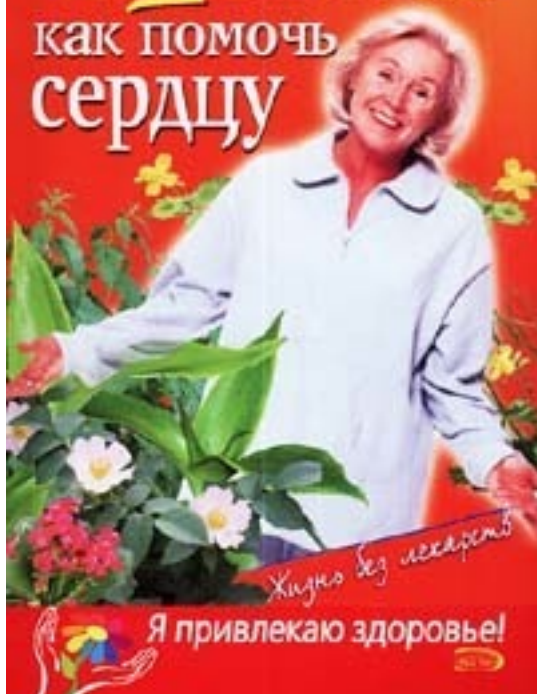


✿ **Неизлечимых болезней нет**

*Алексей Светлов*

# **Иштемия:**

**как помочь  
сердцу**



*Жизнь без лекарств*

**Я привлекаю здоровье!**



# Марина Алексеевна Краснова

## Ишемия: как помочь сердцу

### Серия «Неизлечимых болезней нет»

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=170844](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170844)  
Ишемия: как помочь сердцу: Эксмо; М.: 2005  
ISBN 5-699-12119-6*

#### **Аннотация**

Ишемическая болезнь сердца – одно из самых распространенных и серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы. В книге собрана обширная информация о профилактике и лечении этого грозного заболевания. Большое внимание уделено особенностям физических нагрузок и тренировок, диетотерапии и, что самое главное, – травмам-помощникам и средствам народной медицины. Отдельная глава посвящена лечению золотым усом, растением, которое так популярно в наши дни. Прислушивайтесь к себе, помогайте себе – и будете жить долго и полноценно!

# Содержание

Введение	9
Общие сведения	11
Что же такое ишемическая болезнь сердца (ИБС)	11
Медико-социальная значимость ишемической болезни сердца (ИБС)	12
Причины возникновения ИБС	15
Факторы риска ИБС	17
1. ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА	19
2. АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ	21
3. ОЖИРЕНИЕ	28
4. КУРЕНИЕ	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Марина Краснова

## Ишемия: как помочь сердцу

Здравствуйте, уважаемые мои читатели! Зовут меня Алексей Светлов. Как лечащий врач я каждый день встречаюсь с больными и сталкиваюсь с их бедами, проблемы простого человека знаю не понаслышке.

Мой дед был знахарем и за помощью к нему обращались люди всех близлежащих деревень. Он знал много старинных способов и рецептов лечения болезней, которые передавались из поколения в поколение в нашей семье и аккуратно записывались в толстую уже потрепанную тетрадку. Еще, будучи мальчишкой, я не раз заглядывал в нее: чего там только не было – настои, настойки, отвары, медолечение, заговоры, даже лечение пиявками.

Случалось, что дед брал меня с собой в соседнее село, где кто-то был болен, и я наблюдал за его работой. Он знал, как снизить температуру и остановить лихорадку, как избавить ребенка от болей в животе, как снять приступ удушья, мог помочь практически в каждом случае облегчить состояние больного человека.

Каждое лето мы ходили в луга: собирали травы, кору деревьев, ягоды. Дед рассказывал мне об их целебных свойствах,

не забывая при этом добавлять, что всякое растение должно быть использовано строго по рецепту, и что при несоблюдении правил оно может принести вред здоровью. Я внимательно слушал и старался запомнить советы старика.

С тех самых пор я мечтал, что стану врачом и буду помогать людям. И, как известно, если очень захотеть, мечты сбываются. Я – доктор.

Несмотря на то что по специальности я педиатр, за консультацией ко мне обращаются люди всех возрастных групп: дети, взрослые, старики, многие из них болеют разными заболеваниями одновременно. Получается, что большинство пациентов вынуждены обращаться к разным специалистам-кардиологам, невропатологам, гастроэнтерологам, гинекологам... И каждый из них направляет этого пациента на множество исследований и назначает ему огромное количество лекарств. А организм-то у человека один, все органы взаимосвязаны, и без учета этой целостности могут наступить печальные последствия. Поэтому кто-то должен выступать координатором происходящего.

В настоящее время российское здравоохранение не имеет возможности полноценно обследовать и лечить людей. Поэтому основная нагрузка ложится на семейных врачей, задачей которых является не только лечение больных, но и предупреждение возникновения заболеваний с учетом экологической и социальной обстановки в стране.

И я понял, что мое призвание быть семейным врачом. Ду-

маю, что иметь своего семейного врача хотел бы каждый. Знающего, дружелюбного, заинтересованного в твоём здоровье и ответственного за него. Он необходим пациентам и в качестве психолога, духовника, гинеколога, диетолога и много кого ещё, т. е. он выполняет не только медицинские, но и социальные функции. Он необходим всем и каждому. Весь цивилизованный мир давно уже осознал это. Не сомневаюсь, что большинство граждан среднего достатка считают, что лучше иметь дело с одним врачом, принимающим на себя ответственность за здоровье семьи в качестве лекаря и медицинского адвоката в одном лице, чем самостоятельно ставить себе диагнозы и путешествовать от специалиста к специалисту в поисках способов укрепления здоровья, неся существенные потери времени и денег.

По моему мнению, многим больным требуется помощь семейного врача, ведь он как клиницист является специалистом по всем недугам. И только если он оказывается бессилен помочь больному решить его проблемы, направляет к специалисту и совместно с ним продолжает лечение.

Я продолжал изучать нетрадиционные методы лечения, использовал знания моего деда, интересовался другими народными способами лечения заболеваний. И пришел к выводу, что лечение обычными медикаментозными средствами иногда оказывает нежелательное действие, а иной раз и губительно сказывается на организме больного человека. Не зря существует такая поговорка: «Одно лечим, другое кале-

чим». В связи с этим я решил, что при ведении своих пациентов буду сочетать медикаментозное лечение и лечение народными средствами.

Всем известно, что на протяжении столетий люди изучали целебную силу растений, минералов, воды, камней и т. д. Однако до сих пор многие люди недооценивают эффективность даров природы, при чем зря. Поэтому я хочу изменить представление современных людей и в этой книге подробно описать все положительные стороны народной медицины.

К примеру, в своей практике я столкнулся с растением, которое есть в каждом доме, хотя многие даже не подозревают, насколько велико его целебное действие на организм человека и что оно может излечить практически все болезни. Название ему – золотой ус. Это неприметное, неприхотливое растение обладает таким мощным энергетическим воздействием, что даже одно его присутствие в доме создает благоприятную атмосферу в семье. Оно излучает флюиды, воздействующие на подсознание человека, при этом настроение улучшается, человек становится добрее, щедрее и терпимее к другим, а ведь это является залогом благополучия отношений между людьми. Даже были найдены старинные записи о том, что люди ставили цветок у порога дома, приговаривая: «золотой ус, спаси от злых уст». Помимо вышеперечисленных эффектов, это растение обладает большой целебной силой на физическое состояние организма. Так, например, если приложить лист золотого уса на больное место,

боль уменьшиться, а через некоторое время уйдет совсем. А если еще и приготовить из этого растения настойки, настои или отвары и употреблять их в соответствии с рецептами, которые были проверены временем, то результат будет просто потрясающим. Вам достаточно будет знать свое заболевание и, используя данные рецепты, вы легко сможете подлечиться сами. Да и за лекарством не придется далеко ходить, ведь многие целебные растения растут на вашем подоконнике.

Также в своих книгах я расскажу о целебных свойствах других растений, о целебной силе воды, минералов и др. Если вы будете правильно и рационально их сочетать, то почувствуете прилив жизненных сил, здоровье улучшится, увеличится продолжительность жизни.

Итак, запомните: ваше здоровье и здоровье ваших близких в ваших руках. Надеюсь, что моя книга станет добрым и нужным советчиком для каждой семьи и окажет неоценимую помощь в трудную минуту.

Счастья и здоровья вам и вашим близким.



# Введение

**Уважаемый читатель!** Вы наверняка слышали об ишемической болезни сердца, ведь к ней относится и инфаркт миокарда и стенокардия. В настоящее время эти заболевания набирают силу, а инфаркт миокарда является одной из основных причин смертности; инвалидами становятся молодые люди, часто не достигшие пенсионного возраста, чаще стали болеть женщины. Заболевание молодеет! Как правило, человек начинает задумываться о своем здоровье после того, как оказывается в критической ситуации, например, после перенесенного инфаркта миокарда. Возникающие в связи с заболеванием ограничения на работе и в быту заставляют по новому взглянуть на самого себя, свое поведение, позаботиться о себе и своих близких.

Предлагаем вашему вниманию книгу, которая поможет вам и тем, кого вы любите, глубже понять особенности ишемической болезни сердца, разобраться в причинах ее возникновения, особенностях течения заболевания, современных методах диагностики и лечения, применении трав и диеты в комплексном лечении. Мы расскажем вам, как правильно измерить артериальное давление, как бороться с ожирением, какую диету соблюдать при повышении холестерина в крови и при сахарном диабете, как бросить курить, как проводить реабилитацию после перенесенного инфаркта мио-

карда и т. д.

Большую роль играет профилактика ишемии, поэтому этой теме отводится большое место. Соблюдая простые, но важные для вашего здоровья правила, можно помочь самому себе повысить эффективность назначений врача, улучшить прогноз болезни и качество жизни, сохранить прекрасное самочувствие и показатели здоровья.

Новый здоровый образ жизни и новые привычки не потребуют материальных средств, лишь понадобится мобилизация воли и активных действий. Нашей целью является дать вам представление о вашем заболевании, обозначить его последствия и пути профилактики, так, если вы поймете, что с вами происходит, это будет первым шагом на пути успешного лечения.

При имеющихся современных достижениях в диагностике, лечении ишемической болезни сердца пренебрежительное отношение к своему здоровью не имеет оправдания.

# **Общие сведения**

## **Что же такое ишемическая болезнь сердца (ИБС)**

Это форма патологии сердца, включающая в себя группу заболеваний и патологических состояний, главной причиной которых является атеросклероз сосудов сердца, а в основе их лежит острое или хроническое нарушение кровообращения в коронарных артериях, обеспечивающих кровью сердечную мышцу. В молодом возрасте причиной инфаркта может быть спазм (сужение) сосудов после сильного волнения, физического перенапряжения, повышения артериального давления.

# **Медико-социальная значимость ишемической болезни сердца (ИБС)**

ИБС во всех ее проявлениях как причина смерти занимает лидирующее место в мире среди всех заболеваний. Особенно велика смертность от ИБС у лиц 65 лет и старше. ИБС является частой причиной инвалидизации трудоспособного населения.

Медико-социальная значимость ИБС огромна, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний не снижается. Но если понимать активное осознанное участие в контроле за болезнью, правильно ее лечить, а еще лучше не допустить, занимаясь профилактикой и ведя здоровый образ жизни, можно избежать многих осложнений и значительно продлить активную жизнь.

Перед тем как перейти к нашей теме, коротко рассмотрим, что такое сердечно-сосудистая система и как она работает.

**Сердце** – уникальный орган, осуществляющий насосную функцию. Оно обеспечивает циркуляцию крови, совершая 100 000 ударов в день, 3 млн ударов в месяц, перекачивая за сутки 170 л крови. Систему кровообращения образуют сердце и сосуды. Сердце является главным органом сердечно-сосудистой системы, его масса в среднем составляет

около 300 г. Сердце представляет собой мышечный мешок (миокард), который делится на левую и правую части, каждая из которых в свою очередь состоит из двух камер – желудочка и предсердия. Эти камеры сообщаются между собой посредством специальных створчатых клапанов. Сердце, подобно насосу, выбрасывает кровь в аорту и артерии. В месте выхода из сердца аорта (самой большой артерии нашего тела) имеет диаметр 3 см, далее от нее отходят магистральные сосуды и делятся, подобно кроне дерева, на более мелкие сосуды. Их самые мелкие ветви, доставляющие кислород и питательные вещества в клетки, называются капиллярами. Далее кровеносные сосуды забирают продукты жизнедеятельности органов и тканей и доставляют их в органы, которые извлекают вредные вещества из крови (печень, почки). Очищенная кровь, содержащая углекислый газ, поступает в правую половину сердца, а оттуда в легкие. Часть кровеносной системы, по которой кровь поступает в сердце, называется венозной.

И так, круг замкнулся. В организме выделяют два круга кровообращения: большой и малый. Первый осуществляет кровообращение во всем организме, второй отвечает за циркуляцию крови в легких. Для осуществления постоянной и интенсивной работы сердца необходимо собственное кровоснабжение. Оно осуществляется через две коронарные артерии, отходящие от аорты. Внедряясь в сердечную мышцу, они делятся на более мелкие артерии, переходящие в ка-

пилляры, которые доставляют кислород и питательные вещества к клеткам сердца. Без этого сердце не может нормально функционировать.

Обычно мы забываем о существовании нашего сердца, если оно хорошо работает и не беспокоит нас. Но вот наступит момент, когда ваше сердце даст знать о себе.

Заболевания сердца различны, но наиболее серьезное из них – ишемическая (коронарная) болезнь сердца (ИБС).

# Причины возникновения ИБС

В основе развития ИБС лежат сужение и закупорка основных сердечных артерий атеросклеротическими бляшками. На внутренней поверхности артериальных сосудов (в норме ровной и гладкой) появляются бляшки, выступающие в полость сосуда. Со временем их становится все больше, и когда просвет сосуда сужается примерно до 70 %, ток крови затрудняется, и, как следствие этого, нарушается равновесие между доставкой к мышце сердца кислорода и потребностью в нем. В результате развивается кислородное голодание клеток, т. е. гипоксия. Весь комплекс нарушений жизнедеятельности клеток сердца в условиях недостаточного его кровоснабжения называют ишемией. От величины атеросклеротических бляшек зависит степень ишемии – чем больше размер бляшки, тем просвет сосуда уже, следовательно, меньше крови по нему проходит, ткани получают меньше кислорода и питательных веществ. Поэтому проявления стенокардии будут выраженнее. В худшем случае бляшка может полностью закупорить просвет сосуда и перекрыть кровоток. Аналогичен механизм возникновения ишемии при спазме, т. е. резком сужении сердечных артерий. Изучение спазма коронарных артерий показало, что в большинстве случаев он возникает на фоне органических изменений коронарных сосудов, спазм чаще происходит в сосудах, пораженных атеро-

склерозом. При закупорке одной из коронарных артерий поступление крови к зоне сердечной мышцы, которая питается этой артерией, прекращается, и возникает инфаркт миокарда. При частичном сужении коронарной артерии кровоток может быть достаточным для поддержания функции сердца в покое, но при стрессе или физической нагрузке может возникнуть недостаточность кровоснабжения сердца, что проявляется загрудинной болью или стенокардией.

Сердце – орган непредсказуемый. Ежегодно от внезапной остановки сердца умирают тысячи человек. Такие смерти внезапны лишь для окружающих. На самом деле эти люди были серьезно больны, но либо не придавали значения своей болезни, либо не знали о ней вовсе: у 60—80 % пациентов ишемическая болезнь сердца никак себя не проявляла. Такую разновидность ишемии называют «немой», она является одной из самых коварных, так как человек может себя вполне нормально чувствовать и не подозревать, что стоит у роковой черты.



# Факторы риска ИБС

Проведенные многочисленные научные исследования позволили выделить факторы, способствующие развитию и прогрессированию ишемической болезни сердца. Их называют **факторами риска**. Наиболее существенные факторы риска ишемической болезни сердца следующие:

- 1) повышенное содержание липидов крови (в том числе холестерина);
- 2) повышенное артериальное давление (более 140/90 мм рт. ст.);
- 3) наследственная предрасположенность;
- 4) курение;
- 5) избыточная масса тела (ожирение);
- 6) сахарный диабет;
- 7) нервные стрессы;
- 8) отсутствие достаточной физической активности (гиподинамия).

Среди факторов риска есть такие, на которые вы можете влиять:

- 1) курение;
- 2) артериальная гипертония;
- 3) повышенный холестерин;
- 4) стресс;
- 5) избыточная масса тела;

6) гиподинамия.

Как показала практика, у больных ИБС обычно имеется несколько факторов риска. В этом случае их негативное действие суммируется и, как правило, возрастает в несколько раз. Факторы риска способствуют возникновению и прогрессированию ишемии сердца, а их коррекция является основой профилактики болезни.

Предлагаю вам более подробную информацию о факторах риска ИБС.

# 1. ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА

Повышенное содержание холестерина (общий холестерин сыворотки крови более 4,5 ммоль/л) и липидов крови. Установлено, что увеличение уровня холестерина на 1 % повышает риск развития инфаркта миокарда на 2 %. Холестерин синтезируется в печени и поступает с пищей, богатой, так называемыми насыщенными жирными кислотами. Они содержатся в большом количестве в животных жирах, цельных молочных продуктах. Исключение составляет жир тела рыб, богатый ненасыщенными жирными кислотами, обладающими противоатеросклеротическими свойствами, как и все растительные масла.

Как известно, высокий уровень холестерина крови приводит к развитию атеросклероза. Наиболее атерогенными (вредными) являются холестерин низкой (ХС ЛНП) и очень низкой плотности (ХС ЛОНП), которые оседают на внутренней стенке артерий и образуют атеросклеротические бляшки. Оптимальное содержание ХС ЛНП меньше 2,6 ммоль/л. Противовесом плохому холестерину выступает условно полезный холестерин липопротеинов высокой плотности (ХС ЛВП), который забирает из стенки артерий холестерин низкой плотности для уничтожения в печени. Уровень ХС ЛВП у здоровых должен быть больше 1 ммоль/л, у

больных ИБС – 1—1,5 ммоль/л. Атеросклероз может развиваться в тех случаях, когда количество плохого холестерина не превышает норму, а уровень хорошего холестерина снижен, т. е. нарушено соотношение между фракциями холестерина. Оптимальным является соотношение 2,6. Поэтому настоятельно рекомендую вам соблюдать диету и принимать, если назначит врач, медикаментозные средства, снижающие холестерин (наиболее эффективны статины).

## 2. АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Что же такое артериальное давление? Артериальное давление (АД) обозначает силу, с которой поток крови оказывает давление на стенку артерий. Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.) и записывается двумя цифрами. Например, 140 и 90 мм рт. ст. Первая цифра (140) называется систолическое давление (верхнее давление). Вторая цифра (90) называется диастолическое давление (нижнее). Почему цифр артериального давления две? Потому что давление в артериях колеблется. Каждый раз, когда сердце сокращается, оно выбрасывает кровь в артерии, давление в них возрастает. Так образуется систолическое давление. Когда сердце между сокращениями расслаблено, давление в артериях снижается. Давление в артериях в момент расслабления сердца отражает диастолическое давление.

**Каковы же нормальные цифры артериального давления?**

За верхнюю границу нормы в настоящее время принят уровень артериального давления ниже 140 и 90 мм рт. ст. В недавнем прошлом повышение давления, особенно систолического, у людей пенсионного возраста считали возрастной нормой и не лечили при отсутствии каких-либо проявлений. В настоящее время на опыте многочисленных исследований

доказано, что лечить надо всех больных с повышенным артериальным давлением, так как нормализация высокого давления может отсрочить или предотвратить серьезные заболевания.

Под артериальной гипертонией понимают стабильно повышенное артериальное давление, т. е. если врач неоднократно (минимум 3 раза) при разных визитах отмечает наличие повышенных цифр артериального давления. У некоторых пациентов (часто у пожилых людей) имеется повышение только систолического артериального давления, а диастолическое давление остается нормальным. Такая гипертония называется изолированной систолической гипертонией.

**Какова же причина повышения артериального давления?**

Очень редко (примерно у каждого десятого пациента) причиной повышения артериального давления является заболевание какого-либо органа. Чаще всего к повышению артериального давления приводят заболевания почек или эндокринные болезни (например, тиреотоксикоз). В таких случаях артериальную гипертонию называют вторичной. Заподозрить и подтвердить наличие этих заболеваний может только врач после тщательного обследования. Поэтому, если вы при случайных измерениях артериального давления дома или на работе обнаружили у себя повышенные цифры артериального давления, обязательно обратитесь к врачу. Однако более чем у 95 % больных отсутствует заболевание, ко-

торое могло бы быть причиной повышенного артериального давления. В таких случаях говорят о первичной или идиопатической (неизвестной причины) артериальной гипертензии или гипертонической болезни.

Механизмы подъема артериального давления многообразны, сложны, часто сочетаются и усугубляют друг друга. Среди них повышенная работа сердца, спазм артерий, склероз почек, снижение эластичности артерий и многое другое.

У каждого больного обычно задействовано несколько механизмов подъема артериального давления. Поэтому так трудно иногда подобрать лечебный препарат, который идеально контролировал бы артериальное давление. По этой же причине лекарство, которое помогает вашим родственникам, друзьям или соседям, для вас может быть абсолютно неэффективным.

Запомните, что подобрать препарат, нормализующий повышенное артериальное давление, для вас может только врач. Самолечение недопустимо! В выборе гипотензивного препарата у вас есть только один советчик – ваш лечащий доктор.

Столь повышенное внимание, которое врачи уделяют повышению артериального давления, связано с тем, что именно артериальная гипертензия является главным фактором риска таких серьезных заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт, сердечная недостаточность.

В 68 из 100 случаев инфаркта миокарда у больных было

повышено артериальное давление, которое длительно оставалось нелеченным или недолеченным.

В плане развития всех осложнений изолированная систолическая гипертония не менее опасна, чем одновременное повышение систолического и диастолического артериального давления. Доказано, что снижение артериального давления даже на 3 мм рт. ст. может снизить смертность от ишемической болезни сердца на 3 %.

Риск развития осложнений артериальной гипертонии, естественно, зависит от уровня повышения артериального давления, возраста. При одинаковых цифрах артериального давления риск развития инфаркта миокарда у пожилых людей в 10 раз выше, чем у лиц среднего возраста и в 100 раз чаще, чем у молодых. Поэтому в пожилом возрасте адекватное лечение артериальной гипертонии крайне важно. Многие люди, страдающие гипертонией, не ощущают ее в первые годы болезни, а иногда и многие годы. Только половина людей с повышенным артериальным давлением знает об этом. Многие люди избегают посещений врача, тогда как единственный способ выявления артериальной гипертонии – регулярное измерение артериального давления. Вас должны насторожить такие неприятные ощущения, как боль в затылке, одышка при физической нагрузке, головокружение, носовые кровотечения, повышенная утомляемость, слабость, шум в ушах. Длительно существующая бессимптомная артериальная гипертония в каком-то смысле даже более опасна.



Грозные проявления заболевания (инфаркты и др.) «среди полного здоровья» могут быть первыми проявлениями гипертонии. За это гипертонию часто называют «тихим убийцей». Внимательно относитесь к определению вашего уровня артериального давления и при его повышении обязательно, не откладывая надолго, обратитесь к врачу.

Артериальное давление – вещь изменчивая, ведь на его уровень оказывают влияние многие факторы. Артериальное давление зависит от положения тела (лежите вы, сидите или стоите), оно снижается во время сна или отдыха и, наоборот, повышается при волнении или физической нагрузке. Поэтому у здорового человека в ряде ситуаций может быть повышено артериальное давление. Но у здорового человека нормально работают регуляторные системы, в результате чего артериальное давление возвращается к нормальным цифрам. При артериальной гипертонии деятельность этих систем нарушена. Поэтому не пытайтесь самостоятельно поставить себе диагноз. Только врач сможет определить действительно ли наличие у вас повышенных цифр артериального давления является проявлением заболевания.

Наиболее частым поражением сердца при гипертонии является его **гипертрофия** – утолщение стенок левого желудочка. У больных с развитием гипертрофии миокарда риск развития всех осложнений артериальной гипертонии увеличен в 2—5 раз по сравнению с пациентами без гипертрофии при одинаковом уровне артериального давления. О на-

личии гипертрофии миокарда левого желудочка врач судит по электрокардиограмме (ЭКГ) и (или) по данным эхокардиографии (УЗИ сердца).

### **Как правильно измерять артериальное давление?**

Важно измерять давление точно. Для получения надежных результатов необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) измерения следует проводить, сидя в удобном положении, после 5-минутного отдыха;
- 2) плечо, на которое наложена манжета, должно находиться на уровне сердца;
- 3) для получения более стабильных результатов измерения следует проводить на левой руке;
- 4) давление следует измерять не менее 2 раз с интервалом в 3—5 мин (следует ориентироваться на среднюю величину);
- 5) давление воздуха в манжете нагнетается быстро и равномерно до уровня, превышающего обычное для данного пациента систолического давления на 30 мм рт. ст.;
- 6) во время измерения давления головка стетоскопа располагается в локтевой ямке над пульсирующей артерией;
- 7) с появлением тонов Короткова Н. С. (русского ученого, открывшего миру метод измерения артериального давления в 1905 г.) регистрируется систолическое, а с их исчезновением – диастолическое давление – по соответствию цифрам на табло стрелочного или ртутного манометра;
- 8) в современных измерителях давление определяется автоматически, причем вполне точно, а результат высвечива-

ется на экране. Возможна и длительная регистрация артериального давления (в течение 1—2 суток) – мониторинг.

До каких же цифр снижать артериальное давление? Минимальный риск развития осложнений артериальной гипертензии (прежде всего инфаркта и инсульта) обеспечивает давление ниже 140/90 мм рт. ст. Снижать артериальное давление до этих цифр рекомендуется постепенно. Чем выше длительность заболевания и исходные значения давления, тем больше времени необходимо для его нормализации (иногда и несколько месяцев). Резкое снижение АД для больного гипертензией не менее опасно, чем его повышение.

Темп снижения артериального давления до требуемых нормальных величин определяет врач, принимая во внимание особенность течения, длительность заболевания, сопутствующие болезни и многое другое (лечение, диета, физические нагрузки см. в разделе «Профилактика»).

### 3. ОЖИРЕНИЕ

К сожалению многие из нас склонны к чрезмерному увлечению едой. Это приводит к нежелательным последствиям. Более половины людей в возрасте от 45 лет и старше имеют избыточный вес. Избыточный вес – это не только косметическая проблема. Это риск развития многих заболеваний: сахарного диабета, гипертонической болезни, которые могут утяжелять течение ИБС. Избыточный вес является серьезной нагрузкой для сердца, он заставляет его работать с повышенным усилием и расходом большого количества кислорода. Уменьшение веса снижает артериальное давление, нормализует жировой и сахарный обмен. Избавление от избыточного веса очень важно для людей, у которых уже развилась гипертония. Потеря лишних 4—5 кг может способствовать снижению артериального давления. Жиры, поступающие с пищей (особенно животного происхождения), могут стать причиной повышения уровня холестерина в крови. Чрезмерная полнота увеличивает риск инфаркта на 50 %. По данным статистики, примерно в 8 % случаев инфаркт миокарда наступает после обильного приема жирной пищи. Здесь очевидно имеет значение повышение свертываемости крови под влиянием обильной жирной пищи.

Запомните, что избыточная масса тела чаще всего развивается вследствие систематического переедания, причем

не в результате «обжорства», а вследствие систематического несоответствия между энергозатратами и энергопоступлением. При регулярном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами, например, на 200 ккал в день, за год вес тела может увеличиться на 3—7 кг. Эффективным методом для достижения оптимальной массы тела является сочетание достаточной физической активности и малокалорийной диеты (подробно см. раздел «Профилактика»). Результаты будут наилучшими, если вы будете выполнять обе рекомендации.

## 4. КУРЕНИЕ

Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. Чаще она формируется у подростков из подражания взрослым, как демонстрация независимого поведения. Уже в начальной стадии курения возникают расстройства, связанные с нарушением функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшением снабжения органов и тканей кислородом (продукты сгорания табака неблагоприятно воздействуют на гемоглобин, который является переносчиком кислорода в артериальной крови). Всем известно, что здоровье и никотин несовместимы, тем не менее не многие могут похвастаться тем, что бросили курить. Попробую в очередной раз убедить вас, что курить вредно. Никотин, вдыхаемый с сигаретным дымом, оказывает поистине губительное влияние на весь организм. Курение ведет к повреждению стенок сосудов и ускоряет процесс потери эластичности артерий. Никотин один из главных врагов сердечно-сосудистой системы, он оказывает множество отрицательных воздействий на организм человека: учащает ритм работы сердца, повышает артериальное давление, сужает сосуды, провоцирует аритмии, способствует отложению плохого холестерина на стенки сосудов, повышает свертываемость крови, снижает процент кислорода в крови. Курение также значительно повышает риск развития ате-

росклероза. Никотин вызывает возбуждение сердечной деятельности. Число сокращений сердца увеличивается (за сутки сердце курильщика делает на 10—15 тыс. сокращений больше, чем сердце некурящего человека). Лишние, ненужные сокращения сердечной мышцы ускоряют ее изнашиваемость, приводят к преждевременному старению.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.