на сковороде, всыпать в глиняный горшочек, залить крутым кипятком, закрыть крышкой, поставить в горячую духовку и потомить кашу докрасна, чтобы каша была крупинка к крупинке.

Сухие грибы замочить на 2–4 ч в холодной воде, отварить до готовности в той же воде. Готовность грибов определяется так: если грибы опустились на дно, значит, сварились. Отваренные грибы откинуть на дуршлаг, тщательно промыть под струей холодной воды, нарезать лапшой или порубить, обжарить в растительном масле.

Отдельно обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Соединить гречневую кашу, грибы, лук, приправить солью, добавить для сочности процеженный через четыре слоя марли грибной бульон и завернуть начинку в пирог.

Верхний слой пирога следует раскатать потоньше, примерно 0,7–0,8 см, на скалке перенести, развернуть, разгладить руками, аккуратно защипить шов, подогнуть его вниз. Наколоть вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, и смазать с помощью кисточки крепким чаем.

Выпекать пирог до готовности при температуре 180 °С. После выпечки пирог смазать растительным маслом, разрезать на порции, положить на красивое блюдо и горячим подавать к столу. Подавать его с кислыми щами, грибным бульоном, чаем.

Пирог с солеными грибами (постный)

Для теста: 1,0–1,2 кг муки, 50 г дрожжей, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла, соль.

Для начинки: 1,0–1,3 кг соленых грибов (даже самых простых – сыроежек, опят, горькушек и т. д.), 5–6 головок репчатого лука, 1 стакан растительного масла для жарения грибов и лука, соль и перец черный молотый.

Замесить постное дрожжевое тесто и, прикрыв салфеткой, поставить в теплое место для брожения.

Тем временем приготовить грибную начинку. Соленые грибы (если они пересоленные, слегка промыть водой, отжать) нарубить сечкой в деревянной миске или нарезать лапшой, хорошо обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить нашинкованный репчатый лук. Грибы и лук соединить, сильно приправить перцем, при необходимости – солью. Начинка должна быть острой, пикантной и иметь хорошо выраженный вкус и аромат грибов, лука, перца.

Тесто раскатать, завернуть в него грибную начинку, поверхность наколоть вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, и смазать поверхность пирога крепким чаем, затем испечь до готовности при температуре 200 °С. После выпечки пирог смазать растительным маслом, чтобы корочка была нежнее.

Пирог этот имеет свое характерное «лицо», он предельно прост и очень вкусен.

Такие пироги хороши для постных дней. Их следует подавать к кислым щам, грибному супу, как закуску к водке и в торжественных случаях. Они вкусны с крепким чаем.

Пирог с ревенем и апельсинными цукатами (постный)

Для теста: 1,0–1,2 кг муки, 50 г дрожжей, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла, 1 чайная ложка соли. Для начинки: 1 кг ревеня, 3/4 стакана сахара, 1 стакан апельсиновых цукатов, 2 ст. ложки сухарей.

Для смазки и отделки поверхности: 2 ст. ложки крепкого сладкого чая, ядра 10 грецких орехов.

Из указанных компонентов замесить постное дрожжевое тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, обмять. Когда оно поднимется во второй раз, положить его на стол, разделить все тесто на 2/3 и 1/3. Из 2/3 теста закатать донышко пирога, положить (перенести на скалке) на смазанный маслом противень, наколоть вилкой, посыпать сухарями, ровным слоем положить начинку, накрыть «крышкой», раскатанной из 1/3 части теста. Аккуратно защипить шов, чтобы он был украшением пирога, наколоть вилкой поверхность, смазать крепким сладким чаем, чтобы при выпечке пирог приобрел красивый цвет, посыпать измельченными ядрами орехов.

Для начинки черешки ревеня очистить, промыть, нарезать кусочками примерно в 1 см, засыпать сахаром, залить водой, чтобы она только покрывала ревеня, и припустить до мягкости, затем откинуть на дуршлаг, сироп отцедить. Охлажденный ревеня смешать с апельсинными цукатами, по желанию можно добавить щепотку корицы, но это не обязательно, так как цукаты имеют свой достаточно выраженный аромат. Можно использовать консервированный ревеня.

Пирог выпекать при температуре 200 °С до готовности.

Подавать к чаю, кофе.

Глава 9

ОСЛОЖНЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ



Наиболее частыми и грозными осложнениями гипертонической болезни являются:

- инфаркт миокарда;
- инсульт;
- недостаточность кровообращения.

Инфаркт миокарда

Как было указано ранее, гипертоническая болезнь сопровождается постоянным напряжением сосудистой стенки, это приводит к ее утолщению, нарушению эластичности, ухудшению питания окружающих тканей. В утолщенной стенке гораздо легче задерживаются липидные частички, что приводит к сужению просвета сосуда, замедлению тока крови, повышению ее вязкости, тромбообразованию. Резкое повышение давления вызывает нарушение питания сердечной мышцы, приводящее к некрозу поврежденного участка, что проявляется болевым синдромом в области сердца. Затяжной болевой приступ – основной симптом инфаркта миокарда.

Болевой приступ имеет ряд характерных особенностей (табл. 23).

Характерные особенности болевого приступа при инфаркте миокарда

Особенность приступа	Характеристика
Локализация боли	За грудиной, реже в области сердца
Характер боли	Давящие, сжимающие, жгучие, режущие продолжительные боли
Положение больного	Застывает на месте — боится сделать какое-либо движение из-за усиления болей
Поведение больного	Тревога, страх, беспокойство
Иррадиация боли	В левое плечо, левую руку, левую половину шеи и головы, под левую лопатку
Продолжительность приступа	Болевой приступ затяжной, не снимается при приеме нитроглицерина или проходит на непродолжительное время и вновь возникает

Крайне важно как можно скорее оказать первую помощь при инфаркте миокарда. Насколько своевременно будет оказана помощь, настолько быстрее пойдет процесс выздоровления и меньше ожидается осложнений.

Первая помощь при инфаркте миокард состоит в том, чтобы при возникновении болей:

- принять нитроглицерин, который хорошо снимает боль в течение нескольких секунд или минут;
- вызвать бригаду скорой помощи;
- стараться не производить резких движений, пока не купируется приступ, оставаться в постели до приезда врача;
- попробовать успокоиться, ведь приступ купируется в течение нескольких секунд после приема нитроглицерина и опасность останется позади, так что болезнь подвластна вам, но если вы не сможете обуздать свои эмоции, приступ будет длиться дольше;

- не терпеть боль: если она не купируется одной таблеткой, надо принять еще одну;
- приняв таблетку нитроглицерина, постараться восстановить дыхание: сделать глубокий вдох (насколько это возможно), задержать дыхание и затем сделать медленный выдох, повторить это упражнение несколько раз;
- постараться расслабиться после приема нитроглицерина: ослабить мышечное напряжение, растереть онемевшие пальцы левой руки или всю руку.

Родственники должны поставить больному горчичники на икры и на область сердца, помочь принять в течение 10–15 мин теплые ножные или ручные ванны с температурой воды 30–40 °С, не отходить от больного, подбодрить и успокоить его.

Острая сердечная недостаточность и кардиогенный шок

Грозным осложнением инфаркта миокарда могут служить острая сердечная недостаточность и кардиогенный шок. Родственники больного должны знать правила поведения при возникновении подобных осложнений.

Острая сердечная недостаточность развивается резко, внезапно на фоне острого процесса в миокарде, при этом нарастает одышка, появляются kloкочущее дыхание, учащенное сердцебиение, пенная мокрота, синюшность губ, кончика носа, похолодание рук и ног.

Правила поведения таковы:

- вызвать врача;
- обложить больного грелками;
- придать больному положение полусидя (полулежа);
- для подъема артериального давления надавить на точку, расположенную на левой руке в треугольнике между первыми фалангами большого и указательного пальца, на середине фаланги большого пальца;
- массировать пальцы рук, проводить резкое надавливание ногтем в области кончиков пальцев рук;
- не отходить от больного, стараться успокоить его.

Еще более грозное осложнение, которое может наступить вслед за острой сердечной недостаточностью, – кардиогенный шок.

Кардиогенный шок проявляется такими симптомами, как:

- внезапная резкая слабость;
- бледность кожных покровов;

- холодный липкий пот;
- слабый частый пульс;
- падение артериального давления;
- рвота;
- заторможенность;
- потеря сознания;

• остановка сердца (самое грозное проявление шока), исчезновение пульса на крупных сосудах (имеются только единичные вдохи, и вскоре дыхание прекращается), кожные покровы бледного или пепельно-серого цвета, расширенные зрачки.

При остановке сердца больному необходима неотложная помощь, ее должен уметь оказывать каждый (необходимо овладеть навыками непрямого массажа сердца и приемами проведения искусственного дыхания), чтобы спасти жизнь больного, которым может оказаться ваш родственник. Времени для этого отведено очень немного – всего 3–4 мин.

Требуется немедленно провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, залогом успеха является правильная техника проведения:

- уложить больного на твердую поверхность;
- подложить под лопатки валик из одежды, чтобы голова немного запрокинулась назад;
- положение рук ладонь одной руки положить на нижнюю треть грудной клетки, вторую наложить на первую;
- провести несколько энергичных толчкообразных надавливаний, грудина при этом должна смещаться по вертикали на 3–4 см;
- чередовать массаж с искусственным дыханием по способу «рот в рот» или «рот в нос», при которых тот, кто оказывает помощь, выдыхает воздух из своих легких в рот или нос больного;
- на 1 выдох должно приходиться 4–5 надавливаний на грудину, если помощь оказывает один человек, то на 3 выдоха приходится 10–15 надавливаний на грудину.

Если массаж успешен, кожные покровы начнут принимать обычную окраску, зрачки – суживаться, пульс – прощупываться, дыхание – восстанавливаться.

Мозговые осложнения

К мозговым нарушениям относятся мозговой инсульт и нарушения психики.

Мозговой инсульт. В связи с поражением сосудов головного мозга при длительно протекающей гипертонической болезни и нарушением их эластичности возможно

развитие мозгового инсульта – острого нарушения кровообращения (табл. 24).

Таблица 24

**Симптомы острого нарушения
мозгового кровообращения**

Симптомы	Наличие
Потеря сознания, возможны судороги	
Высокое артериальное давление	
Шумное аритмичное дыхание, симптом «паруса»: при выдохе щека раздувается, как парус	
Учащенное аритмичное сердцебиение	
Гиперемия или бледность лица	
Потливость	
Снижение, а затем повышение температуры	
Паралич рук, ног, нарушение речи	

Ваша тактика – вызвать врача, скорую помощь, какие-либо другие действия предпринимать не рекомендуется. Если больной оказался на полу, осторожно перенести его на кровать и повернуть голову набок, так как возможна рвота и больной может захлебнуться рвотными массами.

При остро возникающем нарушении мозгового кровообращения могут развиваться **психические нарушения**:

- двигательное возбуждение;
- зрительные и слуховые галлюцинации;
- агрессия.

Правила поведения:

- постараться ограничить передвижение больного;
- не спорить и не вступать в конфликты с больным;
- стараться говорить тихим, ласковым голосом;
- постараться взять больного за руки и массировать кисти и пальцы рук.

Основная ошибка состоит в том, что родственники вызывают психиатрическую

бригаду скорой помощи, теряя время для оказания направленной помощи (снижения артериального давления), хотя введение соответствующих препаратов врачами психиатрической бригады скорой помощи позволяет снизить артериальное давление, которое является основной причиной развития психических нарушений.

Будем надеяться, что приведенная выше информация поможет вам и вашим родственникам в предотвращении нежелательных осложнений со стороны мозговых сосудов.

Хроническая сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность – это состояние, при котором функция сердца как насоса не обеспечивает органы и ткани организма достаточным количеством крови. При хронических заболеваниях сердца происходит его увеличение в размерах, оно плохо сокращается и хуже перекачивает кровь. Хроническая сердечная недостаточность возникает постепенно на фоне хронического заболевания и развивается годами. Хроническая сердечная недостаточность характеризуется рядом признаков, наличие каждого из которых говорит о той или иной степени выраженности недостаточности сердца. Для больного и его родственников необходимо знать основные признаки (табл. 25), чтобы вовремя обратиться к врачу, внести изменения в лечение и образ жизни (питание, питьевой режим и т. д.)

Таблица 25

Признаки хронической сердечной недостаточности

Признаки	Наличие
Слабость, утомляемость и ограничение физической активности	
Одышка	
Сердцебиение, перебои в работе сердца	
Застой в легких (кашель)	
Отеки	
Заторможенность, вялость	

Для лучшего понимания симптомов кратко рассмотрим каждый из них.

Слабость, утомляемость и ограничение физической активности. Причина слабости и утомляемости в том, что организм в целом не получает достаточного количества крови и кислорода, даже после полноценного ночного сна больные могут чувствовать себя усталыми. Нагрузки, которые раньше переносились хорошо, в настоящее время вызывают чувство усталости, человеку хочется посидеть или полежать, ему требуется дополнительный отдых.

Полезные советы.

1. При нарастании слабости и утомляемости сразу же обратиться к врачу.

2. Выполнять рекомендации врача, не прекращать приема лекарственных препаратов.

3. Больше времени проводить на свежем воздухе, спать в хорошо проветриваемом помещении.

4. Создать для себя оптимальный режим труда и отдыха.

Одышка – учащение и усиление дыхания, которые не соответствуют тому состоянию и условиям, в которых находится человек в данный момент.

В начале одышка может возникать только при большой нагрузке. Затем она появляется при небольших нагрузках. По мере прогрессирования сердечной недостаточности одышка возникает при одевании, принятии душа и даже в покое. При нарастании одышки следует срочно обратиться к врачу!

Сердцебиение – усиленные и учащенные сокращения сердца, ощущение, что сердце «выскакивает из груди», пульс становится частым, слабого наполнения, его порой трудно подсчитать, возможно, он может стать неритмичным.

Правила первой помощи при сердцебиении:

- вызвать врача;
- постараться успокоиться и расслабиться;
- начать с восстановления дыхания: сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем медленный выдох – повторить это упражнение несколько раз;
- если сердцебиение не проходит, закрыть глаза, несильно надавить на глазные яблоки или сделать, насколько это возможно, глубокий выдох и немного напрячь пресс.

Главное – помнить, что ситуация управляема, излишняя суета и напряжение затянут симптоматику, а не помогут ее преодолеть.

Основной симптом застоя в легких – **сухой кашель**, чаще всего в ночное время.

Если у вас появился этот симптом, требуется немедленно обратиться к врачу за консультацией и советом. Только врач может оценить степень выраженности одышки и принять необходимое решение.

Отеки – скопление жидкости в типичных местах, прежде всего в области лодыжек, на тыльной стороне стоп. Появляются отеки к вечеру, за ночь исчезают. При более выраженном процессе они становятся постоянными. Степень выраженности отеков оценивается по увеличению массы тела. Увеличение массы тела на 1 кг за сутки у больных сердечной недостаточностью соответствует задержке 1 л жидкости, поэтому важно взвешиваться каждый день и придерживаться нижеприведенных правил:

- взвешиваться на одних и тех же весах каждое утро до еды после утреннего туалета;
- вести дневник самоконтроля (табл. 26).

Дневник

Дата	Вес	Вес ±
	84 500	
	85 800	+1300
	85 750	-50

Если вы набрали 1,0–1,5 кг за 1 день или 1,5–2,0 кг за 5 дней, немедленно следует обратиться к врачу.

Заторможенность, вялость. Больному постоянно хочется спать, он вял, перестал интересоваться окружающим, движения у него медленные и т. д. Эти признаки очень серьезны, так как происходит задержка жидкости в клетках мозга, что влечет за собой непоправимые последствия, поэтому необходимо немедленно обратиться к врачу.

Глава 10

БОЛЕТЬ ТОЖЕ НАДО УМЕТЬ



Как человек реагирует на свою болезнь? Как он переносит физические страдания, связанные со своим недугом?

Известно, что одна и та же болезнь разными людьми субъективно воспринимается неодинаково.

Например, обычный бронхит у одного человека никак не отражается на нервно-психической сфере, другой же считает себя тяжелобольным, постоянно думает об этом, переживает, волнуется, испытывает тревогу, теряет сон, аппетит.

Любое соматическое заболевание вносит дезорганизацию в организм, нарушает функциональную деятельность, обнажает различные стороны личности. Сама мысль «я болен» влияет на самооценку, характер поведения, психологические и социальные установки заболевшего, его отношения с окружающими. Происходит постепенное формирование на фоне изменений физического состояния

неврозоподобных расстройств.

Болезнь подвергает изменению психическую сферу человека. Немалая роль принадлежит и реакции заболевшего человека на свое состояние. Болезнь приносит с собой много нового, необычного, навязывает свои нормы и порядки. Теперь в связи с болезнью человек вынужден ограничивать себя в чем-то, перестраиваться, менять привычки, интересы, подавлять те или иные желания. Необходимость приема лекарств, различных процедур, изменение устоявшегося образа жизни являются, по сути, психогенными факторами. Вместе с тем нельзя забывать, что при любом заболевании развивается определенная недостаточность органа или системы и это приводит к значительной перестройке организма. Картина соматического («сома» в переводе с греческого языка – «тело», «организм») недуга окрашивается астенией, которая выражается в повышенной утомляемости, истощаемости, дневной сонливости, неустойчивости настроения, ослаблении внимания и памяти.

Общим симптомом для всех соматических больных является психическая астенизация.

Выявлена специфичность проявления неврозо-подобных расстройств при различных заболеваниях. При патологии желудочно-кишечного тракта выявляются снижение настроения, подавленность, безразличие.

При болезнях печени – раздражительность, вспыльчивость, гневливость. Сердечно-сосудистые заболевания чаще всего сопровождаются реакциями тревоги, страха, беспокойства.

Когда человек не только ощущает появившиеся изменения в организме, но и осознает сам факт своей болезни, изменяется и его поведение. Человеческая реакция идет в следующих направлениях:

- одни целиком погружаются в себя, в свои внутренние переживания, другие постоянно обсуждают и высказывают возникшие опасения;
- одни боятся что-либо услышать о своей болезни, избегают упоминания о ней, другие всячески расширяют познания относительно своего заболевания;
- одни охотно лечатся, стремятся к контакту с врачом, выполняют их советы, другие часто меняют врачей, не доверяют им, требуют авторитетных консультаций, назначения дорогих лекарств и методов обследования. Больные с адекватной реакцией на возникшее заболевание встречаются далеко не часто, в большинстве случаев наблюдается неадекватная реакция личности на болезнь. Неадекватная реакция отрицательно влияет на течение болезни, мешает человеку адаптироваться, нарушает покой окружающих.

Восприятие человека своей болезни тесно связано с особенностями личности, в зависимости от этого выделяют несколько типов реакции:

- астенический;
- депрессивный;
- ипохондрический;

- анозогностический.

Астенический тип реакции

Для удобства мы разместили основные признаки астенического типа реакции в таблицу, заполнив которую, вы сможете определить, относитесь ли вы к этому типу реакции на болезнь (табл. 27).

Таблица 27

Основные признаки астенического типа реакции

Признаки	Наличие
Повышенная утомляемость	
Вялость, снижение активности	
Эмоциональная неустойчивость	
При самых незначительных болевых ощущениях, колебаниях самочувствия появляются несдержанность и раздражительность	

Окончание табл. 27

Признаки	Наличие
В случае малейшего обострения теряется вера в выздоровление и эффективность лекарственных препаратов	
Плаксивость	

У людей с астеническим типом реагирования на болезнь повышен порог чувствительности к тем или иным физическим ощущениям, им трудно бороться, они в постоянных сомнениях, состояние равновесия для них хрупко, ненадежно.

Главное для таких людей – обрести уверенность, состояние внутреннего равновесия. Они не терпят неопределенности, разъяснительная работа – главный козырь в работе с подобными больными. Тревожные и неуверенные в себе, они предъявляют к себе строгие требования, занимаются умственной «жвачкой», терзаниями.

Если вы принадлежите к подобным людям, вам следует принять к сведению, что вечные сомнения истощают нервную систему, вы тем самым наносите вред своему здоровью, усугубляете течение заболевания. Об управляемости процессом вы

знаете из практики: при повышении артериального давления традиционная терапия и вышеописанные нетрадиционные методы приводят к быстрому снижению давления и стабилизации состояния, а слезы, эмоциональная неустойчивость затягивают криз, ухудшают общее самочувствие. Для вас необходим рациональный подбор режима труда и отдыха, в силу того что ваша нервная система не выносит монотонной работы и длительного психического напряжения, вам необходим ритм работы с частыми паузами для отдыха. Надо чаще отдыхать, больше двигаться, гулять по вечерам.

Окружающим стоит помнить, что повышенные требования, постоянные замечания по пустякам, приведут к нестабильному состоянию подобных больных, но доброжелательная, тихая обстановка помогут обрести равновесие и снизить внимание к проявлениям заболевания.

Депрессивный тип реакции

Как и в предыдущей статье мы разместили основные признаки депрессивного типа реакции в таблицу, заполнив которую вы сможете определить, относитесь ли вы к этому типу реакции на болезнь (табл. 28).

Таблица 28

Основные признаки депрессивного типа реакции

Признаки	Наличие
Чувство тревоги	
Угнетенное состояние	
Тоска	

Окончание табл.

Признаки	Наличие
Пессимистический подход к оценке любой ситуации	
Уверенность в грозящих осложнениях	
Отсутствие желания общаться, раздражение от присутствия людей, стремление к уединению	

Люди подобного типа реагирования отличаются изменением настроения в сторону его снижения, снижения окраски восприятия – все в темных тонах, все плохо, все безысходно, выражение лица грустное, страдальческое, нет интереса к происходящим событиям, родным и близким. Больные большую часть времени лежат, отвернувшись к стене, не переносят громких звуков, яркого света. Походка старика, сгорбленного, с тяжестью за плечами. Ощущение тяжести на сердце,

душевной боли.

Каждый подъем артериального давления воспринимается как что-то непоправимое, безысходное. Такие больные нуждаются в срочной психотерапевтической помощи, на высоте чувства безысходности они могут совершать суицидальные попытки, так как душевная боль и тревога невыносимы.

Гипертоническая болезнь не смертельна, большой выбор лекарственных препаратов дает хороший процент стабильных результатов, точность выполнения предписаний врача – успех в борьбе с высоким давлением. Депрессивный тип реагирования сводит на нет лечение гипертонии, действует закон программирования: «все плохо, ничего не помогает». Настрой негативный, положительная волна не может пробиться сквозь мощный отрицательный заслон.

Ваш настрой определяет успех лечения гипертонической болезни. Много сказано о механизме возникновения заболевания, о вредных факторах и факторах, способствующих развитию заболевания, о методах лечения и профилактики, как традиционных, так и нетрадиционных, о диете, приведены рецепты низкокалорийных блюд – проделана большая работа. Эта работа равна нулю даже в том случае, если вы будете строго следовать всем советам, а тип реагирования останется депрессивным. В первую очередь больной должен определиться, чего он хочет – быть больным и позволить болезни править бал или не позволять болезни быть с ним.

Ипохондрический тип реакции

Ипохондрический тип реагирования – постоянная жизнь в болезни. Из приведенной ниже таблицы можно выявить основные признаки ипохондрического типа реагирования (табл. 29).

**Признаки
ипохондрического типа реагирования**

Признаки	Наличие
Стойкая прикованность внимания к своим переживаниям	
Преувеличенная трактовка влияния физического неблагополучия на здоровье и повседневную жизнь	
Стремление выискивать у себя новые болезненные симптомы	
Невозможность переключиться на что-либо другое, отвлечься от неприятных мыслей	
Ощущение дискомфорта, возникающее под воздействием отрицательных эмоций, наводящее на мысль о неизлечимости болезни	
Особое отношение к здоровью	

Ипохондрический тип реагирования часто встречается у людей, страдающих гипертонической болезнью.

При появлении признаков характерных для гипертонического криза, человек запоминает эти признаки и состояние, которое возникло при их появлении:

- пульсирующие головные боли с частой локализацией в затылочной области;
- головокружение;
- приступы тошноты, дурноты, рвоты;
- гиперемия лица, потливость;
- учащенное сердцебиение;
- боли в области сердца;
- тревогу, суетливость;
- шум в ушах;
- мелькание мушек перед глазами, давление на глаза.

Любой из перечисленных признаков вызывает настороженность, особенно если он возникает после малейшей физической и психической нагрузки. Все это вызывает стойкую сосредоточенность внимания на работе сердца, уверенность в неблагоприятных последствиях и появление в связи с этим страха смерти. Постепенно формируется особое отношение к своему здоровью вообще и функции сердца в частности. Больные испытывают чувство настороженности, так как считают свое состояние тяжелым. Они боятся двигаться, тщательно измеряют пульс и артериальное давление по несколько раз в день, регистрируют малейшее изменение деятельности сердца, прислушиваются к его работе, периодически высказывают опасение, что оно вдруг может остановиться. Эти опасения с течением времени утрачивают связь с имеющейся болезнью, общее физическое состояние не соответствует описываемой симптоматике, для подобных больных характерны:

- непоколебимая уверенность в необходимости придерживаться придуманного ими самими щадящего режима;
- болезненная фиксация на одних и тех же жалобах;
- высказывание всякого рода грустных предположений относительно прогноза своего заболевания.

Как правило, больные с ипохондрическим типом реагирования долгое время остаются вне поля зрения психотерапевтов, которые только и в состоянии помочь подобным больным. Порой психотерапевтического воздействия оказывается недостаточно, так как симптоматика укоренилась и стала работать против больного, во многих случаях необходимо стационарное лечение в отделении неврозов.

Анозогностический тип реакции

Особый тип реагирования – анозогностический. Это очень своеобразный тип реагирования: человек легкомысленно относится к протеканию болезни и пренебрегает возникшими расстройствами здоровья. Он игнорирует советы врача, отбрасывает всякие мысли о заболевании до тех пор, пока заболевание не примет самый серьезный характер.

Пренебрежение к своему здоровью приходится видеть довольно часто («я ничего не хочу знать о болезни, авось, все пройдет само собой»). Такие люди не ходят к врачам, не получают лечения, не изменяют свой образ жизни. В итоге они получают тяжелое течение заболевания и серьезные осложнения.

Анализируя все сказанное, многие будут удивлены: если застрял на болезни – плохо, не обращаешь внимания – тоже ничего хорошего, тогда как быть?

В любом деле есть золотая середина, к ней и необходимо стремиться.

Один очень интересный факт. Известно, что каждый человек обладает социальным статусом – положением, которое он занимает на работе, в семье, в обществе. По своему отношению к служебным обязанностям всех можно разделить на две категории:

- инициативное, общественное лицо;
- пассивное лицо – «где сядешь, там и слезешь».

Как показали наблюдения, повышенное внимание к себе, к своему физическому состоянию чаще отмечается у лиц второй категории. Они настолько привыкли остерегаться перегрузок, настолько бояться перетрудиться и переволноваться, что у них выработалось своего рода сверхценное отношение к своему здоровью. У них вызывают наибольшее огорчение не столько физические проявления недуга, сколько сам факт того, что они больны и выбиты из привычной колеи.

Следовательно, отношение к соматической болезни проявляется в различных вариантах личностного реагирования на свой недуг. Изучением характера этого реагирования и поиском способов коррекции возникших состояний занимаются психотерапевты. Настоятельно рекомендуем всем, кто наблюдает в себе описанные типы реагирования обратиться к специалисту.

Нередко больные заявляют, что любая неприятность вызывает подъемы артериального давления, а в последующем даже одна мысль о какой-то психотравмирующей ситуации вызывает криз. Все объясняется тем, что в данном случае формируется своеобразный условный рефлекс, что и вызывает у больного гипертонический криз.

Следует обратить внимание еще на один симптом. При различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы (чаще у мужчин) может снижаться половая функция. Сексуальные расстройства наиболее характерны при ипохондрическом и депрессивном типе реагирования. Наличие сексуальных расстройств ухудшает тяжесть и усугубляет невротические проявления. Снижение потенции в значительной степени объясняется общей астенизацией, которая возникает в ответ на течение заболевания. На первом этапе наряду с общей утомляемостью отмечается усиление полового влечения. Сначала больные стараются вести интенсивную половую жизнь, но по мере нарастания общей астенизации сексуальное влечение падает. Фиксация внимания на возникшем нарушении, тревога по поводу своего состояния приводят к закреплению явления импотенции. Другой механизм возникновения сексуальных расстройств связан с тем, что подъем артериального давления пришелся на момент интимных отношений, что вызвало бурную вегетативную реакцию с непреодолимым чувством страха. Страх – сильная эмоциональная реакция, которая вызывает фиксацию, связь полового акта с плохим самочувствием. Сексуальные отношения перестают доставлять прежнее наслаждение. Одно воспоминание о неприятных физических ощущениях может вызвать страх перед половым актом и полный отказ от сексуальных отношений. Создается порочный круг: страх перед подъемом артериального давления не позволяет человеку вступать в интимные отношения, снижение потенции и связанные с этим переживания вызывают подъем артериального давления. Что же делать?

На помощь больному приходит психотерапия. Она готова оказать помощь, но не готовы ее принять многие больные в силу предрассудков и страха быть замеченным у кабинета психотерапевта или психиатра. Ложный стыд приносит свои плоды – нестабильность состояния. Соотношение популярности в нашей стране медицинских специалистов (терапевт: психотерапевт) равно 10: 1, тогда как в странах Европы – 1: 10. Популярность психотерапевтов заключается в том, что психотерапевты ведут разъяснительную, аналитическую работу, с их помощью человек может перестроиться, пересмотреть свое отношение к недугу, проблеме, выработает способность пресекать в себе склонность драматизировать ситуацию, преувеличивать тяжесть физического страдания, придавая ситуации характер чего-то рокового и безысходного.

Нужно помнить, что на фоне истощения нервной системы в ходе течения

заболевания патологические условные связи возникают крайне легко, иногда после однократной неудачи в осуществлении половой близости.

Необходимо знать и помнить, что нарушения в сексуальной сфере при гипертонической болезни как у мужчин, так и у женщин носят функциональный характер: они временны, преходящи и в случае отсутствия дополнительной психической травматизации проходят при стабилизации артериального давления. Поэтому очень важно тактичное и бережное отношение к супругу, страдающему гипертонической болезнью.

Полезные советы при нарушении в сексуальной сфере:

- не оставлять возникшую проблему без внимания, обговорить ее со своей второй половиной;

- добиться взаимопонимания, ни в коем случае не высказывать своего недовольства в грубой обвиняющей форме. Это может вызвать еще большую фиксацию, что будет способствовать ухудшению состояния;

- интимные отношения следует восстанавливать с постоянным партнером в привычных условиях;

- исключить алкоголь, обильную еду, горячие ванны и прочее – все то, что может повысить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и вызвать подъем артериального давления;

- сексуальную активность следует проявлять в соответствии с выраженностью полового влечения и индивидуальным стилем сексуального поведения – нежелание и неготовность к сексуальным отношениям приводит к новым неудачам и ухудшению общего состояния;

- иметь в виду, что жестких противопоказаний к вступлению в интимные отношения для больных гипертонической болезнью не существует, но существуют ограничения, которые связаны с общим самочувствием больного.

Еще 2000 лет назад восточная медицина считала основой лечения три средства: слово, растение, нож.

О значении слова знали задолго до того, как были разработаны специальные психотерапевтические методики. Психотерапевты часто говорили: «Мы не можем и не стремимся изменить и подействовать на возникшую ситуацию, мы можем изменить отношение к ней больного».

Психотерапевтическое воздействие способствует тому, что человек получает максимальное представление о механизмах возникновения своего заболевания, начинает четко осознавать факт искаженного восприятия происходящих в организме биологических процессов, что в итоге позволяет ему понять ошибки в реагировании на физическое неблагополучие.

В нашем случае начальную психотерапевтическую роль играет данная брошюра, где большое внимание уделено механизмам развития заболевания, факторам риска его возникновения и способам профилактики. Начало положено, но обращение за консультацией к специалисту значительно укрепит полученные знания и будет

способствовать выработке правильной реакции на болезнь. Нужно помнить, что гипертоническая болезнь поражает не такое уж малое количество людей и болеть тоже надо уметь. Каждый человек может стать для себя психотерапевтом. Подобной позиции придерживались известный философ М. Монтень и не менее известный Козьма Прутков. Первый говорил: «Счастлив не тот, кого считают счастливым, а тот, кто сам себя считает счастливым». Второй утверждал: «Хочешь быть счастливым – будь им».

Очень часто мы слышим фразу: «Остается только смириться, ничего исправить нельзя». Звучит как приговор, не правда ли? Смирение не значит безволие, слепое следование ситуации и полное подчинение болезни, так как ничего нельзя сделать. Смирение в истинном смысле слова – это глубокое, не дающееся легко чувство, оно помогает обрести подлинное чувство собственного достоинства, являясь его основой. Смирение необходимо для активного понимания и преодоления возникшего недуга, оно труднее и нужнее, чем героизм. Смирение и активность преодоления – основные составляющие жизненной стойкости. Смирение – основа чувства меры, залог способности видеть реальность без искажений и приукрашиваний. Смирение охраняет человека от нереальных целей для себя и нереальных задач для других, оно несовместимо с утопическим сознанием. Смирение – способность без ущерба, с достоинством принять ограниченность своих возможностей. Смириться не значит отступить! Смириться означает понять, что на данном этапе жизнь проходит в другом измерении, нежели прежде, но это не ущемляет прав и возможностей, просто изменились обстоятельства, и они внесли в привычную и размеренную жизнь определенные коррективы. Смирение – активный процесс, который позволяет понять, признать и выработать новую линию поведения людям, страдающим тем или иным недугом. Человек сам определяет, по какой дороге ему идти, как поступать в той или другой ситуации. Признать болезнь не значит признать поражение, бороться не значит победить. Все зависит от того, что человек подразумевает под поражением и борьбой. Людям, страдающим недугом, необходимо в первую очередь определиться, что им необходимо. Если есть цель, есть и движение к этой цели.

Человеку необходимо обрести состояние устойчивости, равновесия, уверенности. Действительно, трудная задача, но право же игра стоит свеч.

Цель определяет пути и средства продвижения к ней самой. Но вот цель намечена, пути определены, для более яркого конкретного представления остается занести все в таблицу (табл. 30).

Таблица 30

Цель

Цель	Пути преодоления
1.	
2.	
3.	

Что можно сказать о цели, если есть заболевание? Целей может быть две, как и всегда, третьего не дано: адекватно относиться к болезни и подчиниться болезни.

Человек в праве выбирать любой путь. Недаром древнегреческий врач говорил своим пациентам: «Смотри, нас трое – я, ты и болезнь. Поэтому, если ты будешь на моей стороне, нам будет легче одолеть ее одну, но если ты перейдешь на ее сторону, то я один не в состоянии буду одолеть вас обоих». Арифметика проста: $1 + 1 > 1$.

Ничего не изменилось, еще древние врачи призывали пациентов к сотрудничеству и активному пониманию болезни и умению жить с ней в гармонии и согласии. Ничего нового, все новое – хорошо забытое старое.

Главная проблема нашего цивилизованного мира – спешка, гонка, бешеный ритм. Некогда остановиться, оглянуться... Человек не замечает, как вырастают дети и появляются внуки, как подбирается болезнь и надвигается смерть... вся жизнь в суматохе...

Мы призываем остановиться, оглядеться, задуматься хоть на миг... Многие живут, полагая, что у них будет еще одна, две, три жизни впереди, поэтому тратят свои силы и свое здоровье, не задумываясь. Другие, наоборот, выполняют все рекомендации с точностью и педантичностью, правильно питаются, правильно отдыхают, но... болезнь не отступает. У нас нет задачи запугать вас или внести сомнения в вашу жизнь, мы пытаемся нацелить вас на правильное понимание жизни в союзе с недугом. В чем тут дело?

Здоровье – это сумма многих факторов, которую можно представить следующим образом:

$$\text{Здоровье} = a + b + c + y + x + \dots$$

Если хоть одно слагаемое становится меньше или исчезает, здоровье как сумма уменьшается до того предела, когда недуг берет верх, переводя все составляющие в минус, т. е. недуг тоже можно выразить следующим образом:

$$\text{Недуг} = (-a) + (-b) + (-c) + \dots$$

Наша задача – изменить минус на плюс в идеале или уменьшить значение минуса. «Нереально», – скажете вы. Возможно.

Дальнейший разговор будет выстраиваться в логическую цепочку, нашей целью является не переубеждение (напрасная трата времени), а представление информации. Ваша же воля поступать так, как вы считаете нужным.

Этап № 1. Определение. Определить, какой путь вы выбираете, с кем вы: с болезнью или с лечащим врачом? $1 + 1 > 1$.

Этап № 2. Поиск. Не искать, а выбрать одного доверенного врача, к которому вы будете ходить на прием и выполнять его рекомендации. Принципы лечения гипертонической болезни общеприняты во всем мире, набор лекарственных препаратов велик, каждый врач назначает арсенал средств, который он наиболее хорошо знает и применяет чаще на практике, которые приносят видимые результаты.

Этап № 3. Срыв. Не заниматься самолечением, ведь самолечение приводит организм к постоянному стрессу, непониманию, чего от него хотят.

Этап № 4. Желание. Желать что-то изменить в жизни: мало знать, важно – захотеть.

Этап № 5. Погоня. Погоня – бесплодные искания. Погоня за новомодными методами лечения, порой оказывается химерой. Никто не отвергает стремления к новому – это похвальное стремление. Если вы доведете начатое до логического конца, это будет просто здорово. Но не надо метаться из стороны в сторону, а лучше остановиться, задуматься.

Этап № 6. Последовательность. Последовательность продвижения к цели позволяет прийти к желаемому результату кратчайшим путем, метания из стороны в сторону отбрасывают человека на несколько ступеней ниже.

Этап № 7. Стил. Научиться переигрывать недуг, изменять минус на плюс.

Этому этапу стоит уделить немного больше внимания. Ваша цель – переиграть болезнь.

Разделим все факторы риска на факторы образа жизни и факторы состояния здоровья (табл. 31).

Таблица 31

Факторы риска

Факторы образа жизни	Факторы состояния здоровья
Низкая физическая активность	Высокий уровень холестерина
Неправильное питание	Лишний вес
Стресс	Возраст
Курение	Пол
Прием алкогольных напитков	Наследственность
Излишнее потребление соли	Высокий уровень сахара в крови

Теперь приведенные факторы разделим на две группы:

- факторы, которые можно при желании изменить;
- факторы, которые изменить якобы невозможно (по устоявшемуся мнению многих людей).

Вновь для наглядности разместим данные в таблицу.

**Факторы, которые можно
и невозможно изменить**

Факторы, которые можно изменить	Факторы, которые изменить невозможно
Низкая физическая активность	Возраст
Неправильное питание	Пол
Стресс	Наследственность
Курение	
Прием алкогольных напитков	
Излишнее потребление соли	
Высокий уровень холестерина	
Высокий уровень сахара в крови	
Лишний вес	

Из приведенной выше таблицы 32 соотношение факторов, которые можно изменить и которые изменить невозможно, составляет 9: 3. Кажется, стоит задуматься и сделать выводы. Более того, говоря о факторах, которые невозможно изменить, рассмотрим несколько примеров.

Начнем с наследственности. Наследственность, правда, изменить невозможно, но можно изменить стиль жизни в семьях, где гипертония прослеживается на протяжении нескольких поколений, научить детей, внуков правильному отношению к недугу и мерам профилактики заболевания, для этого стоит на несколько минут остановиться, пообщаться с родными и близкими.

Возраст. Да, годы неумолимы, но этот фактор не падает как снег на голову: сегодня 20, а завтра уже 50 лет. Кроме того, человеку столько лет, на сколько он себя сам ощущает. Не секрет, что некоторые молодые люди ощущают себя глубокими стариками, а пожилые люди до глубокой старости молоды. Главное – это внутренний настрой;

Пол. Не секрет, что риск развития сердечно-сосудистой патологии у мужчин выше, чем у женщин. Конечно, ни к чему изменять пол, но выработать определенную жизненную позицию и более внимательно относиться к себе мужчинам все-таки стоит.

Теперь становится ясно, что эти три фактора – пол, возраст, наследственность – изменить невозможно, но лишь условно. А невозможно изменить только смерть, вот это действительно невозможно...

На страницах данного издания приведены методы профилактики гипертонической болезни на основе факторов, которые ее вызывают, дано множество советов с точки зрения традиционной и нетрадиционной медицины, определен стиль поведения и отношения к заболеванию. Предупреждаем вновь и вновь: если вы только созерцатель и теоретик – итог неутешителен, если вы разумный практик – результаты будут вас радовать.

Этап № 8. Преодоление. Активная позиция самого человека, стремление преодолеть болезненное состояние – определяющее звено. Если молодым людям преодолеть кризисное состояние помогают молодость и компенсаторные возможности организма при правильном их использовании, то более старшим на помощь приходит жизненный опыт, здравый смысл, понимание человеческих ценностей. У каждого есть индивидуальные средства защиты, которые помогают выстоять, они формируются с детства, совершенствуются и обогащаются с годами. Это наши увлечения, все то, что нам нравится и поднимает настроение. Чем больше человек имеет таких вариантов, чем лучше ими пользуется, тем меньше для него риска срыва, обострения заболевания.

Основная беда большинства людей, страдающих тем или иным недугом, в том, что они не используют свой арсенал психологической защиты. Индивидуальные средства защиты творят истинные чудеса, о которых можно услышать как о чудодейственных средствах. Например, больной инфарктом миокарда полностью излечился, когда стал заниматься живописью, фотографией и т.д. Да, данный человек сумел приспособиться к сложившимся обстоятельствам, найти выход для себя, для преодоления недуга, обуздания негативного отношения к заболеванию. Данный метод получил название «метод творческого самовыражения». Больной не сидел на месте, не погряз в постоянной мысленной «жвачке», он действовал, а действие направил на то, чем когда-то занимался. В условиях, когда настало время оглянуться назад, когда тревога за здоровье не дает покоя, есть выбор: чем-то занять себя или накапливать негатив. В приведенном примере человек выбрал путь погашения отрицательных эмоций занятием живописью или фотографией. Для каждого человека свой путь преодоления, главное не оставаться в бездействии. Бездействие в сочетании с неприятными эмоциями сопровождается выделением адреналина, что включает механизм спазма сосудов и подъема артериального давления. Существует специальный термин – «адреналиновая тоска». Адреналин – гормон напряжения и печали – нейтрализуется в процессе занятости, в процессе активности. Если нервная система получает передышку и ослабевает напряжение, то приспособительные механизмы получают возможность набрать силу.

Приведенные этапы являются логической цепочкой отношения и сосуществования с недугом. В зависимости от того, как осуществляется взаимодействие этих звеньев, определяется жизненная позиция, самовосприятие и самоощущение.