

Доктор

Номер 16 май 2023



ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Виталин

“САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!”

18+

В НОМЕРЕ

стр. 1 Профилактика
гипертонии

стр. 5 Помощники с грядки

стр. 5 Вниманию лиц
«серебряного
возраста»

стр. 6 Когнитивный ЗОЖ

Неделя профилактики повышения артериального давления



Согласно данным ВОЗ, простой контроль артериального давления позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений - инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти. При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном - гипотензии. О профилактике гипертонии интервью с главным внештатным специалистом-кардиологом, главным врачом ГБУ «Курганский кардиологический диспансер» Мелешенко Вадимом Викторовичем

Чем опасно повышенное давление?

Наличие высокого давления провоцирует губительные для сосудов инфаркт и инсульт, поэтому пациенту и перенесшему инфаркт, и только с риском развития этого состояния, надо следить за цифрами артериального давления. Артериальное давление тоже самостоятельный фактор риска сосудистых катастроф, таких как инфаркт и инсульт. Что

касается гипертонической болезни, то здесь опасно не само давление, а осложнения гипертонической болезни, это все те же инфаркты, инсульты, и не только. Это поражение почек, сосудов глаз и многих других органов. Поэтому за давлением надо следить, причем надо следить с молодости. Давление в норме — это 120/80, желательно. Цифры, которые являются границей, за которой начинается болезнь — это 140/90 мил-

лиметров ртутного столба, когда появляется выше, надо бить тревогу, но вы должны понимать, что давление надо измерять правильно. Надо измерять его в покое, нужно измерять его не после сигареты, тяжелой физической нагрузки, только что выпитой чашки кофе и так далее. Мы должны понимать, что есть масса факторов, которые влияют на показатели давления и они должны быть исключены.

Насколько часто встречается повышенное давление?

Порядка тридцати пяти процентов взрослых по строгим критериям являются гипертониками в Курганской области. И чем больше возраст, тем больше растет процент гипертоников.

Очень важно следить за весом, развивать в себе стрессоустойчивость, все тоже питание, рациональное движение, то есть достаточный уровень физической активности. Мы можем говорить, что все факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, все факторы профилактики в общем-то одинаковые.

Какие у гипертонии могут быть симптомы?

У гипертонии нет никаких особенных симптомов, заболевание может протекать совершенно бессимптомно. Бытующее мнение о том, что гипертония — это обязательно тяжесть в голове, головная боль — это миф. Просто многие пациенты не измеряют давление, когда они себя нормально чувствуют. Когда у них заболела голова — измерили и увидели, что давление повышено. На самом деле давление может быть повышено

давно и мы часто пациентам убедительно показываем, что головная боль не связана напрямую с давлением. Все равно высокие цифры давления нередко сопровождаются головной болью, тяжестью в голове. А очень высокое, как при гипертоническом кризе, могут проявляться тошнотой, нарушением зрения (появление мелькающих мушек, двоение в глазах), расстройством чувствительности, нарушениями в движении. Это очень опасные проявления, являющиеся предвестником скорой катастрофы. Такой пациент, конечно, нуждается в немедленном лечении.



Чем может быть опасно пониженное давление?

Есть цифры верхнего предела, но официально установленных цифр нижнего предела нет. Важно самочувствие. Как правило, опти-

мальное давление — 120/80, 130/85, тем не менее, существует очень большая часть людей, которые хорошо себя чувствуют и при давлении, например, сто на семьдесят и даже девяносто. Нужно понимать, что давление 60/40 — никак не признак здоровья, это скорее всего признак какой-то катастрофы. Но давление в пределах сотни для очень многих людей хорошо переносится, и если оно хорошо переносится, если человек сохраняет работоспособность, неплохое самочувствие, то никакого специального лечения это не требует. Пожалуй,

только периодического наблюдения. Вместе с тем есть большая группа людей, у которых низкое давление является следствием вегетососудистой дистонии, которые при этом чувствуют слабость, разбитость,

теряют работоспособность. Вегетососудистая дистония — это расстройство функций вегетативной нервной системы, которая отвечает за тонус сосудов, за сердцебиение, прочие функции более низкого порядка. Наша проблематичная жизнь, стресс, еще какие-то влияния приводят к дисбалансу



вегетативной нервной системы. Сказать сердцу - не бейся, давлению - не опускайся и не поднимайся мы не можем, поэтому мы должны действовать опосредованно.

Наилучшим лечением является рациональный режим дня, рациональная физическая активность, прогулки на свежем воздухе, здоровый сон. В качестве медикаментозных средств применяют специальные антигипертензив-

ные препараты растительного происхождения.

Могут ли отклонения от нормального давления быть прекурсором других заболеваний?

В единичных случаях низкое давление может быть предшественником серьезных заболеваний. Это заболевания различных желез внутренней секреции, то есть эндокринные заболевания. В первую очередь, эти заболевания могут быть связаны с патологией сосудов. Поэтому если низкое давление сопровождается болезненными проявлениями, то такому пациенту, конечно, надо показаться врачу, который оценит риски и обследует, чтобы выявить заболевания.

Передаются ли сердечно-сосудистые заболевания по наследству?

Сердечно-сосудистые заболевания не передаются по наследству. Есть генетические заболевания, например, гемофилия - нарушение свертываемости крови, которые могут передаваться от предков мужского рода мальчикам следующего поколения, то есть сцепленное с полом



наследование. Это не фатально - то есть, если у дедушки был инфаркт, не обязательно, что инфаркт будет у внука при соблюдении нормального образа жизни. Но наследственная предрасположенность, конечно, есть.

Мы должны различать наследование заболевания и наследование предрасположенности, предрасположенность безусловно наследуется.

Предрасположенность к атеросклерозу наследуется, наследуются поломки ферментов на уровне печени, на уровне печеночной клетки, которые нарушают обмен холестерина, и высокая гиперхолестеринемия потом уже приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Что должно быть в аптечке каждого человека на случай проблем с сердцем?

Давайте начнем с того, что в аптечке здорового человека не надо держать - сильнодействующие сердечно-сосудистые препараты, которые могут принести больше вреда, чем пользы, могут принести вообще непоправимый вред, если до них доберутся дети.

Второй момент - у всех препаратов есть срок годности, зачем держать то, что вряд ли когда-то пригодится. В третьих, я все-таки всегда настаиваю на том, что советы с названиями конкретных лекарств давать очень осторожно, чтобы не попасть в историю, когда какая-то бабушка что-то увидит, услышит там и скушает не по делу. Поэтому в аптечке реалистично могут быть какие-то препараты растительного происхождения - корвалол, валокордин, пустырник и валерьяна, но и их принимать нужно осторожно.

А вот про аптечку для человека, перенесшего и инфаркт или инсульт. Для инфарктника или для человека, у которого есть суженные, забитые коронарные сосуды - такое состояние

называется ишемической болезнью чаще всего проявляется болями в сердце при нагрузке, эти боли называются стенокардия. Такому человеку при себе действительно всегда нужно иметь препараты нитроглицерина. В таблетках, лучше всего в виде спрея. По-хорошему надо, чтобы родственники такого пациента знали, где хранятся эти таблетки у пациента, чтобы можно было ему помочь.

Как часто следует проходить обследования для выявления проблем с сердцем?

Проверять сердце отдельно не надо. Есть такая штука в нашей системе здравоохранения, которая называется диспансеризация населения и профилактические медицинские осмотры. Это комплексные осмотры и начинаются они практически с рождения и продолжаются на протяжении всей жизни. Раз в три года проходит диспансеризация, сейчас ежегодный профилактический осмотр взрослых, во время которых проводится скрининг, то есть общий осмотр, не только на предмет самих заболеваний, но и их риска. Записывается кардиограмма, доктор слушает пациен-

та, смотрит частоту пульса, берутся определенные анализы. Пациент затем берется на диспансерное наблюдение. Главное и здоровым и больным не отлынивать от контакта с медицинскими работниками. К огромному сожалению, у нас есть большая группа населения, которую трудно заманить. Иногда приходится тратить время, иногда приходится ждать, а люди, особенно работающие, им некогда. Но я все-таки призываю не игнорировать эти методы профилактики. Это на самом деле полезно.



29 ноября 1896 года был изобретен тонометр. 120 лет назад итальянский врач Шипионе Рива-Роччи придумал технологию неинвазивного измерения артериального давления, легшую в основу аналогичных современных приборов.

аста»



ля
ия
и-
сть
ое

Занятия музыкой, теннис, шахматы также будут снижать Ваш риск развития болезни.

Крайне важно, чтобы в Вашей жизни были различные виды деятельности: например, если Вы занимаетесь умственным трудом, попробуйте новый вид спорта, и наоборот. Изучай-

те, творите, двигайтесь!

Для снижения риска заболевания на протяжении всей жизни, а также уменьшения скорости его прогрессирования помогут также универсальные меры:

- отказ от алкоголя и курения;
- сбалансированная диета с большим количеством

фруктов и овощей;

- достаточная физическая активность;
- контроль показателей артериального давления и глюкозы в крови;
- снижение уровня стресса.

Будьте здоровы, берегите себя и близких!

По материалам ФГБУ "Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины"

Когнитивный зож

Как помочь самому себе в состоянии тревоги, беспокойства, стресса? Как быстро прийти в равновесие?

В первую очередь нужно не забывать ключевые правила сохранения спокойствия в стрессовых условиях:

- сократить время, проводимое за экраном компьютера;
- делать частые перерывы в работе, вставать и двигаться, если у вас сидячая работа;
- включить физическую активность в свою жизнь;
- обязательно выходить на улицу в течение дня;
- общаться (в том числе виртуально) с друзьями и родственниками;



- ограничивать потребление новостей, установить себе определенный лимит времени на чтение новостной ленты;
- придерживаться распорядка дня;
- практиковать глубокое дыхание и медитацию.

Сканирование тела

Эта техника сочетает в себе концентрацию дыхания с прогрессивной мышечной релаксацией.

После нескольких минут глубокого дыхания (6 циклов вдох-выдох в минуту) вы сосредотачиваетесь на одной части тела или группе мышц за раз и мысленно снимаете любое физическое напряжение, которое вы там чувствуете.

Сканирование тела может помочь повысить ваше осознание связи между разумом и телом.

Если вы недавно перенесли операцию, которая повлияла на ваше представление о теле, или возникли другие проблемы с представлением о своем теле, этот метод может оказаться для вас менее полезным.

Правило 3-3-3

Это простой способ изменить фокус своего внимания. Начните с того, что осмотритесь вокруг и назовите три вещи, которые вы видите. Затем слушайте. Какие три звука вы слышите? Затем подвигайте тремя частями тела, например, пальцами рук и ног, или сожмите и расслабьте плечи.

Рисуйте несколько минут

Если у вас под рукой есть ручка и бумага, рисование может отвлечь вас от текущей ситуации и дать вам возможность сосредоточиться на другом занятии. Удовольствие, получаемое от рисования, может снизить уровень стресса и позволит вам использовать другой подход, когда вы вернетесь к вопросу, который вас волнует.

Массаж мочки уха

Массаж мочки уха – отличный способ снять напряжение в теле. Вы можете делать это, аккуратно формируя небольшие круги большим и указательным пальцами на мочке уха. Массаж правой мочки уха положительно влияет на левую сторону мозга и гипофиз. Точно так же легкое потирание мочки

левого уха оказывает приятное воздействие на правую часть мозга и стимулирует шишковидную железу.



Считайте до 10

Закройте глаза, глубоко вдохните, вдох должен быть очень глубоким.

Досчитайте до 10. Постарайтесь в это время думать о чем-то особо приятном. Это может быть запланированный в скором времени отпуск, любимый человек, семья – все, что доставляет вам положительные эмоции.

Усилить эффект предыдущего упражнения можно используя более длительную методику. Четко и

медленно начните обратный счет с 60 до 1.

Здоровый перекус

Употребление определенной пищи также является отличной идеей для снятия стресса. Вот несколько таких вариантов: Темный шоколад содержит углеводы, которые высвобождают улучшающий настроение серотонин и снижают уровень гормонов стресса. Хрустящие овощи и закуски дают нам ощущение хрустящей корочки, что помогает снизить уровень стресса. Авокадо и банан богаты калием, который помогает снизить кровяное давление, что помогает снять стресс.

Сожмите мячик для снятия стресса

Это простой, портативный и эффективный способ снять напряжение.

Капайте холодную воду на запястья

Когда наступает стресс, отправляйтесь в ванную и капните немного холодной воды на запястья и за мочки ушей. Прямо под кожей проходят крупные артерии, поэтому охлаждение этих областей поможет успокоить все тело.

Техника ПМР (прогрессивная мышечная релаксация)

После нескольких минут глубокого дыхания за короткий промежуток времени необходимо создать сильное мышечное напряжение и затем расслабить их. Таким образом мы избавляемся от хронических мышечных блоков, стимулирующих стрессовое состояние.

Например:

- Сожмите пальцы в кулак и расслабьте.
 - Сведите вместе лопатки и расслабьте.
 - Попробуйте наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, создав напряжение в шее, расслабьте.
- В идеале, это упражнение нужно проделать с каждой мышцей своего тела.

Метод 5-4-3-2-1

Это упражнение на внимательность, в котором производится счет в обратном порядке, используя при этом свои органы чувств, чтобы «заземлить» вас в настоящем и помочь вам справиться со стрессовыми ситуациями. Сосредоточение внимания на распознавании вещей вокруг вас отвлекает внимание вашего

ума от беспокойства, которое он испытывает. Просто начните с глубокого вдоха, а затем подтвердите следующее:

Пять вещей, которые вы можете видеть — стол перед собой, ноутбук, картина на стене и так далее.

Четыре вещи, которые вы можете ощутить или потрогать: ковер или пол под ногами, солнечное тепло, ручка, ваша одежда.

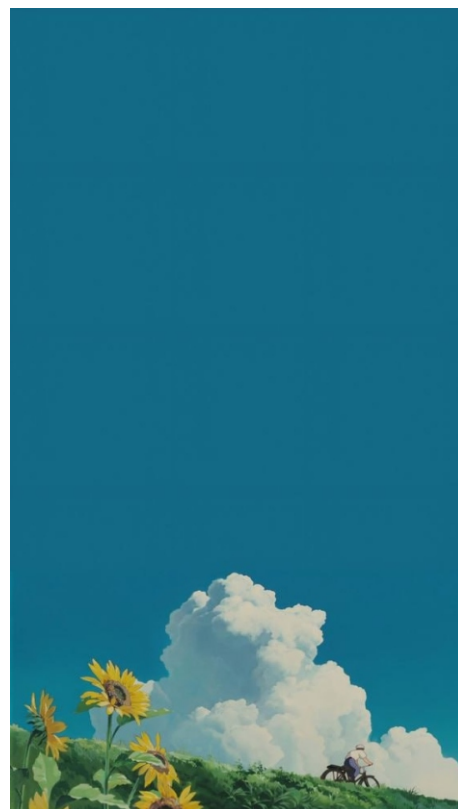
Три вещи, которые вы слышите: движение снаружи, урчание в животе, гудение кондиционера.

Две вещи, которые вы можете почувствовать: запах кофе, аромат косметического средства.

Одна вещь, которую вы можете попробовать — мята или, может быть, чай, который вы только что заварили.

«Нарисовать» взглядом знак бесконечности

Вы следите глазами за движущимся большим пальцем, описывающим знак бесконечности (восьмерка лежа). Согните руку в локте и выставьте ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше концентрация внимания на мышечном расслаблении. Голову держите прямо и не напрягайте.



Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами! Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр. Делайте как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. Теперь сцепите руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х». И делайте знак бесконечности уже двумя сцепленными руками.

По материалам ФГБУ "Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины"