

ДОКТОР Виталин

16+

№16 май 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Берегите свое
давление
смолоду

<< 1



Вкусный
рацион
от высокого
давления

<< 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя борьбы с артериальной гипертензией
и приверженности назначенной врачом терапии

Берегите свое давление смолоду

На этой неделе мы отмечаем важную дату – Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией. Это тот случай, когда «молчаливый убийца» (так врачи называют высокое давление) оказывается в центре нашего внимания. О том, что мы можем сделать, чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми, рассказала врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Гаврилова Анна Сергеевна.

Что такое артериальная гипертензия и почему она так опасна?

Многие думают, что небольшое повышение давления – это ерунда, которая пройдет сама. Увы, это не так. Артериальная гипертензия – это не просто цифры на тонометре, это ведущий фактор сердечно-сосудистой смертности во всем мире.

Давайте представим про-

стую замкнутую систему – например, трубу с жидкостью, которую качает насос. Чем больше жидкости мы зальем в систему, тем выше будет давление на стенки. Или наоборот: если просвет трубы станет уже, а жидкости столько же, давлению просто некуда деваться – оно резко растет и может даже прорвать трубу. В нашем организме то же самое:

- Лишняя соль и вода задерживаются в сосудистом



русле – увеличивается объем циркулирующей крови.

- Сосуды теряют эластичность или сужаются из-за спазма и атеросклеротических бляшек – снижается ширина просвета.

Итог один: давление на стенки сосудов растет.

А теперь представьте, что этот напор бьет в тонкие сосуды мозга, почек и сетчатки глаза постоянно, день за днем, год за годом. Вот почему гипертензия требует системного контроля:



Изображение от Freepik

без внимания она незаметно, но верно приводит к инфарктам и инсультам.

Зачем пить таблетки каждый день, если давление нормализовалось?

Это самый частый вопрос пациентов. «Доктор, я пропил курс, давление 120/80, зачем мне дальше травить себя таблетками?». Здесь кроется главная ловушка гипертонии. Препарат не лечит болезнь, он контролирует ее. Как только вы прекращаете прием препаратов, давление ползет вверх снова. Постоянный приём назначенных врачом гипотензивных таблеток — это не прихоть, а единственное условие качественной жизни. Терапия должна быть пожизненной и регулярной.

Как измерять давление правильно, чтобы не пугать себя и врача?

«А у меня дома давление всегда 120, а у вас в поликлинике подскочило до 160 —

наверное, ваш тонометр врет». Знакомая ситуация? Часто это банальная ошибка в измерении. Регулярное самостоятельное измерение давления дома — это основа, на которой строится ваше лечение.

Правила просты:

1. Сидим спокойно 5 минут, ноги на полу, спина на спинке стула.
 2. Рука на уровне сердца, манжета на 2 см выше локтя.
 3. Не говорим и не двигаемся во время измерения.
 4. Измеряем утром (до завтрака и таблеток) и вечером (через час после ужина).
- Ведение дневника давления повышает самоконтроль и помогает врачу корректировать дозу лекарств.

Можно ли снизить давление без таблеток?

Конечно, волшебной пилюли не существует. Но есть «три кита» немедикаментозной профилактики. Доказано, что эти меры существенно снижают уровень давления, позволяя принимать меньше лекарств или уменьшить их дозу (но только после консультации с врачом!).

· Убираем соль. Норма — менее 5 г в сутки (чайная ложка без горки). Помните про скрытую соль в колбасе, сыре и соусах.

· Контролируем вес. Каждый лишний килограмм — это метры новых сосудов, которые сердцу приходится «прокачивать».

· Двигаемся. 30 минут ходьбы в день снижают давление очень эффективно.

Почему курение и давление — смертельное сочетание?

«Я курю, но давление у меня не очень высокое, значит, мне это не грозит». Знакомо? Давайте снова вернемся к нашей аналогии с замкнутой системой. Что происходит с просветом трубы, если её изнутри сдавливает постоянный спазм? Правильно — он сужается. Объем жидкости в системе тот же, а места для неё стало меньше. Логичный результат: давление резко подскакивает.

Никотин — мощный вазоконстриктор. Каждая выкуренная сигарета вызывает спазм сосудов на 20–30 минут. Представьте, что курильщик с гипертонией выкуривает пачку в день: его сосуды находятся в состоянии перманентного «зажима» почти 6–8 часов. Эффект тот же, как если бы вы пережали резиновый шланг — давление на стенку мгновенно растёт, а сердцу приходится качать кровь с утроенной силой.

Но самое страшное не в этом. У курящего гипертоника риск инфаркта и инсульта в 3–5 раз выше, чем у некурящего с тем же давлением. Почему? Потому что никотин не только сужает сосуды, но и:

- Повышает жесткость сосудистой стенки (она перестает быть эластичной);
 - Ускоряет развитие атеросклероза (те самые «бляшки», которые дополнительно уменьшают просвет);
 - Нарушает свертываемость крови (риск тромба растет многократно).
- Хорошая новость в том, что отказ от курения работает как лекарство без побочных

эффектов. Уже через 20 минут после последней сигареты давление начинает снижаться, через 2 недели — улучшается эластичность сосудов, а через год риск болезней сердца падает в 2 раза. Бросать курить при гипертонии — это не совет, это жизненное показание.

Что такое «приверженность терапии» и как её не потерять?

Приверженность — это способность пациента строго следовать назначению. Это ключевой элемент профилактики инсультов и инфарктов. Как её сформиро-

вать?

1. Свяжите прием таблеток с ритуалом: «Чищу зубы — пью лекарство».
2. Используйте таблетницу на неделю — вы сразу увидите, не забыли ли вы принять дозу сегодня.
3. Не бойтесь спрашивать врача о побочных эффектах. Вместо отмены препарата попросите заменить его другой.
4. Помните: гипертония — это не приговор. Это образ жизни с одним правилом: идеальная дисциплина дает долгие годы активной жизни без инсультов.

**Берегите свое давление
смолоду!**

Вкусный рацион от высокого давления

Питание при гипертонии — важная составляющая лечения, направленного на снижение кровяного давления.

Цель рациона: скорректировать обменные нарушения, улучшить функциональное состояние сердечной мышцы, нормализовать параметры свертывающей системы крови, повысить эластичность кровеносных стенок сосудов, увеличить синтез нейрорегуляторных гормонов, предупреждающих перепады настроения.

Ограничьте суточную до-



Изображение от Freepik

зу соли до 4–5 грамм в сутки. Для яркости вкусовых ощущений используйте лимонный сок и пряности: базилик, укроп, чеснок, петрушку, лук.

Ограничьте в рационе насыщенные животные жиры (колбасные изделия, субпродукты, жирные сорта мяса, плавленые сыры, мо-

лочные продукты с высоким содержанием жира), которые являются одной из причин повышения давления и формирования холестериновых бляшек.

Добавьте в рацион продукты, содержащие калий и магний (курага, орехи, картофель, фасоль, гречка, темный шоколад и др.), которые улучшают функцию миокарда, ускоряют выведение жидкости из тканей, снижают спазм гладкой мускулатуры, препятствуют образованию атеросклеротических бляшек в сосудах.



Исключите алкоголь, никотин, кофеин – причину учащения пульса у гипертоников.

Соблюдайте питьевой режим, т.к. при недостатке жидкости в организме повы-

шается вязкость крови, снижается тургор сосудов, увеличивается концентрация липопротеинов низкой плотности.

Рекомендации по питанию для снижения АД и веса:

- На завтрак, обед и ужин добавляйте порцию овощей
- Для десертов и перекусов потребляйте фрукты в любом виде: сырые, замороженные, сушёные, консервированные

• Уменьшите на ½ порцию сливочного масла, выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира

• Отдавайте предпочтение ржаному хлебу и избегайте сладкой выпечки

• Ограничьте мясо и птицу до 180 г в день и чаще заменяйте их рыбой

• Откажитесь от солёных чипсов, крендельков, крекеров и т.д., заменив их орехами, сухофруктами, ягодами, фруктами и овощами.

Физическая активность – для профилактики инфаркта

Специалисты ВОЗ утверждают, что можно предотвратить до 80% преждевременных инфарктов и инсультов. Основа профилактики – правильное питание, регулярная физическая нагрузка и отказ от курения.

У многих пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями наблюдается значительная растренированность организма. Сердце в таком режиме работает крайне нерационально: на любую физическую нагрузку реагирует повышением частоты сердечных сокращений, а не увеличением количества крови, которое выбрасывается за одно сокращение.

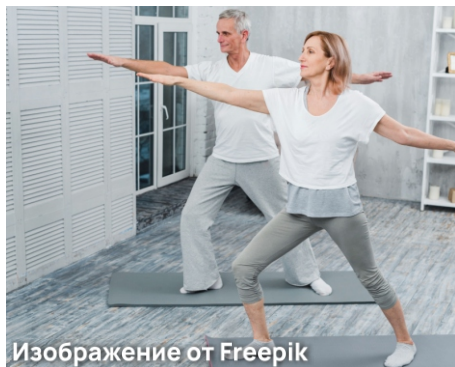
Чем полезна физическая активность:

- Занятия снижают вероятность образования тромбов – повышается активность противосвертывающей системы крови.
- Тренировки благотворно влияют на кровоснабжение не только сердечной мышцы, но и мускулатуры всего организма, а также внутренних органов.
- Занятия уменьшают «со-

судистое сопротивление», благодаря чему снижается артериальное давление. Поэтому тренировки так важны для людей с артериальной гипертонией.

Физическая активность улучшает липидные показатели крови. На фоне регулярных занятий происходит повышение уровня «хорошего» холестерина (ХС ЛВП), снижение уровня «плохого» холестерина (ХС ЛНП) и триглицеридов.





Изображение от Freepik

Тренировки оказывают и другие благоприятные метаболические эффекты: в частности, снижают уровень глюкозы и инсулина в крови.

Кроме того, физическая активность улучшает настроение, снижает тревожность, помогает справиться с депрессивными состояниями, повышает жизненный тонус, самооценку и качество жизни.

Для большинства пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями считается достаточной динамическая физическая активность умеренной интенсивности длительнос-

тью 30 минут 3 раза в неделю.

Лучше всего помогут укрепить сердце и сосуды такие занятия:

- **Ходьба.** Пешие прогулки – самое доступное средство для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и профилактики инсульта. Вам не требуется ни спортзала, ни приобретения специального оборудования. Бодрый дневной променад или неторопливая прогулка перед сном станут хорошей разминкой для сердца и сосудов. Можно использовать палки для скандинавской ходьбы, они дают дополнительную нагрузку.

- **Йога.** Как показали последние исследования ученых, йога эффективна для снижения давления при гипертонии и уровня тревоги, отмечается ее положитель-

ное влияние на регуляцию сердечного ритма, улучшение работы сердечной мышцы.

- **Плавание.** Отличное средство для тренировки сердца и сосудов. Доказано, что регулярное посещение бассейна позволяет отказаться от препаратов, разжижающих кровь.

Конечно, перед тем, как начать тренироваться, лучше проконсультироваться с врачом. И повышать уровень активности нужно постепенно, чтобы организм успел привыкнуть.



Изображение от Freepik

Источник:
«Федеральная служба
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека» портал здоровое-питание.рф

Энергетические напитки: какова цена бодрости?

Такие напитки позволяют быстро получить заряд бодрости на несколько часов. Но у этого эффекта есть и обратная сторона.

С древнейших времен люди пользовались природными стимуляторами. На Ближнем Востоке это был кофе; в Юго-Восточной Азии и Ки-

тае – чай; в Индии пили и чай, и кофе; в Южной Америке – мате; в Африке использовали орехи кола. На Дальнем Востоке, в Сибири и Монголии и сегодня популярны такие стимулирующие растения, как лимонник китайский, элеутерококк, женьшень, аралия.

Что входит в состав энергетиков

Таурин. Участвует в ряде обменных процессов и улучшает питание клеток. Считается безвредным в малых количествах, однако в составе современных энергетиков его обычно много.



Изображение от Freepik

Кофеин. Может заменяться теином или матеином. В основном служит для повышения умственной и физической работоспособности, усиливая реакцию и память. При этом увеличивается частота пульса, повышается уровень артериального давления (АД), во многих случаях возможно развитие аритмии.

Теобромин. Довольно сильный стимулятор.

Витамины и глюкоза. Поддерживают организм и повышают работоспособность.

На первый взгляд, безалкогольные энергетики не так уж страшны – основу боль-



Изображение от Freepik

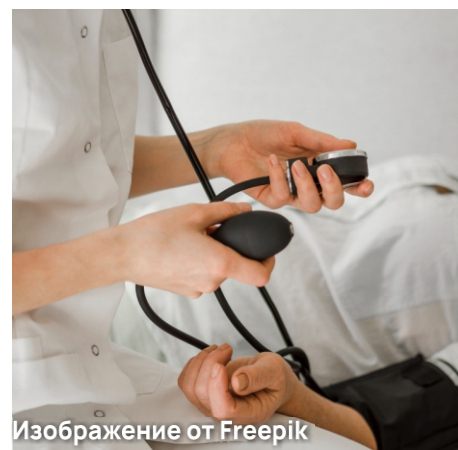
шинства таких напитков составляют кофеин, сахар, вкусовые добавки, витамины. Однако угроза заключается в концентрации этих веществ. При частом употреблении энергетиков страдают нервная и сердечно-сосудистая системы, это не проходит бесследно. Так, канадские ученые выяснили, что молодые люди, активно пьющие энергетические напитки, чаще подвержены тахикардии и приступам тошноты, жалуются на головную боль, бессонницу, расстройство желудка, имеют проблемы психического характера.

Правила употребления энергетических напитков:

- Не злоупотребляйте энергетиками. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью, вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.
- По окончании действия энергетика организму необ-

ходим отдых для восстановления ресурсов.

- Не употребляйте напитки после занятий спортом – они являются мочегонными, в результате наступает обезвоживание и может подниматься давление.
- Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.



Изображение от Freepik

- Многие энергетики очень калорийны, учитывайте это. Нельзя смешивать тоники с алкоголем (как делают, например, посетители ночных клубов). Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека может наступить гипертонический криз.

Источник:
«Федеральная служба
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека» портал здоровое-питание.рф

Как избыток соли влияет на сердце



Изображение от Freepik

Все знают, что важно следить за количеством употребляемой соли. Напомним, почему.

Доказано, что избыточное потребление соли является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с повышением артериального давления (АД), частоты развития инсульта, общей смертности, степени коронарного риска, а также с развитием сердечной недостаточности.

Артериальная гипертензия – один из главных и широко распространенных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и часто смертельных осложнений. Одним из механизмов, приводящих к повышению АД, является увеличение содержания натрия и жидкости в организме. Хорошо известно, что чрезмерное потребление поваренной соли приводит к повышению АД, и часто лю-

дям с артериальной гипертензией дают совет – ешьте поменьше соленого. И действительно, у многих людей ограничение употребления соли приводит к снижению АД.

Сократив потребление соли, можно:

- снизить артериальное



Изображение от Freepik

давление;

- уменьшить количество задерживающейся в организме жидкости;
- создать более благоприятные условия для работы сердца, почки и печени.

Физиологической нормой для человека считается 1,5 г соли в день. Человек может выдержать полное отсутствие соли в диете в течение 10 суток. По данным Всемирной организации здравоохранения,

систематический прием избыточного количества соли приводит к повышению АД и, как следствие, к сердечно-сосудистой и почечной патологии, формированию почечных камней, артрозам, остеопорозу и, возможно, раку желудка. Поваренная соль может стать причиной заболевания глаз (глаукома, катаракта) и отек век.

В современном обществе люди потребляют соль в количествах, в 2–4 раза превосходящих реальную суточную потребность. В исследованиях показано, что в среднем по 32 странам потребление соли в сутки составляет 9,9 г, в некоторых странах потребление превышает 15 г. В России жители Москвы и Твери потребляют в сутки в среднем 12 г поваренной соли.

В соответствии с современными рекомендациями, количество потребляемой соли должно составлять 5–6 г в сутки (1 чайная ложка). Основную долю соли (60–70%) человек получает с гастрономическими продуктами (колбасы, сосиски, копчености, консервы, сыры и т. д.) и гораздо меньше (30–40%) при по-

треблении другой пищи (хлеб, салаты, каши, супы). Необходимо особо отметить, что указанные гастрономические продукты 70% населения потребляет не только ежедневно, но и несколько раз в течение дня. Следует также учитывать национальные особенности питания (соленья, употребление сладостей, рост потребления фастфуда).

Кому особенно рекомендуют снизить потребление соли:

- людям с эпизодически повышенным артериальным давлением;
- пациентам с артериальной гипертензией;
- пациентам с сердечной недостаточностью;
- пациентам с болезнями почек;

- пациентам с болезнями печени.

В целом потреблять меньше соли лучше и всем здоровым людям. Это одно из важных условий правильного питания, а также способ профилактики сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Источник:
«Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека» портал здоровое-питание.рф

Как уберечь ребёнка от знакомства с алкоголем?

Одна из основных причин подросткового алкоголизма – взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать семейные праздники, приход гостей, расслабляться по выходным.

- Постарайтесь, чтобы маленький ребёнок не был свидетелем взрослых застолий.



Изображение от Freepik

- Расскажите своему ребёнку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна перейти в запугивание – используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребёнка.
- Научите ребёнка гово-

рить «НЕТ!» в ответ на опасное предложение.

- Помогите ребёнку интересно и содержательно проводить свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.
- Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребёнком

Родители! Ваш ребёнок должен быть уверен, что алкоголь – это враг здоровья, успеха и жизненного благополучия!

Берегите детей – их будущее в ваших руках!