

— Так что же такое нормальное артериальное давление (отвечает главный терапевт области Елена Анатольевна МОРОЗОВА)?

— До сих пор у многих существует понятие, что есть нормы артериального давления, которые зависят от возраста. Приходит пациент в поликлинику, а ему говорят: «Давление 160 на 90». Он думает: ну для моего возраста это нормально. Нет, это уже ненормально. Это повышенное давление. Существует одна единственная норма для всех возрастов: 120 на 80, ну плюс-минус в небольших пределах.

А если изначально было, допустим, 110 на 70. И вдруг через некоторое время — уже 130 на 80. Казалось бы, это в пределах допустимых границ. Но опять же нужно очень внимательно посмотреть: а почему со 110 поднялось до 130? Может, для этого пациента такое давление уже считается повышенным?

К слову сказать, в прошлом году у нас проходила дополнительная диспансеризация работающих в бюджетной сфере. Там впервые выявлено около 500 больных с повышенным давлением. Люди с высшим образованием не знали о существовании у них гипертонии.

Следует отметить, что давление, которое не контролируется и имеет, казалось бы, невысокие цифры, особенно опасно. Почему? Потому что пациент, имея показатели 200 на 180, обязательно обратится к врачу, так как эти цифры его будут смущать. А вот цифры 140 на 85, 140 на 90 обычно пациентов не смущают. И такое состояние может длиться годами.

Какие органы в первую очередь страдают при повышенном давлении?

— Поражаются так называемые органы-мишени. Прежде всего это сердце. Начинается гипертрофия левого желудочка, затем идет гипертрофия остальных отделов сердца, предсердий, правого желудочка. В конечном итоге может развиться сердечная недостаточность.

Второй орган-мишень — это почки. Развивается гипертоническая нефропатия, то есть повреждение почки, которое рано или поздно приводит к хронической почечной недостаточности.

Следующий орган-мишень — головной мозг. И тут на первое место выходят инсульты. У нас в области идет организация стационарных отделений для лечения

120 на 80

НА ПРИЁМЕ У ДОКТОРА

Чаще всего люди умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Это общеизвестный факт. Один из самых распространенных недугов в этом плане — артериальная гипертония. Из тысячи жителей Орловской области 88 человек страдают гипертонией. Это только те цифры, которые учтены в лечебных учреждениях, а сколько людей не обращаются к врачам, считая, что всё с их давлением нормально.



инсультов, но это уже поздний вариант. Все надо начинать с лечения гипертонии, чтобы не было инсультов, которые приводят к глубокой инвалидности. И справиться с инсультом и его осложнениями гораздо сложнее, чем с высоким давлением. И сложнее, и дороже.

Многие снижают давление лекарством и на этом останавливаются...

— Это очень большая ошибка, которая наносит колоссальный вред. Обратите внимание на то, что нет курсового лечения артериальной гипертонии. Лечение должно проводиться регулярно, ежедневно; перерывы на отпуск, выходные и праздничные дни здесь не бывает. Никакого курсового лечения нет.

Какие медикаменты при лечении предпочтительнее?

— Желательно использовать современные препараты длитель-

ного действия, которые принимаются 1 раз в сутки. В этом плане два плюса. Во-первых, пациент не забывает принимать препарат: утром встал, позавтракал, зубы почистил, принял препарат и пошел на работу.

А во-вторых, поддерживается достаточно плавный уровень, нет резких колебаний давления. Поэтому лучше использовать современные препараты: пусть они немножечко дороже, но для здоровья обойдется в общей сложности дешевле.

Можно ли самому подобрать лечение?

— На этот вопрос я отвечаю своим пациентам, что если они ответят на пару десятков моих вопросов, то можно. А вопросы такие: каков диагноз? Есть ли нет сопутствующая патология, а если есть, то какая? Как ваш препарат будет влиять на эту сопутствующую патологию? Как он будет вли-

ять на все остальные органы и системы? В какой дозе его надо принимать?

Как правило, никто самостоятельно на эти вопросы ответить не может.

Даже если заболел доктор, все равно надо обратиться к участковому терапевту для того, чтобы разъяснить ситуацию. Другое дело, что пациент должен сам контролировать давление, то есть у любого пациента, страдающего гипертонией, дома обязательно должен быть тонометр. Если вдруг на фоне полного благополучия подскакивает давление, которое не спровоцировано никакими стрессовыми ситуациями, нужно обратиться к доктору и откорректировать терапию.

Большая роль пациента заключается именно в контроле за давлением и желании лечиться.

Светлана КУЗНИК.

Не следует пренебрегать советами доктора, но лечению таблетками не мешают и народные средства.

● Столовую ложку калины (в любом виде) заварить стаканом кипятка. Пить по половине стакана 2 раза в день (утром и вечером) в течение недели. Потом недельный перерыв и опять повторить.

● Размолоть в кофемолке пшено до состояния муки. Принимать утром натощак по чайной ложке (без верха), запивая водой.

● Хорошее средство — арбузные семечки. Их надо высушить, перемолоть в кофемолке и принимать по половине чайной ложки два раза в день в течение месяца.

● Хорошо понижает давление клюква. Размять клюкву с сахаром в пропорции, которая вас устраивает. Принимать по столовой ложке за час до еды каждый день.

● Смешать мед и простоквашу в равных количествах (например, по половине стакана), добавить чайную ложку порошка корицы. Принимать по половине стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

● Диета гипертоника должна включать блюда, приготовленные из продуктов, богатых калием, но содержащих мало натрия. Это бобовые, зеленые овощи, морковь, свекла, помидоры, бананы, апельсины.

Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с доктором.

ВОПРОСЫ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

ВРЕМЯ ДЕТСКОЕ

Вопрос:

— У моего ребенка каротиновая желтуха. Врачи говорят, что из-за моркови. Разве употреблять много моркови вредно?

Ответ:

— Морковь для растущего организма полезна, но нужно знать меру. Появление каротиновой желтухи объясняется избыточным употреблением моркови. Содержащийся в моркови каротин печень перерабатывает в витамин А, очень нужный ребенку. Но каротина поступает слишком много, печень не успевает его усваивать, и часть каротина откладывается под кожей, окрашивая её в желтый цвет.

Каротиновая желтуха не опасна. Она сигнализирует о том, что печень работает с перегрузкой. Не давайте ребенку морковь, пока кожа не посветлеет, а затем уменьшите порцию.

Помните, что пожелтение кожи может произойти не только при каротиновой желтухе, а и при инфекционном гепатите. Если у вас есть сомнения в том, что именно вызвало пожелтение кожи ребенка, лучше сдайте его кровь на анализ содержания билирубина.

Вопрос:

— Говорят, что ребенка до года нельзя подносить к зеркалу. Правда ли это?

Ответ:

— Это суеверие, которое возникло потому, что ребенок до года наиболее уязвим. Когда не знали, как уберечь его от болезней, придумывали всякие запреты и ритуалы. Опасность может быть лишь в том, что ребенок уронит и разобьет зеркало, а потом порежется об острые осколки.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

У ДОЧКИ НЕТ ДРУЗЕЙ

«Я всегда требовала от дочери, чтобы она хорошо училась. Она старается и учится на отлично, но, к сожалению, со сверстниками совсем не общается, а все свободное время проводит за книгами. Считаю, что это не совсем хорошо, ведь у нее вообще нет друзей. Как помочь дочке?»

**Наталья, 36 лет.
г. Орел.**



Вероятно, ваша дочь постоянно выбирает между учебной и другими делами, предпочитая первое, из-за ваших требований хорошо учиться. Она уверена, что ее попытки поболтать с одноклассниками, пока не сделано домашнее задание, будут вами осуждены. Судя по всему, она очень ценит ваше мнение, и поэтому, если вы хотите изменений в поведении дочери, поговорите с ней об этом, и девочка поймет, что вас беспокоит отсутствие у нее друзей, а не только хорошая учеба.

В целом то, что дочь хорошо учится, не должно мешать дружбе со сверстниками. Посоветуйте ей вести себя более активно с одноклассниками. Наверняка ей звонят, чтобы узнать домашнее задание. Воспользовавшись этим, дочка может предложить какой-нибудь однокласснице пойти погулять: разбирать новую тему или готовиться к контрольной гораздо веселее с подругой, чем в одиночестве. Скажите об этом дочери.

Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

НАСЫПЬ МНЕ СОЛЬ НА ЗУБЫ

Наверное, у каждого когда-нибудь кровоточили десны. Вот и у меня в 50 лет появилась такая проблема. Интересный и очень простой совет я «подцепила» в одной из медицинских передач (не помню точно, в какой). Вечером перед сном надо натирать десны солью, но не обычной, а обязательно мелкой йодированной. Можно и утром проделывать эту процедуру, если есть время. Через неделю увидите, что кровоточивость пропадет. Потом будет достаточно одного раза в неделю, чтобы натирать десны солью для профилактики.

**А. НИКОЛАЕВА.
г. Орел.**



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ЯБЛОКО ОТ КАШЛЯ

Есть хорошее и главное — натуральное средство от кашля. Нарежьте кусочками три больших яблока (чем кислее, тем лучше), залейте их литром кипятка и проварите минут 10. Добавьте по вкусу сахар и выпейте эту дозу в

течение дня в любое время. Кажется, очень просто, тем не менее помогает. Особенно это средство охотно пьют дети, ведь оно похоже на густой компот.

Н. АВДОНИНА.

ЛИСТЬЯ ЧЕРНИКИ ПРИ ДИАБЕТЕ

Когда мне поставили диагноз: «Сахарный диабет» (к счастью, неинсулинозависимый), то соседка посоветовала пить отвар из листьев черники. И через некоторое время состояние моё улучшилось. Залейте 10 г сухих или свежих листьев черники 150 мл кипятка, настаивайте в термосе часа 2. Принимайте за полчаса до еды по 50 г 3 раза в день.

А. КРАСИЛЬНИКОВА.