

КОНСУЛЬТАЦИЯ

# ЕСЛИ У ВАС ГИПЕРТОНИЯ

**В последнее время специалисты бьют тревогу: гипертония сильно помолодела. Очень часто страдают от нее мужчины в расцвете сил, успешные в карьере, профессионалы своего дела и заядлые трудоголики. Именно у них нередко бывает повышенное не по возрасту давление, неожиданные инфаркты и острая сердечная недостаточность. Почему это происходит?**

**Причина 1.** Характер человека. Ученые давно заметили, что гипертонией гораздо чаще страдают люди так называемого типа А — ответственные, честолюбивые, стремящиеся к совершенству, переживающие любую "нестыковку" как личную трагедию. Они нередко занимают руководящие посты и всегда пытаются сделать мир лучше, чем он есть, в отличие от людей типа В, воспринимающих все как есть и спокойно плывущих по течению жизни.

Что делать? Немного измените свое отношение ко всему, что происходит. Постарайтесь ограждать себя от стрессов. Возможно ли это в нашей сумасшедшей жизни? Конечно.

● Если вы работаете, попробуйте никогда не совмещать в один день два дела первостепенной важности.

● Не старайтесь на работе отвечать за все, умейте распределять нагрузки между сотрудниками. Есть прекрасная поговорка: "Никогда не делай всего, что ты можешь".

● Старайтесь воспринимать домашние неприятности спокойно, с юмором. Когда много работаешь, дом кажется воплощением всего благополучного, спокойного, светлого. А между тем в нем накапливаются свои проблемы. Попробуйте к ним относиться философски — нет ничего, чего нельзя было бы исправить.

**Причина 2.** Неправильное питание.

Избыток натрия в организме задерживает воду, и сосуды при этом сужаются. Как следствие немедленно возрастает кровяное давление, а значит, возрастает и риск гипертонии.

Что делать? ● Важно ограничить употребление поваренной соли. Этого легко добиться, если недосаливать пищу.

● Чаще ешьте курагу, гречневую, пшеничную и овсяную каши, фасоль, финики, свеклу, зелень, орехи. При этом нужно помнить, что пищу, богатую калием или магнием, нельзя сочетать с молоком и молочными продуктами. Каждый день в вашем меню должны быть сырые овощи и фрукты. Укрепляет стенки сосудов и витамин С.

Налегайте на апельсины и лимоны, черную смородину, настой шиповника.

● Больше двигайтесь. Самые доступные и безопасные виды физической нагрузки — плавание и ходьба по часу в день. А вот резко взятый старт в спортклубе при склонности к гипертонии может спровоцировать сердечный приступ.

**Причина 3.** Беспечность.



Вы не особенно задумываетесь, какое у вас АД, и списываете частую головную боль, шум в ушах и покалывания сердца на усталость. А между тем повышенное АД прокладывает дорогу не только хронической гипертонии, но и инфаркту, инсульту и сердечной недостаточности. Под его действием артерии удлиняются, расширяются, иногда деформируются и перегибаются, кровоток нарушается, АД скачет.

Часто сужается просвет сосудов, по ним меньше проходит крови, и ткани получают меньше кислорода и питательных веществ.

Особенно страдают самые чувствительные — нервные — клетки.

У гипертоников со стажем во внутримозговых сосудах образуются мелкие аневризмы — расширения в виде мешочков, своеобразные маленькие бомбы. Во время гипертонического криза они могут разорваться. Происходит кровоизлияние, впоследствии образуются рубцы и

небольшие полости. Стенки мозговых сосудов сужаются, развивается склероз. Все это, иногда не заметные глазу, изменения прокладывают дорогу инсульту.

Опасно повышенное АД и для сердца. Оно может спровоцировать острую сердечную недостаточность, которая сопровождается ощущением острой нехватки воздуха, учащенным сердцебиением, потливостью.

Что делать? Для гипертоников существует "закон половинок". Половина из них не знает о своем заболевании, а из тех, кто знает, лишь половина лечится. Постарайтесь попасть в число тех, кто вовремя узнает о своем недуге и своевременно лечится.

Как измерять давление?



Чтобы получить правильный результат, нужно проводить эту процедуру минимум 2 раза в день — утром натощак и вечером в течение двух недель.

● За полчаса до измерения АД нельзя курить, переохлаждаться, делать какие-либо физические упражнения и волноваться.

● Каждое измерение АД повторите дважды, затем подсчитайте средний результат, обязательно его запишите, чтобы через две недели сравнить.

● Если показатели различаются в течение дня — верхний на 20 мм, а нижний на 10 мм, ничего страшного. Это суточные колебания. Во время сна оно ниже, к утру возрастает и затем повышается в течение дня.

● Если суточные перепады АД более резкие, стоит насторожиться. Это уже один из признаков артериальной гипертонии.

Подготовила  
Елена ДЫШЛЕНКО.



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД?

**Мой муж — военнослужащий. После окончания обучения его распределили служить на Север, где мы прожили около 10 лет. Последние два года муж живет там один, а я с ребенком вынуждена была уехать.**

**Сейчас мы ждем квартиру в Центральном регионе страны, и вот уже год, как я знаю, что у него там другая женщина. Она намного моложе его. Живет он с ней открыто, хотя знает, что у меня там осталось много знакомых и, конечно, мне сообщили об этом. Сам он на эту тему ничего не пишет, и я, боясь ускорить разрыв, тоже ничего не спрашиваю.**

**Я очень переживаю, постоянно думаю о том, что произошло! Стала бояться за свое психическое здоровье.**

**Наша очередь на жилье подходит, через месяц муж должен приехать. Вдруг он потребует развода?**

**Посоветуйте, как мне достойно и наименее болезненно выйти из этой ситуации? Не хочу остаться в глазах мужа униженной и жалкой, ведь я его до сих пор люблю.**

М., 35 лет.  
г. Орел.

Во-первых, если кто-то написал вам об измене мужа, еще не значит, что это было на самом деле. Сколько на свете произошло разрывов только из-за того, что кто-то сказал, кто-то написал...

Во-вторых, если это случилось на самом деле, еще не факт, что муж потребует развода. Может, та женщина, с которой он был на Севере без вас, останется в его прошлом. В этом случае, если вы любите его и хотите остаться с ним, лучше сделать вид, что вы ничего о ней не знаете, встретить мужа с радостью и продолжать с ним жить, как будто ничего не произошло.

Попытайтесь поставить себя на место супруга. Думаете, если все — правда, он переживает меньше по поводу предстоящей встречи с вами? Больше! Ведь инициатива разговора должна принадлежать ему. Кроме того, вы не знаете, насколько тяжелым у него был разговор с вашей соперницей.

Если же муж подаст на развод, то это будет происходить в суде. В этом случае постарайтесь дома не выяснять отношений, чтобы разойтись без особых скандалов, раз это все равно неминуемо. А вообще, не мучайте себя заранее. Все станет ясно, как только вы встретитесь. Однако постарайтесь ни одним намеком первой не дать мужу понять, что вам что-либо известно о его "связи". Возможно, муж ждет от вас вопросов, истерик, и это облегчило бы ему задачу. Но не стоит этого делать! Если вам суждено расстаться, оставайтесь в памяти вашего супруга спокойной и достойной.

Если же он сам заговорит на эту тему, больше слушайте, чем говорите. Ни в коем случае не рыдайте в его присутствии, не доводите до обвинений, оскорблений. Если он захочет развестись, то все равно сделает это.

Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.

## ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

### НЕ ВАРИТЕСЬ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

**Кроме нехватки витаминов весна может преподнести и плохое настроение. Ученые заметили, что у многих людей недостаток солнца зимой вызывает так называемую хандру или депрессию — называйте как хотите, но эффект один, и весьма отрицательный. А главное, что бороться с этим упадочным настроением можно. Вот почему очень важно быть всегда в хорошем настроении. От хорошего настроения напрямую зависит положительный настрой организма, а уныние подтачивает силы, открывая дверь болезням. Возьмите за правило каждое утро приводить в порядок не только внешность, но и свое расположение духа. Есть много способов поднять настроение, вот некоторые из них:**

1. Не упускайте возможности улыбнуться. По мнению психологов, ежедневный 10-минутный сеанс смехотерапии не только поднимает настроение, но и повышает адаптационные возможности организма, избавляет от головной боли и утомления, приводит в норму артериальное давление, пищеварение и сон, улучшает обменные процессы и даже омолаживает.

2. Всем, кто нашел счастье в

спорте, знакомо ощущение "мышечной радости". Поигрывая мускулами, человек избавляется от нервного напряжения и забывает о неприятностях, поскольку в организме быстрее разрушаются гормоны стресса — адреналин и норадреналин. Не упускайте возможности подвигаться.

3. Заполните свое расписание увлекательными делами и приятными хлопотами. Ходите в гости, посещайте театральные премьеры,

затейте ремонт в квартире — делайте что угодно, только не варитесь в собственном соку.

4. Вставайте пораньше, чтобы встретить рассвет и прожить весь световой день от начала до конца. Порадуйтесь весеннему солнцу. Это разгонит мрачные мысли и сезонную хандру.

5. Учитывая сезонные обстоятельства, не отказывайте себе в лакомствах. Достаточно совсем немного, чтобы взбодриться и

вернуть хорошее расположение духа.

6. Избегайте кофе и крепкого чая, а также напитков, в состав которых входят кофеин и теобромин — вещества, тонизирующие и обостряющие эмоции (в том числе и отрицательные). Они вытесняют из мозга другое вещество, которое нервная система вырабатывает, чтобы успокоиться.

7. Повышают иммунитет продукты, содержащие йод: шпинат, цветная капуста, устрицы, морская рыба, фейхоа. Отведите им место на своем столе.

8. Еще один рецепт хорошего настроения. Разотрите грецкие орехи и смешайте с таким же количеством меда. Принимайте по чайной ложке смеси 3 раза в день после еды в течение 2—3 недель.

9. Депрессия часто случается с людьми, которые чувствуют себя покинутыми, одинокими и незащищенными. Попробуйте заняться аутотренингом. Например, есть отличное упражнение "маяк", которое вернет вам уверенность в себе.

Представьте маленький скалистый остров посреди океана, а себя — высоким, добротно оборудованным маяком на его вершине. Стены маяка такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут пошатнуть его. Из окон верхнего этажа днем и ночью в любую погоду вы посылаете мощный луч света, указывающий путь кораблям. Яркое сияние скользкого по океану луча предупреждает мореплавателей о скалах и символизирует безопасность для людей на берегу. А теперь постарайтесь ощутить в себе источник внутреннего света, который никогда не гаснет!

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.