

ПОДПИШИТЕСЬ УЖЕ СЕЙЧАС!

Подписка на I полугодие 2009 года

16462
ПРЕССА РОССИИ

10813
ПОЧТА РОССИИ

В ФЕВРАЛЕ



ГЛАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
астигматизм, глаукома,
дальнозоркость, катаракта и
т.д.



В ЯНВАРЕ

В АПРЕЛЕ



БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ
гипотиреоз, ожирение, тиреодит
и т.д.



В МАРТЕ

В ИЮНЕ



БОЛЕЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
врожденные болезни, ДЦП,
коклюш, корь, краснуха и т.д.



В МАЕ

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
современные
методы лечения

реклама

ПОДПИСКА - ПРАВИЛЬНЫЙ ШАГ!



4 607074 331113 08009

ПОСЛАНИЕ - ВНЕШЕЕ КОСНУЛО
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
ТОП-50 ЗАБОЛЕВАНИЙ

ВАМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
100 вопросов, которые
задаст вам врач

библиотека газет

ТАЗЕНЫ И МИР СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №9(33)

Когда болит сердце

Боли в сердце
различного
происхождения

Сердечная
недостаточность

Стенокардия

Ишемическая
болезнь сердца

Инфаркт и инсульт

Сердечная аритмия

Шумы в сердце

Причины,
лечение,
самопомощь,
профилактика,
опыт и советы
читателей.



Генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, необходимо регулярно чистить сосуды, используя надежные и безопасные растительные средства.



«АТЕРОКЛЕФИТ» от компании «Эвалар» - натуральное, нелекарственное средство на основе экстракта красного клевера. Лучшего чистильщика сосудов, чем изофлавоноиды клевера, природа еще не придумала. Они очищают стенки сосудов от атеросклеротических отложений, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов, защищают от инфарктов и инсультов.

Что даст первый профилактический курс «АТЕРОКЛЕФИТА»? К сердцу и мозгу кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. А чистые сосуды — это лучшая защита от сердечно-сосудистых заболеваний.

Генеральные чистки сосудов с помощью изофлавоноидов, входящих в состав «АТЕРОКЛЕФИТА», необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. «АТЕРОКЛЕФИТ» - генеральная чистка сосудов!

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

При заказе по почте 5 упаковок (любого наименования) — СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку: капли «АТЕРОКЛЕФИТ» (100 мл) — 133 руб.,

«АТЕРОКЛЕФИТ» (30 капсул) — 121 руб. Предложение действует до 31.10.08 г.

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»:

в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!



Не является лекарством. СоГР №77.99.23.3.У.9559.8.05. СоГР №77.99.23.3.У.7501.7.06. ОГРН 1022200553760. Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Что так сердце растревожено?

Успокоим...

Сердечные травы	3
Болит желудок, а болеет сердце	6
Не пропустите начало болезни	6
Инжир, лимон...Боль, вон!	6
Кедровый бальзам для сердца	7
«Сережкина» настойка	8
Если сердце жжет	8
Целебен ландышей букет	9
Огурцы снимают отеки	10

Укрепим...

Спас-травы для уставшего сердца	11
Эффект желтушника	12
Руки-ноги вверх!	13
Крепкий кофе вреден	14
Картошка для сердца	14
Курага и рыба укрепляют сосуды	15
Медом по сердцу	15
Чеснок - друг сердечный	16

Предупредим...

Витамины для профилактики	17
Семейный рецепт Ивановых	18
Захотелось яблочка?	18
Проверьте сердце!	19
Тесты для «мотора»	19
Ежедневная тарелка тушеных овощей	20
7 правил для сердечников-путешественников	21
Овощной квас для сердца	22
Пора к врачу!	23
Сердце ошибок не прощает	24

Глава II

Сердечная недостаточность

В рецепте - движение	25
Препараты прописывает врач	27
От АГ к СН - один шаг	28
На велосипеде с воздушным шариком	29
Василек от осложнений	29

Scan waleriy 01.10.2008

Глава III

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Ишемия перекрывает кислород	31
12 вопросов кардиологу	34
В каком классе ваше сердце?	35
Шиповник-оберег	36
Белая роза лечит ишемию	37
Дачная болезнь	37
Уши должны гореть	39
Как завести «мотор»	40
Сердечный сбор	41
Сердце на бегущей дорожке	41
Закаленная пшеничная каша	42
Французская похлебка для сердца	42

Глава IV

Стенокардия

Дайте сердцу «отдышаться»!	43
Препараты от грудной жабы	45
Лекарство в изюмной ягодке	46
Чай из камыша	47
Точка скорой помощи	47
Яичко не простое, а перепелиное	48
Всегда желанная помидорка	48
У сердца склероз и невроз	49

Глава V

Сердечно-сосудистые катастрофы

Инфаркт

Острые углы острого инфаркта	51
Спаси себя сам	52
Искусственное дыхание...себе	53
Накануне пот и страх	53
Невралгия или инфаркт?	54
Не спешите умирать	58
Программа профилактики инфаркта	58
Ведь жизнь кончается не завтра...	61
Капля долбит страх	63
Даешь оптимизм!	64
Магний - помощник сердца	65
Сердечная мифология	66
«Одурманивающая» профилактика	67
Имейте «сердечный» паспорт	67
После инфаркта полезна гимнастика	68

СОДЕРЖАНИЕ

Лаврушка с клубникой	69	Синусовая брадикардия	90
Особенности женского инфаркта	69	Препараты нормализуют ритм	91
Сердечная астма	71	Аритмия в подробностях	92
Инсульт		Перебои в сердечном ритме	93
Гипертония чревата инсультом	73	Густая кровь опасна	94
Как распознать инсульт	74	Кулаком...по аритмии	94
Омела от паралича	75	Прячьте мобильник от ЭКС	95
Сосудистый доктор	75	Первая помощь при приступе	
Нипочем нам плохая погода!	76	тахикардии	96
Овощное содружество		Экстрасистолия	96
против давления	77	Зернышки в курсе	97
Сосуды просят помощи	78	Как снять давление	97
Бобы от бляшек	80	Глава VII	
Что показывает холестерин	81	Другие сердечные недуги	
Помогут веточки вереска	82	Шумы в сердце	99
Польза каштановой коры	82	Откуда шум?	101
Срочная помощь		Аортальный стеноз	102
Чтобы избежать фатального исхода	83	Большое сердце опасно	103
Человек упал в обморок...		Бег фигурный снимет спазмы	104
Действуйте!	85	По волнам сердца	106
Лечение после инфаркта	85	Откуда в нем вода?	107
Глава VI		Каменный цветок лечит	107
Аритмия и ее виды		Сердце на ножке	108
Мерцательная аритмия	87	Не переживайте за героев сериалов!	109
		Ранний кардионевроз	110
		Полезно ли красное вино?	111

Scan waleriy 01.10.2008

Тема следующего сборника

«Простые рецепты здоровья» - «О чем расскажет кровь»,
№10(34) поступит в продажу 15 октября 2008 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 9(33), сентябрь 2008 г.

Главный редактор - В. В. ШАБАНОВА
Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА
Телефон - (831) 434-98-16
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1.
E-mail: zdorovye@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций Приволжского
окружного межрегионального территориального
управления 15.04.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-15187
Подписные индексы: 16462, 10813
Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А.А. ЗАБОТИН
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1.
Тел. (831) 432-98-14. www.gmi.ru

Рекламное агентство - reclama@gmi.ru
Тел.: (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22
За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.
Служба продаж - sales@gmi.ru
Тел.: (831) 275-98-67, 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54
Служба экспедиции и перевозок
zabudko@gmi.ru Тел. (831) 434-86-66.
Набор и верстка
ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»
Подписано в печать 1 сентября 2008 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов)
Тираж 109785 Заказ № 5854005
Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
г. Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Распространение в Республике Беларусь -
ООО «Арго-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, д.15,
офис 313, тел. 328-68-46
Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Глава I

Что так сердце растревожено?

Успокоим...

Сердечные травы

При какой-либо сердечной патологии отвары, настои из трав, травяные чаи нужно принимать параллельно с основным лечением. Тем, у кого такая патология не выявлена, но порой наваливается тяжесть и покалывает в области сердца, целебные растения надо использовать для профилактики нормальной работы сердца.

Боярышник - один из главных защитников сердца. Его плоды и цветки тонизируют сердечную мышцу, усиливают кровообращение в коронарных сосудах, снимают

неприятные ощущения в области сердца. Боярышник незначительно снижает кровяное давление, поэтому принимать его могут и гипотоники, и гипертоники. Он полезен при функциональных расстройствах сердечной деятельности, стенокардии, мерцательной аритмии.

Настой плодов боярышника приготовить просто. 1 ст. ложку измельченных плодов надо залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут, затем охладить, процедить. Принимать по трети стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Считают-

ся, что больший эффект дают соцветия боярышника. Настой из цветков готовится так же, как из плодов.

Прекрасное средство при болезнях сердца - настой плодов и цветков боярышника. Равное количество плодов и цветков перемешать. 3 ст. ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды.

Из плодов боярышника получится вкусный целебный чай, если 1-2 ст. ложки сухих плодов заварить в чайнике, настоять и пить с сахаром. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний плоды боярышника можно добавлять и в компоты из сухофруктов.

Валериана издавна применялась при болезнях сердца. Это растение содержит вещества, которые регулируют деятельность нервно-мышечного аппарата сердца, расширяют коронарные сосуды, обладают спазмолитическим действием. Валериана входит в состав многих комплексных сердечных препаратов (капель Вотчала, Зеленина, валокардина, кардиовалена и других). Принимать ее рекомендуется при коронарной недостаточности, сердечных болях, при пороках сердца, тахикардии.

Для хорошего лечебного эффекта валериану необходимо принимать длительное время - не меньше трех месяцев. Затем надо сделать перерыв, так как более длительное лечение этим растением может вызвать головную боль, тошноту и даже нарушить деятельность сердца.

Хороший эффект дает настой валерианы. 2 ст. ложки валериановых корней залить стаканом горячей воды и держать на кипящей водяной бане 15 минут. Настаивать 40 минут,

процедить. Такой концентрированный отвар нужно принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день через 30 минут после еды.

Для приготовления холодного настоя нужно 1 ст. ложку измельченного корня валерианы настаивать в течение суток в 0,5 стакана холодной кипяченой воды. Выпить настой надо в 3 приема в течение дня.

Из валерианы можно приготовить чай. 1 ст. ложку измельченных корней валерианы заварить с вечера стаканом кипятка и выпить его в течение следующего дня (последний раз - перед сном). Если чувствуете дискомфорт, надо выпить сразу полстакана, затем по 1 ст. ложке 2 раза в течение дня, остальное - на ночь для улучшения сна.

Мята перечная содержит ментол, который обладает обезболивающим, спазмолитическим, антисептическим свойством и вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов. Мятный настой, стимулирующий сердечную деятельность, пьют при стенокардии. 1 ч. ложку сухих листьев мяты заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить и выпить натощак, за полчаса до завтрака. Пить мятный настой также необходимо длительное время.

Мелисса обладает уникальными лечебными свойствами: успокаивает, снимает спазмы, регулирует ритм сердечных сокращений, укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу сердца. Кроме того, мелисса считается эффективным средством для лечения кардионевроза. У больных с сердечными заболеваниями в некоторых случаях исчезает одышка, прекращаются приступы тахикардии и боли в области сердца. Осторожно применять ее нужно только при пони-

женном артериальном давлении.

Из мелиссы полезнее всего настой. 2 ст. ложки травы залить стаканом крутого кипятка, держать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по трети стакана 2-3 раза в день через час после еды в течение 3-4 недель.

Пустырник замедляет ритм сердца, понижает артериальное давление. Настои листьев и цветущих верхушек пустырника пьют при сердечно-сосудистых неврозах, стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, пороках сердца. У больных миокардиопатией при регулярном применении пустырника уменьшается, а иногда и совсем исчезает одышка. Пустырник противопоказан при пониженном артериальном давлении и брадикардии (замедленном ритме сокращений сердца).

Настой пустырника. 2 дес. ложки травы залить стаканом горячей кипяченой воды и настаивать на водяной бане 15 минут, затем охладить, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 2-3 раза в сутки до еды.

Сушеница топяная расширяет сосуды, снижает артериальное давление, замедляет ритм сердечных сокращений. Рекомендуют настой сушеницы при стенокардии, бес-

соннице. 2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 4 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Цикорий усиливает деятельность сердца и замедляет ритм сердечных сокращений.

Настой травы цикория. 1-2 ч. ложки травы залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить, пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар корней цикория. 1 ч. ложку измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, варить 5 минут, настоять час, процедить, подсластить сахаром. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Любисток - душистая трава, которую многие хозяйки добавляют в различные блюда для аромата и пикантности вкуса. Корни этого растения улучшают деятельность сердца, помогают избавиться от отеков сердечного происхождения.

Чтобы приготовить настой, нужно 1 ст. ложку измельченных сушеных корней любистoka кипятить 7-8 минут в 0,5 л воды, затем настаивать не менее 20 минут. Принимать 4 раза в день. Настой должен быть обязательно свежим - его нельзя оставлять на следующий день.



ФИТОаптека

При кардионеврозе полезен отвар из мелко нарезанных веточек розмарина лекарственного. 1 ч. ложку розмарина залейте стаканом кипятка и 10 минут грейте на малом огне. Дайте отвару не менее часа настояться, затем процедите и долейте воды до первоначального объема. Пейте отвар небольшими глотками по полстакана 2 раза в день.

В.ВИКТОРЕНКО, Читинская область.

Болят желудок, а болеет сердце

Болезненные ощущения могут появляться в разных участках тела. Но боль не всегда свидетельствует о том, что не в порядке именно тот орган, в котором она чувствуется (рука, желудок и т.п.). Зачастую так о своем неблагополучии сигнализирует сердце.

Врачи предупреждают, что нельзя успокаиваться, когда боль отпускает. Уже если сердце послало болевой импульс, то его исчезновение еще не означает, что ваш «мотор» уже пришел в полный порядок. Поэтому не откладывайте визит к врачу.

Симптомы угрозы обязательно надо знать, ведь распознав признаки сердечного приступа заранее, вы сможете его предотвратить. Поэтому постарайтесь запомнить, на каких участках тела боль может сигнали-

зировать о приближении сердечного приступа.

- ◆ Боль в средней и верхней части груди или прямо за грудиной.
- ◆ Боль в средней части груди и одновременно в шее и нижней челюсти.
- ◆ Боль в средней части груди и одновременно вдоль внутренней поверхности левой руки и в плече.
- ◆ Боль в желудке.
- ◆ Боль в шее, верхней части груди, в нижней челюсти и одновременно с внутренних сторон обеих рук.
- ◆ Боль на участке от нижней части шеи и через челюсть от уха до уха.
- ◆ Вся левая рука от плеча и внутренняя сторона правой руки от подмышки до локтя.
- ◆ Боль между лопатками.

Не пропустите начало болезни

Можно ли по каким-то признакам понять, что с сердцем не все в порядке?

Р.АТАМАНОВА, Ростовская область.

Конечно, ведь о сердечных недугах наш организм предупреждает всегда.

- ◆ Онемение участка между подбородком и нижней губой свидетельствует о приближающемся инфаркте миокарда.
- ◆ У пожилых людей незадолго до сердечного приступа может появиться левосторонняя хромота.
- ◆ Признаком сердечной недостаточности можно считать появляющуюся в конце дня отечность на голенях и лодыжках.
- ◆ О сердечной недостаточности свидетельствуют бледные губы, синюшный оттенок языка.

- ◆ Если после ОРВИ, гриппа, ангины крылья носа стали сине-красного оттенка, то, скорее всего, произошло осложнение на сердце.
- ◆ Мешки под глазами говорят о нарушении в работе сердца.

Полезная информация

Наше сердце в среднем весит всего 300 граммов. Но этот маленький кусочек плоти за сутки перекачивает до 7 столитровых бочек крови! За 70 лет сердце совершает более 2 млрд. ударов. При необходимости (если

вдруг мы бежим вслед за уходящим автобусом или от нападения, слушаем выговор начальника или ссоримся с кем-либо и т.д.) сердце способно резко увеличить свою производительность.

Инжир, лимон... Боль, вон!

Этот рецепт для тех, у кого часто прихватывает сердце.

Пропустить через мясорубку 100 г инжира, лимон и стакан очищенных грецких орехов. Добавить в получившуюся массу 8 ст. ложек меда и четверть стакана водки, все тщательно перемешать, сложить в стеклянную банку и поставить в холодильник на 3 дня.

Принимать неделю по 1 ч. ложке по утрам и вечерам (перед сном). Затем дозу этого очень вкусного лекарства увеличить до 1 ст. ложки. Когда оно закончится, сделайте перерыв на месяц, а потом, если нужно, повторите курс.

С.ГРОХОТОВА,
г. Усть-Илимск
Иркутской области.

Кедровый бальзам для сердца

Этот рецепт поможет тем, у кого больное сердце.

В 3-литровую банку нужно насыпать 1 кг кедровых орехов (в скорлупе), 1 кг сахара и залить литром водки. Настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Потом жидкость слить. Оставшиеся орехи снова залить литром водки, но сахар не добавлять. То же самое повторить в 3-й раз. Получившуюся

жидкость слить в одну банку, перемешать и разлить в бутылки. Хранить в прохладном месте.

Принимать бальзам 3 раза в день перед едой по 50 г.

Кедровый бальзам получается очень приятным на вкус, и в лечении он дает эффект поразительный.

Е.САЛАМАТОВА,
г.Сарапул, Удмуртия.

**ФИТОаптечка**

При болях в сердце, когда не помогают ни валидол, ни капли Зеленина, попробуйте пожевать лимонную корку.

Л.НИКИТЕНКО, г. Щекино Тульской области.

«Сережкина» настойка

Весной на березе появляются цветущие пестичные и тычиночные сережки. Пестичные всегда одиночны, прячутся между листьями на укороченных веточках. Более крупные, нарядно висящие на концах ветвей, спаренные и даже строенные сережки, - тычиночные. Их и следует брать для приготовления настоя и отваров при сердечных заболеваниях.

Для приготовления настойки литровую стеклянную банку заполняют на две трети сережками, доверху наливают водку, закрывают и ставят на две недели настаиваться. Обычно не процеживают. Дозу определяют

индивидуально (лучше посоветоваться с врачом): от 20 капель до чайной ложки. Принимают 3 раза в день до еды. Точно так же и с теми же целями готовят водочную настойку из березовых почек и молоденьких клейких листьев.

Снять отеки сердечного происхождения щадящим и в то же время эффективным способом помогут березовые листья. 2 ч. ложки измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, выпить настой в теплом виде. Принимать в течение нескольких дней, пока не исчезнут отеки.

Если сердце жжет

На очередном приеме у врача-кардиолога мне поставили диагноз: фиброз створок, гипертрофия миокарда левого желудочка. На протяжении двух лет у меня жгло сердце днем и ночью. Я знал, что это может плохо закончиться, поэтому задался целью найти необходимый способ лечения. Я читал много газет, журналов, просил у Бога помощи. И она пришла!

Сейчас мое сердце не жжет и не

колет. А помогли мне очень простые и дешевые средства.

1. Подсолнечное масло - 4 части, мед - 2 части, лимонный сок - 2 части. Все смешать и принимать по 1 ч. ложке каждое утро натощак. Это улучшает работу сердца, укрепляет сосуды. Курс лечения не ограничен (я принимал 10 дней).

2. Капсулы рыбьего жира. Принимать по 1 капсуле (500 мг) 3-5 раз в день (принимал также 10 дней).

3. Косточки абрикосов. Я съел 1 стакан в течение 3 дней (по трети стакана). Но будьте осторожны, так как в косточках абрикосов содержатся ферментные яды и синильная кислота.

4. Грецкие орехи. Я съел 1 стакан за день.

А вот табак и любое спиртное могут испортить все лечение.

В.ЗАВЬЯЛОВ,
г. Сатка Челябинской области.

**ФИТОаптечка**

Для профилактики болей в сердце приготовьте смесь из измельченных трав: 2 ст. ложки (без верха) адониса весеннего и листьев гороха, 1 дес. ложка боярышника.

1 ч. ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, дать постоять 1 час, процедить через марлю. Пить утром и вечером по 0,5 стакана перед едой с добавлением меда (по вкусу). Курс 10 дней, потом сделать перерыв на 3 дня, снова пить 10 дней, перерыв - 3 дня, еще пить 10 дней, перерыв - 7 дней, затем пить еще 5 дней.

Н.СОРОКИНА, Саратовская область.

Целебен ландышей букет

Собирать травы, цветы надо только с добрым сердцем и хорошим настроением. Тогда они с радостью отдадут нам ту энергию, которую им подарили солнечный свет и животворный дождь.

Хочется рассказать про майский ландыш. Я его бережно срезаю ножницами, рвать нельзя ни в коем случае, иначе повреждается корневая система. В детстве мы с бабушкой часто ходили в лес, а в мае - за ландышами. Бабушка всегда брала с собой ножницы. Она срезала цветы и листья, а дома, разложив на бумаге, сушила. Хранила сухие ландыши в бумажных кулечках.

А когда прихватит сердце, брала

несколько лепестков (примерно 2 г, щепотку) и заваривала стаканом крутого кипятка, настаивала 2-3 минуты и пила маленькими глоточками в течение дня. Таблетки не принимала. Этим рецептом сейчас пользуемся и мы.

Только собирать цветки и листья нужно в начале цветения. В них содержатся сердечные гликозиды, сапонины, эфирные масла, аспарагин, аскорбиновая кислота. Препараты из ландыша применяют при острой и хронической сердечной недостаточности и кардиосклерозе.

Н.ПАВЛОВА,
Бабаевский район
Вологодской области.

**ФИТОаптечка**

Успокоить боли в сердце можно отваром из листьев голубики. 1 ст. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка и поварите 5 минут. Затем охладите и процедите. Выпейте отвар в течение дня.

А.МИНСКАЯ, Ярославская область.

Полезный совет

Если у вас часто «прихватывает» сердце, утром приготовьте себе лекарство на весь день. Кусочек хлеба размером с палец разрежьте на 4 части и на каждую накапайте 2-4 капли настойки валерианы. Каждые 4 часа

берите кусочек в рот. Пожуйте и подержите его несколько минут во рту, затем проглотите. Делайте это до исчезновения всех сердечных неполадок.

С.КОВАЛЕВА, Владимирская область.

Огурцы снимают отеки

Хочу поделиться рецептом, который помогает при гипертонии, тахикардии, аритмии, внутричерепном давлении. Нужно взять по 0,5 стакана аптечных настоек валерианы, марьяны корня, боярышника, пустырника, четверть стакана настойки эвкалипта и 25 мл настойки мяты. Слить все это в 0,5 л бутылку и добавить туда 10 бутонов гвоздики (пряность). Смесь настаивать 2 недели в темном месте, время от времени взбалтывая. Принимать по 25 капель, разводя или запивая водой.

При повышенном давлении появляются отеки. При этом нужно употреблять свежие огурцы, томаты или соки из них. При всех болезнях сердца полезен мед по 1 ч. ложке 2-3 раза в день.

При ослабленной сердечной мышце мед лучше пить с отваром

шиповника. 1 ст. ложку плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут под крышкой. Затем процедить, охладить, добавить 1 ст. ложку меда, пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

А можно смешать 2 части цветков календулы и 1 часть брусничного листа. 1 ст. ложку этого сбора залить на ночь стаканом кипятка в термосе. Утром процедить и выпить этот настой в равных пропорциях 3 раза в течение дня за 20-30 минут до еды. Календула очистит и укрепит сосуды, успокоит нервную систему. Брусничный лист очистит почки, значит, улучшится работа сердца.

Желаю всем доброго здоровья!

Л.МИРЗАЕВА, г.Димитровград Ульяновской области.

Полезный совет

Для улучшения работы сердца съдайте натощак 2 яичных белка, взбитых с 2 ч. ложками сметаны и 1 ч. ложкой меда. Полезно и вкусно.

Н.КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк.

Укрепим...**Спас-травы для уставшего сердца**

Напишите, пожалуйста, про желтушник. Как помогает он в работе сердца?

В.ПИНЧУК, г. Бобруйск, Беларусь.

У желтушника много народных названий: сердечник, скорпомощник, желтовень, спас-травы, сердцедар. Существует несколько видов этого растения, но наиболее целебны серый и левкойный.

Желтушник - находка и спасение для больного уставшего сердца. Он помогает при «грудной жабе» (стенокардии), острой и хронической сердечной недостаточности, восстанавливает пораженную инфарктом сердечную мышцу, используется при пороках сердца, успокаивает центральную нервную систему, улучшает настроение, дарит спокойный сон. Желтушник также является лучшим средством при водянке.

Лично мне это растение очень помогло. В жизни каждого человека хватает стрессов, переживаний, горя.

Вот и я узнала, что такое «спича» в сердце, и как это больно и страшно. В результате у меня острая сердечная недостаточность. Но желтушник меня вылечил. Спас-травы спасла и мою 86-летнюю бабушку, когда у нее случился инфаркт.

Скорпомощник прекращает гипертонические кризы, стабилизирует давление, устраняет аритмию, тахикардию, одышку, «поднимает» после инфарктов, инсультов.

Прежде чем поделиться рецептами, **я хочу предупредить о противопоказаниях.** Это - сильный атеросклероз, эндокардит и острый миокардит.

Рецепт с желтушником такой. Стакан сухой травы положить в марлевый мешочек и залить 3 л сладкой воды (1 стакан сахара), мешочек луч-

ше придавить грузиком-камушком. Горловину банки закрыть 3-4 слоями марли. Для быстроты брожения можно добавить немного сметаны (1-2 ч. ложки). Настоять в теплом темном месте 2 недели. Принимать по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды 3 раза в день.

Пока пьете из одной банки, поставьте бродить вторую, чтобы не было перерывов. Кроме того, когда выпьете полбанки, можно в нее добавить еще воды и немного сахара.

Можно сухую измельченную траву желтушника принимать в виде порошка по 0,1 г (4 спичечные головки) 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Курс лечения - 2 месяца, перерыв 3 недели. Пропить нужно несколько курсов.

Настой готовится так. 1 ч. ложку сухой измельченной травы залить 3 стаканами воды, довести до кипения (но не кипятить!), остудить, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На 1 курс требуется 1 стакан сухой травы. Перерыв - 3 недели. Всего проводят 3-4 курса.

Эффект желтушника

В нашей семье многие сердечные проблемы помогает решить желтушник серый. Травы, правда, считается ядовитой и требует осторожности при употреблении, но эффект от чая из нее поразительный.

Для чая мы смешиваем 1 ч. ложку сухой травы желтушника, 5 ст. ложек измельченной сосновой хвои, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника (можно боярышника). Смесь кладем в термос, заливаем 2 л кипятка и настаиваем всю ночь.

Еще одним хорошим помощником для сердца является диоскорея кавказская. Она прекрасно чистит коронарные сосуды и сосуды мозга, применяется при инфарктах, инсультах, атеросклерозе, гипертонии, головокружениях, головных болях, шуме в ушах. Диоскорея укрепляет иммунитет, улучшает зрение, устраняет метеозависимость.

1 часть измельченных корней диоскореи залить 5 частями спирта, настоять 7-10 дней, не процеживать. Принимать по 25 капель, разбавляя водой, 2-3 раза в день после еды. Лечение проводят курсами по 2 месяца с 2-недельными перерывами.

7,5 ст. ложки измельченных корней диоскореи положить в 2-литровую банку, залить 1,5 л водки, закупорить и поставить на 10 дней в темное место. Принимать по 1 ч. ложке вместе с водой 3 раза в день. После того как средство закончится, нужно сделать перерыв 1 месяц. Затем лечение повторить.

О.КЛИМОВА,
г. Анапа
Краснодарского края.

после гриппа, при головокружении, слабости.

Мой основной диагноз - врожденный порок сердца, а чай помогает чувствовать себя полноценным и жизнерадостным человеком в течение всего года, не глотая таблеток.

Знакомые пьют чай из желтушника при сахарном диабете, астме и грудной жабе. Помогает.

С.СЕМИЛЕТОВА,
Калачеевский район
Воронежской области.

Полезный совет

Головки полевого хвоща (серые) измельчить через мясорубку, чуть-чуть посолить. Для укрепления сердечной мышцы их можно добавлять в супы, начинки в пироги и во вторые блюда.

Е.КРАВЧУК, Ростовская область.



ФИТОаптека

Для укрепления сердечно-сосудистой системы приготовьте настойку из зрелых плодов каштана. 5 плодов измельчить, засыпать в банку, залить 0,5 л водки (или спирта). Настаивать надо неделю, каждый день взбалтывая, процедить. Принимать в течение 10 дней 3 раза в день по 40 капель настойки за полчаса до еды. Затем сделать перерыв на 3 дня и принимать каштановую настойку еще 10 дней. Но настойку принимать нельзя тем людям, у которых есть склонность к кровотечениям.

С.МЫСОВА, Самарская область.

Руки-ноги вверх!

Для укрепления сердца надо ежедневно делать упражнение для капилляров. Лежа на плоской кровати, поднять руки и ноги вверх и сделать ими вибрирующие движения. Делать так хотя бы до счета 20-30, а вот когда дойдете до 250, то уже заметите улучшение. Это упражнение приравнивается к 5 км ходьбы.

При нагрузке на сердце нужно пить отвар из шиповника, боярышника (лучше из его цветков). Хороши

сборы из сушеницы топяной с травой пустырника, цветков боярышника, хвоща полевого. Всех трав взять поровну. Ложку смеси залить стаканом воды, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Пить нужно по 2 ложки 3-4 раза в день.

Укрепит сердце чеснок и препараты из него.

О.ПАЛЬЦЕВА,
р.п.Мучкапский
Тамбовской области.

Крепкий кофе вреден

У меня есть друг, который пьет очень много кофе(он не курит и не признает спиртного). На стакан воды он кладет 2 ч. ложки растворимого кофе. Не вредно ли пить кофе такой крепости и через каждые 2 часа - новый стакан? Как все это влияет на здоровье?

С.СЕВРЮКОВА, Ульяновская область.

На письмо отвечает кандидат медицинских наук, врач-терапевт высшей категории Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

Растворимый кофе, кроме некоторых торговых марок, содержит кофеин. Он является достаточно сильным (особенно при приеме в больших количествах) психостимулятором. Кроме того, кофеин повышает артериальное давление, вызывает учащенное сердцеби-

ение, угнетает аппетит, ухудшает сон и работу желудочно-кишечного тракта. Поэтому при употреблении в неумеренных количествах кофе негативно сказывается на работе многих органов и систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и нервной.



ФИТОаптека

Вот средство, которое хорошо укрепляет сердце. Бутылку белого вина смешать с 300 г петрушки (корень и стебли), 50 г белого меда, 12 желтыми сердечками ромашки. Все ингредиенты сварить в вине, процедить. Пить по 2 ст. ложки до еды.

А.КЛИМОВА, Н.Новгород.

Картошка для сердца

Расскажу, как я поддерживаю свое сердечко, на которое сейчас жалуются не только пожилые, но и молодые. Зачем глотать таблетки? Лучше используйте мой метод.

Попробуйте весь день питаться только несоленой печеной карто-

шкой. Съешьте в день около килограмма в 5-6 приемов. А запивать надо домашней свежей простоквашей. Уже на следующий день почувствуете облегчение от такой ударной дозы калия.

М.ВЕРШИННИНА, г. Вологда.

Курага и рыба укрепляют сосуды

Смешайте 100 г творога с небольшой мелко порезанной хурмой или 2-3 ягодами кураги. Получившуюся массу нужно есть по утрам 3 раза в неделю. Это поможет укреплению стенок сосудов, повысит их эластичность. Для сосудов сердца полезно каждый день съедать не меньше 100 г кураги.

Включайте через день в свой

рацион отварную рыбу, она препятствует образованию холестерина, повышает работоспособность.

1 ст. ложка укропа 3-4 раза в неделю улучшает сосудистый тонус.

Салат из свежей капусты - прекрасное средство для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Т.КАРАВАЕВА,

г.Кудымкар Пермского края.



ФИТОаптека

Молоко вскипятить и залить в термос на ночь. А можно потомить его до образования коричневой корочки на поверхности в духовке (лучше всего - в русской печи). Получится топленое молоко. Пейте такое молочко понемногу в течение дня с земляничным вареньем. Это нужно для укрепления мышцы сердца.

З.ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

Медом по сердцу

Для укрепления сердца готовим отдельно 2 состава. **Первый:** смешать натуральный мед - 500 г и водку - 0,5 л. Нагреть смесь на умеренном огне и, постоянно помешивая, довести до образования на ее поверхности сплошной пленки. Затем снять с огня. Далее делаем **второй состав:** взять по щепотке пустырник, сушеницу топяную, измельченный корень валерианы, спорыш и ромашку. Травы заварить 1 л кипятка и полчаса настаивать (можно в термосе), процедить через

несколько слоев марли. Смешать оба состава и поставить в темное место на 3 дня.

Прием: в первую неделю - по 1 ч.ложке 2 раза в день (утром и вечером), во вторую неделю и до конца приема - по 1 ст.ложке 2 раза в день (утром и вечером).

Эффект проявится со временем. Вы забудете о больнице, о болях в сердце, избавитесь от атеросклероза, стенокардии, ишемии и гипертонии.

Главное - регулярно и вовремя

принимать снадобье до последней
ложечки. После 7-10 дней перерыва
вновь приготовить состав и продол-
жить лечение. Полный курс - 1 год.
Г.КАСЫМОВА,
с.Белянка, Башкортостан.

■ ОТ РЕДАКЦИИ

Друзья, рецепт этот мы не раз публиковали. Повторяем снова, потому что он действенный. Но везде упоминается «майский мед». Запомните: мед можно брать любой, лишь бы был хороший, натуральный.

А майского меда у пасечников практически не бывает. В это время пчелы не успевают его накопить. И если вам предлагают в мае жидкий мед, чаще всего, это растопленный прошлогодний. Такой желательнее не брать.

Чеснок - друг сердечный

Когда заболит сердце, я употребляю в пищу натуральный антибиотик - чеснок.

Вот мой рецепт. Заполнить измельченным чесноком литровую стеклянную банку на одну треть и залить 0,5 л водки. Поставить на 2 недели на солнце, закрыв банку крышкой. Через 2 недели пить таким образом: 1-й день - 2 капли перед каждой едой, на 2-й день - 3 капли, на 3-й день - 4 капли. Дойти до 25 капель. Затем начать уменьшать дозы, доведя до 2 капель. Через 2 недели курс повторить.

О.КЛИМОВА, г.Анапа
Краснодарского края.

Чтобы укрепить сердечную мышцу, нужно периодически жевать лимонную корку. Полезно также большую измельченную дольку чеснока положить на черный хлеб, слегка посолить и съедать натощак.

Н.КОЗЫМАЕВА,
г.Новокузнецк Кемеровской области.

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

"Мой сын после службы в армии стал сильно пить. Пьяный делался агрессивным и не понимал, что творит. Обращалась ко многим и пролила немало слез, но сын все равно заливался, даже уносил вещи из дома за бутылку. Соседи посоветовали написать Андрею Валерьевичу. Сейчас мой сын не пьет, женился, стал хорошим семьянином и добрым отцом..." **Семенова З.Т., г. Магнитогорск.**

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фотографии избавиться от пьянства, недугов, лишнего веса, одиночества, порчи. Восстановит мир в семье и вернет любимого человека, откроет будущее и заговорит на удачу во всем.

Просто напишите о своей беде - и результат не заставит себя ждать.
От вас: фото + конверт с о/а. Отвечу всем. **Храни Вас Господь!**

610007, г.Киров-7, а/я 611, Андрею Валерьевичу.

Реклама

Предупредим...

Витамины для профилактики

Расскажите, какие вещества и витамины нужны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Ю.ФОФАНОВ, Тверская область.

По статистике, кардиологические больные чаще всего встречаются среди людей пожилого возраста. Это не удивительно, ведь с возрастом человеческому организму все труднее усваивать полезные вещества. Кроме того, у многих людей в рационе недостаточно фруктов и овощей, поэтому организму катастрофически не хватает нужных витаминов и минералов. **Какие же вещества помогают человеку победить сердечно-сосудистые заболевания?**

Важная составляющая сердечно-го «топлива» - антиоксидант **ликопен**. Это вещество нормализует кровяное давление, обеспечивает работу внутреннего слоя кровеносных сосудов, а также помогает в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов. Ученые считают, что с повышением уровня содержания ликопена в крови на 50 процентов снижается риск возникновения обших заболеваний сердца. Ликопен содержится в помидорах, арбузе, красном винограде. Голубика, фиолетовый виноград, краснокочанная капуста, свекла и сливы богаты антоцианидином - фитохимическим веществом, предотвращающим сердечно-сосудистые заболевания.

Сочетание витаминов B_6 , B_{12} и фолиевой кислоты играет важную

роль в борьбе с сердечными заболеваниями. Считается, что витамины и минералы, препятствующие окислению, такие, как витамины С и Е, цинк и селен, также способствуют замедлению процесса склероза кровеносных сосудов, который вызывает их закупорку. При ишемической болезни сердца, атеросклерозе, гипертонической болезни используются препараты с витамином С (аскорбиновой кислотой), который регулирует дыхание, артериальное давление и работу сердца, стимулирует иммунную систему, выработку интерферона, препятствующего размножению вирусов. Важен для сердца и витамин Е (токоферол), который предотвращает атеросклеротическое поражение стенок сосудов, снижая риск дальнейшего развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания иммунитета. Главная его роль в организме заключается в образовании достаточного количества клеток с противовирусной и противоопухолевой активностью. Витамины группы В способствуют нормальной работе нервной системы, а потому часто включаются в состав лечебно-профилактических витаминных комплексов, улучшающих работу сердца и кровеносных сосудов.

Полезный совет

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний ешьте арбузы - это богатый источник магния. Только в 150-200 г арбуза содержится дневная норма магния.

Семейный рецепт Ивановых

У старшего поколения нашей семьи особенным почтением пользовались и пользуются до сих пор настои и отвары из трав и корней. Вот некоторые наши рецепты.

Корень валерианы вечером сварите (1 ч. ложку натертого корня залить стаканом кипятка, держать на медленном огне под крышкой 10 минут). Отвар выпейте перед сном, медленно, делая паузы между глотками.

Можно сделать и так. Возьмите по щепотке мелко нарубленного корня валерианы, сушеных или зеленых листьев мелиссы и 1 ч. ложку травы тысячелистника. Корешки и листья залить 2 стаканами воды комнатной температуры и поддерживать 15 минут на кипящей водяной бане. Затем остудить, процедить и отжать остаток, а уж после долить воды до прежнего объема.

Это «медицинский» способ. Наш же, домашний, несколько иной.

Травы в эмалированной посуде заливают 0,5 л воды и долго (минут 30-40) томят на медленном-медленном огне или же выдерживают на водяной бане, а затем оставляют в плотно закрытой посуде на всю ночь. Утром настой готов. Его не доливают водой. Употреблять его следует по 1-2 глотка 3 раза в день.

Можно использовать и такой сбор для подобного приготовления настоя от сердечных недугов: возьмите по щепотке сухой травы ромашки и ландыша, 2 щепотки плодов фенхеля, чуть больше листьев мяты и чуть меньше чайной ложки истолченного корня валерианы. 1 ч. ложку настоя перед приемом обязательно вылить в стакан горячей воды.

Н. ИВАНОВА,
Нижегородская область.

Захотелось яблочка? Проверьте сердце!

Бывает, что при некоторых заболеваниях очень хочется съесть кисленького или соленького. Сильная тяга к определенным продуктам

свойственна не только будущим мамам, у которых она обусловлена гормональными и физиологическими перестройками. Такое желание кос-

венно свидетельствует о состоянии здоровья и может помочь в установлении диагноза.

Тяга к лимону говорит о возможных проблемах с желчным пузырем и печени, пристрастие к белокачанной капусте указывает на неполадки в кишечнике. Тем, кому постоянно хочется поедать мороженое, следует обратить внимание на состо-

яние своего опорно-двигательного аппарата, потому что так организм может сигнализировать о недостатке кальция и аминокислот. Неутолимое пристрастие к яблокам - признак повышенного уровня холестерина или начинающихся проблем с сердцем, ведь содержащиеся в яблоках минеральные вещества способствуют работе сердца.

Тесты для «мотора»

Хотите узнать, насколько хорошо работает ваше сердце, справляется ли с той или иной нагрузкой? А может, есть смысл в ближайшее время изменить собственные привычки и всерьез заняться своим здоровьем? Только не лукавьте! Честно выполняйте все предложенные задания, искренне отвечайте на вопросы и правильно подсчитывайте баллы.

Да - 0 баллов, нет - 2 балла.

1. В течение 30 секунд выполняйте наклоны вперед, не сгибая колени, пытаясь достать кончиками пальцев до пола, при этом каждый раз обязательно полностью разгибаясь.

Норма для мужчин до 40 лет - 20 раз, от 40 до 50 - 15, старше 50 лет - 12 раз, для женщин до 40 лет - 15 раз, от 40 до 50 - 12, после 50 лет - 10 раз. Сделали необходимое количество наклонов?

2. Через 2 минуты после выполнения упражнения в течение 15 секунд посчитайте пульс, затем полученное число умножьте на 4 (узнаете количество сердечных ударов в минуту). Ваш результат - менее 100 ударов?

3. Встаньте на правую ногу, руки - на бедра. Ступней левой ноги упритесь сбоку в колено правой. Можете

простоять так минимум 30 секунд?

4. Поднимитесь на 2 лестничных пролета. Посчитайте пульс, как в упражнении 2. Количество сердечных ударов в минуту не должно превышать разницу между числом 180 и вашим возрастом. Превышает?

5. В быстром темпе походите по комнате 5 минут. Остановитесь, посчитайте пульс (в течение минуты). Он также не должен превышать разницу между числом 180 и вашим возрастом. Это уровень максимальной для вас нагрузки.

А теперь ответьте, согласны или нет со следующими утверждениями.

Да - 0 баллов, затрудняюсь ответить - 1 балл, нет - 2 балла.

1. Последние 2 года здоровье меня не подводило. Если и случалась простуда (или другое легкое

недомогание), то длилась не более 2 недель.

2. Масса моего тела нормальная (рост в см минус 100).

3. Артериальное давление тоже нормальное, в покое не больше 130/80 мм рт.ст.

4. Сплю всегда крепко, не меньше 6 часов.

5. У близких родственников не было инфарктов, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

6. Не реже 3 раз в неделю занимаюсь спортом или активно двигаюсь.

7. 2-3 раза в неделю обязательно ем фрукты, мясо - не каждый день. Ограничиваю жирное и сладкое, продукты, богатые холестерином.

8. Не курю, выпиваю не больше 2 чашек кофе в день, алкоголь употребляю в умеренном количестве не чаще раза в неделю.

9. Если на работе выдался тяжелый день, вечером всегда могу отдохнуть и расслабиться, хотя бы в течение часа.

10. Споры и конфликты с коллегами стараюсь разрешить сразу, как только они возникают.

11. При легком недомогании всег-

да стараюсь лечиться народными средствами, не прибегая к медикаментам.

Теперь подсчитайте баллы

ОТ 0 ДО 10 БАЛЛОВ.

Ваше здоровье на высоте, вы относитесь к нему бережно, как к самой большой драгоценности, дарованной природой. Продолжайте также следить за ним, и сердечные недуги вам не грозят.

ОТ 11 ДО 19 БАЛЛОВ.

Вы недостаточно хорошо заботитесь о своем здоровье. Побольше регулярных занятий спортом или, если вам это больше подходит, пеших прогулок. Не забывайте о правильном питании - и ваше сердце будет надежно защищено от болезней.

ОТ 20 БАЛЛОВ И БОЛЬШЕ.

Вы пренебрежительно относитесь к себе. Это недопустимо! Следует немедленно изменить образ жизни - ваше сердце и сосуды в опасности. Не откладывайте визит к терапевту или кардиологу, обязательно сделайте ЭКГ.

Ежедневная тарелка тушеных овощей

ПОЛЕЗНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Первый завтрак. Выпейте стакан яблочного сока и съешьте протертое яблоко, 2 морковки и несколько сухофруктов.

Второй завтрак. Съешьте несколько свежих фруктов и выпейте

чашечку любого травяного чая с 1 ч. ложкой меда.

Обед. Салат из моркови, капусты, свеклы, зелени лука, сельдерея, сладкого перца, петрушки, шпината, салата, помидоров. Заправьте его

чесноком, растительным маслом и лимонным соком. После салата съешьте немного вареных овощей (кабачок, фасоль или любые другие зеленые овощи) и выпейте чашечку горячей дистиллированной воды, в которую добавьте несколько ложек овощного бульона, оставшегося после варки овощей.

Полдник. Свежие или сухие фрукты.

Ужин. Овощной салат и тарелка тушеных овощей с добавлением лука, чеснока и растительного масла.

Между приемами растительной пищи пейте напиток, в котором в течение ночи настаивались разные овощи.

■ Кстати

Регулярно снимать ЭКГ и проходить эхокардиографию необходимо людям с повышенной функцией щитовидной и паращитовидных желез: слабость миокарда может нарастать из-за скопления кальция внутри клеток.

7 правил для сердечников-путешественников

Мне 62 года, но я еще работаю, хотя давно уже пациентка врача-кардиолога. Сын уговаривает меня провести с ним отпуск в Турции, но я слышала, что ее климат трудно переносят российские сердечники. Расскажите, где же нам лучше всего отдыхать?

Г.БАСКАКОВА, Калужская область.

Чтобы путешествие было безопасным, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями нужно знать правила организации правильного отдыха.

Правило первое. При выборе страны для отдыха предпочтение лучше отдавать странам, близким по климатическим условиям к вашему постоянному месту проживания. Если вы живете в средней полосе России, то можно вспомнить, что море есть не только в Турции, но

и в более прохладных странах (в Балтии, например).

Правило второе. Перед отъездом посетите своего врача и расскажите ему о предстоящем путешествии. Согласуйте с ним режим приема жидкости и мочегонных средств на период отдыха. Возьмите с собой соответствующие медикаменты: которые принимаете постоянно и те, что могут понадобиться в экстренной ситуации.

Правило третье. Изучите названия и дозы препаратов, которые вы принимаете. Не отступайте от прописанных врачом времени и дозировки.

Правило четвертое. Определите с врачом норму физической нагрузки. Возможно, вам вполне будет достаточно прогулок пешком и купания в бассейне.

Правило пятое. Подробно обсудите с доктором систему питания на отдыхе. У всех «сердечников» режим питания примерно одинаков: ограничение приема жиров, жареной пищи, вместо свинины и говядины мясо птицы и рыба, обезжиренные молочные продукты. Не увлекайтесь сладостями, больше ешьте свежих фруктов, ограничьте потребление

соли и острой пищи. Определитесь с нормой алкоголя. В каких-то странах вам предложат к столу вино, в каких-то - пиво. Постарайтесь чередовать прием алкоголя с минеральной водой без газа.

Правило шестое. Во время отдыха старайтесь следить за своим весом. Уменьшение массы тела не только улучшит самочувствие, но и снизит нагрузку на сердце. Если вес стал расти, значит, пора остановить аппетит.

Правило седьмое. Обратите внимание на медицинскую страховку, предлагаемую турфирмой. Как правило, в ней предусматривается лишь первая и экстренная помощь. Лечение хронических заболеваний не предусмотрено.

■ Кстати

Чтобы укрепить сердечную мышцу, защитить сердце, очень полезно ежедневно съедать по 2-3 киви. К такому выводу пришли ученые, обнаружив в этом ароматном фрукте свойства, аналогичные аспирину. Киви тоже понижает вязкость крови и защищает сосуды от тромбов.

Овощной квас для сердца

Если вы пересмотрите свои овощные запасы и обнаружите мелкие корнеплоды моркови, свеклы, картофеля, которые явно долго не пролежат - не спешите их выбрасывать. Такие овощи можно использовать для приготовления вкусного кваса.

Овощи надо хорошо промыть, очистить от кожуры и сварить. Еще

горячими размять, затем добавить ржаной или серой муки и вымесить крутое тесто. После того как оно остынет, сделать небольшие лепешки и поставить в духовку сушиться.

Готовые лепешки пропустить через мясорубку и хранить в бумажном пакете в сухом месте.

На 8 л кваса потребуется: 100 г свежих дрожжей, 1,5 стакана сахара

и 100-150 г овощных сухарей.

Сухари залить 2 л горячей воды. Остудить. Потом залить еще 6 л воды с сахаром и дрожжами. Через сутки квас будет готов.

Этот квас хорошо пить при сер-

дечно-сосудистых и суставных заболеваниях, так как он очищает сосуды от холестерина и препятствует отложению солей.

М.ТЕРЕШКИНА,
г. Кемерово.

Пора к врачу!

Научите приемам самодиагностики, чтобы не упустить время обязательного визита к кардиологу.

С.ЛЕБЕДЕВА, Мурманская область.

Загрудинные боли: сжимающие, давящие, с чувством тяжести за грудиной заставляют человека жаловаться, что «сердце болит». Хотя вполне возможно, болит совсем не оно. До 80 процентов таких болей имеет другую причину, чаще всего они неврологического характера. Но существует золотое правило: **любое «болит» в области сердца - повод обратиться к врачу.** Особое внимание обратите на боль, которая возникает при физической работе, а в покое она ослабевает или отдает в левое плечо, руку, шею - это типично сердечные черты.

Одышка - это когда «не хватает воздуха». Она считается ярким сердечным симптомом, который объясняется недостаточным поступлением кислорода к сердцу.

Учащенное сердцебиение. В идеале здоровый человек не должен слышать своего сердца. Исключение - сильные нагрузки, эмоциональные или физические. В норме сердце выдает 60-90 ударов в минуту. Если больше, то такое состояние называют тахикардией, если меньше (до 55 ударов)

- брадикардией. Эти отклонения от нормы могут быть связаны не только с сердечной патологией, но если человек часто «чувствует» свое сердце, причину нужно искать с кардиологом, потому что сердце - орган-мишень, по которому бьют самые разные заболевания.

«То стучит, то замирает». Именно так характеризуют свое состояние люди, страдающие мерцательной аритмией. У аритмии могут быть функциональные причины, она нередко беспокоит диабетиков, астматиков, людей тучных, с повышенной функцией щитовидной железы, в преклонном возрасте. Неприятные ощущения, конечно, могут пройти сами собой, но аритмия - небезопасное явление, особенно если затягивается до 1-2 суток.

Слабость, головокружение, тошнота. Они могут сопровождать любой сердечный «звоночек» - боли, аритмию, одышку. Причем человек нередко обращает внимание именно на них, пытаясь выяснить, «переутомился» он или отравился. Но эти проявления также могут быть связаны и с работой сердца.

**ФИТОаптечка**

Лесные ягоды - одно из лучших средств профилактики болезней сердца. Летом ешьте как можно больше черники, земляники, лесной малины и голубики. Осенью - бруснику и клюкву. В ягодах содержится много природного магния, который очень полезен сердцу.

Е.АВГУСТОВИЧ,
Ульяновская область.

Сердце ошибок не прощает

Лекарства «для сердца» можно найти в каждой аптечке. Но, покупая их сами или по назначению врача, мы повторяем одни и те же ошибки.

ОШИБКА 1.

Лекарства принимаются **время от времени, не постоянно**. Но кардиологические препараты – это заместительная терапия: они помогают, пока мы их принимаем. В ряде случаев резкий отказ от лекарства ведет к синдрому отмены – тут же обостряется заболевание.

ОШИБКА 2.

Многие самостоятельно начинают принимать сразу несколько **комбинированных препаратов**: близких по своему действию, или одни и те же, но с разными торговыми названиями. Еще хуже, когда для «улучшения эффекта» начинают пить несовместимые лекарства, не посоветовавшись с врачом. Чаще всего это происходит, когда лекарства

«назначаются» знакомым, которому они помогли.

Но лекарства каждому в индивидуальной дозировке может назначить только врач.

ОШИБКА 3.

Покупая препарат, мы не так часто смотрим на фирму-изготовителя, рискуя приобрести так называемые дженерики. То есть препараты, сделанные не фирмой, запатентовавшей выпуск именно этого лекарства, а другими фирмами, которые после окончания срока патента у изготовителя стали производить лекарство по тем же формулам.

Но ведущие фармацевтические предприятия лучше следят за соблюдением рецептуры, поэтому лучше покупать препараты известных фирм.

Глава II

Сердечная недостаточность

В рецепте - движение

Врач сказал мне, что сердечная недостаточность, которой я страдаю, сама по себе болезнью сердца не является. А возникает такое состояние, когда сердце неспособно обеспечивать организм необходимым количеством крови. Это вызывает многие заболевания сердечно-сосудистой системы. Так что же такое сердечная недостаточность и как с ней жить?

И.КРИСКЕВИЧ, Владимирская область.

Подробнее о синдроме сердечной недостаточности рассказывает врач-терапевт **Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА**.

- В зависимости от скорости развития патологии сердечная недостаточность бывает хронической и острой. При хронической форме все изменения развиваются постепенно, годами. Острая форма чаще всего возникает при резком снижении сократительной способности сердца в результате развития обширного инфаркта миокарда, при

резком повышении артериального давления (гипертоническом кризе), приступе аритмии. Такое состояние сопровождается отеком легких и кардиогенным (сердечным) шоком.

Одышка - один из главных признаков сердечной недостаточности. Вначале пульс и дыхание чрезмерно учащаются и очень медленно восстанавливаются (более чем через 2 минуты) только при максимальных нагрузках. Затем одышка и сердцебиение появляются и при обычных нагрузках, и даже в покое. Повышаются утомляемость и слабость, может возникнуть ночной энурез. Он связан с тем, что из-за физических нагрузок в организме задерживается жидкость, а ночью кровообращение улучшается.

Застой крови вызывает отеки (иногда весьма массивные), прежде всего на ногах. Отекать могут также живот, поясничная область, грудные железы. В легких накапливается лишняя жидкость, которая ведет к застойной пневмонии, появляется кашель, повышается температура. При задержке жидкости в брюшной полости (асцит) увеличивается живот, иногда до очень больших размеров.

Скорость прогрессирования сердечной недостаточности зависит от образа жизни и ответственного отношения больного к лекарствам.

Больные должны беречься от простуды и инфекций, каждый сентябрь нужно делать вакцинацию от гриппа.

Пациентам необходимо следить за количеством выпитой и выделенной жидкости. Ежедневный диурез должен быть на 100 мл больше (это половина стакана), чем объем выпитой жидкости (при этом учитываются и фрукты, которые на 80 процентов состоят из воды). Ориентировочно нужно выпивать не более 1,5 л жидкости в сутки.

При появлении начальных признаков хронической сердечной недостаточности нужно пройти ряд обследований, чтобы выявить ее причину. Кстати, у молодых при таком обследовании нередко обнаруживается порок сердца, артериальная гипертония,

ожирение. Прогрессирование сердечной недостаточности можно остановить, если вовремя начать лечение.

При признаках хронической сердечной недостаточности следует регулярно выполнять дозированные физические упражнения. Начать лучше с небольших нагрузок, например, с

ежедневных коротких прогулок (рекомендуется ежедневная ходьба до 20-30 минут). Однако при головокружении, сильной одышке, болях в груди следует сделать передышку, а затем снизить темп прогулки. В течение 4-6 месяцев состояние должно улучшиться, так как прогресс сердеч-

Важную роль играют физические нагрузки. На начальной стадии болезни нужно регулярно по утрам делать зарядку, не стараясь, разумеется, выкладываться до седьмого пота. Она должна взбодрить, освежить - и только. В течение дня желательно сохранять максимальную подвижность: пройдите пешком, поднимитесь по лестнице без лифта, посетите хотя бы раз в неделю бассейн или спортивный зал.

ной недостаточности замедляется.

Даже находясь в покое, не дайте крови застаиваться, иначе в сосудах могут образоваться тромбы. Если сидите подолгу, то время от времени напрягайте и расслабляйте мышцы ног. Это усилит в них цирку-

ляцию крови. Отдыхая, не забывайте чаще менять позу, не лежите подолгу в кровати.

Лежание больные с выраженными отеками и одышкой должны выполнять дыхательные упражнения по 15 минут каждый час.



ФИТОаптека

При сердечной недостаточности полезен настой зерен овса, укрепляющий сердечную мышцу (но зерна не должны быть протравлены!). Залейте зерна водой в соотношении 1:10, сутки настаивайте, потом процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Есть вариант рецепта проще: 0,5 стакана овса залейте двумя стаканами кипятка и оставьте на сутки в термосе.

Э.ГАТИЛОВА, Татарстан.

Препараты прописывает врач

Какие препараты от хронической сердечной недостаточности сейчас считаются наиболее эффективными?

С.РУСИНОВ, г. Неман Калининградской области.

В качестве лекарственной терапии обычно используются несколько групп препаратов. **Диуретики (мочегонные средства)** выводят избыток жидкости и соли с мочой, в итоге объем циркулирующей крови уменьшается, снижается артериальное давление, облегчается кровоток. При ярко выраженных отеках назначают известный **диуретик фуросемид**, особенно эффективный при внутривенном введении. При сухости и жажде нередко используется также в малых дозах **верошпирон**.

Сердечные гликозиды - производные растения наперстянки - увеличивают силу сердечных сокращений, улучшают кровоснабжение внутренних органов.

Сосудорасширяющие средства (нитраты, блокаторы кальциевых каналов, бета-блокаторы и др.) стимулируют расширение периферических артерий, облегчая ток крови по сосудам и улучшая работу сердца.

Наиболее надежными, эффективными и безопасными сейчас признаны не только сердечные гли-

козиды и мочегонные препараты, как это было раньше. В последнее десятилетие наиболее перспективными считаются так называемые **ингибиторы АПФ: капотен, энап, дигоксины и ателлол**. Они нарушают (ингибируют) процесс образования сосудосуживающих веществ, повышают жизненный ресурс людей с сердечной недостаточностью, устраняют отеки и застой во внутренних органах,

улучшают физическую форму. В настоящее время эти препараты прописывают во всех случаях сердечной недостаточности, независимо от возраста больного. Назначить грамотное лечение может только лечащий врач. Он подбирает каждому пациенту препарат и дозу лекарств индивидуально, с учетом сопутствующих заболеваний, а чаще всего используя комбинацию препаратов.

От АГ к СН - один шаг

По каким признакам можно заподозрить развитие такого осложнения артериальной гипертензии (АГ), как сердечная недостаточность?

С.УСАНОВ,

п. Сосновка Кировской области.

Основной признак сердечной недостаточности (СН) проявляется в том, что человек с артериальной гипертензией все хуже справляет-

ся с привычной совсем недавно физической нагрузкой, у него развиваются одышка, сердцебиение и усталость.

■ Кстати

Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения (сердечно-сосудистая недостаточность) характеризуются цианозом (синюшностью) губ, языка, слизистой полости рта и иногда дают чувство жжения в полости рта.



ФИТОаптечка

Хорошее мочегонное при отеках, вызванных сердечной недостаточностью, я готовлю из петрушки. Вечером 1 ч. ложку семян петрушки надо залить 1 стаканом воды, настаивать ночь. Принимать настой по четверти стакана 4 раза в день.

А.КУКУШКИНА,

г.Нерехта Костромской области.

Полезный совет

Врачи рекомендуют при сердечной недостаточности спать на высокой подушке. Чтобы ноги не отекали, необходимо подкладывать под них валик из свернутого одеяла.

Кроме того, нужно постараться снизить избыточный вес, создающий дополнительную нагрузку на сердце.

На велосипеде с воздушным шариком

У меня хроническая сердечная недостаточность. В число сердечников я попал недавно. Хотелось бы узнать, какие физические упражнения наиболее эффективны в городских условиях.

П.ПОСТРОМКОВ, г. Мытищи Московской области.

Если уж вы попали в число «сердечников», начните с дыхательных упражнений, надувая несколько раз в день воздушный шарик. Затем переходите к медленным движениям: сидя на стуле, разводите руки в стороны, ставьте ноги то на носок, то на пятку. Постепенно усложните упражнения: в положении лежа и стоя берите в руки легкие гантели. приседайте. Упражнения полезно выполнять не менее 3 раз в неделю по 30 минут. Пределом нагрузки считайте учащенное сердцебиение.

Больше ходите пешком. Поставьте своей целью, независимо от возраста, преодолевать ежедневно до 5-6 км, то есть делать примерно 10 тысяч шагов (шагомеры продаются в спортивных магазинах). Если подумать, это вполне достижимая задача. Начать можно даже со 100 шагов по квартире. Потом, преодолевая за полчаса ходьбы около 1 км, то есть делая две тысячи шагов,

за 5 «заходов» в неделю вы освоите 5-6-километровую дистанцию.

Доказано, что уже за месяц регулярных дыхательных упражнений и ходьбы привычка к физическим нагрузкам ощутимо снижает степень сердечной недостаточности.

Позже плавание и езда на велосипеде, связанные с повышенным потреблением кислорода, помогут разнообразить спортивный «ассортимент». Сердце будет работать на вас, если вы будете разрабатывать, тренировать его.

В случае ухудшения состояния надо вернуться к исходной фазе, но упражнения не прекращать. Отказ от физических нагрузок - крайняя мера.

Втянувшись в новый двигательный режим, можно пользоваться лестницей вместо лифта, выходить из транспорта за 1-2 остановки до нужного места. Вы и не заметите, как качество вашей сердечной жизни улучшится. Бодрость и энергичность сменяют апатию, вялость и одышку.

■ От редакции

Помните, что подъем тяжестей противопоказан больному сердцу. Большие нагрузки могут усугубить болезнь и даже спровоцировать инфаркт, если у человека поражены сосуды сердца. Поэтому комплекс физических упражнений и дальность своих пеших прогулок согласуйте с врачом.



ФИТОаптечка

Чтобы улучшить самочувствие при сердечной недостаточности, приготовьте такое снадобье. Пропустите через мясорубку 33 листочка резной душистой герани, 33 зернышка персиков и 2 лимона с кожурой. Смешайте с 700 г меда, настаивайте в течение недели. Принимайте смесь сначала по 1 ч.ложке, потом по 1 ст. ложке в день, независимо от еды, пока снадобье не закончится.

О.КУЛАГИНА,
Тюменская область.

Василек от осложнений

Фитотерапия при сердечной недостаточности помогает уменьшить риск осложнений при приеме лекарственных препаратов, улучшает самочувствие сердечника. Народная медицина для лечения сердечной недостаточности рекомендует следующие средства.

◆ Адонис. 1 ч. ложку травы залить стаканом кипящей воды и кипятить на медленном огне 3 минуты. Потом накрыть крышкой и поставить в теплое место на 20 минут. Процедить, пить настой по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Петрушка. 400 г зелени тщательно вымыть, облить кипяченой водой, нарезать. Сложить в литровую кастрюлю и залить молоком так, чтобы

оно покрывало всю траву. Молоко нагреть, но не кипятить. Процедить и принимать по 1-2 ст. ложки 4-6 раз в день.

◆ Льняное семя. 4 ч. ложки семени залить литром воды, вскипятить. Кастрюлю снять с огня, завернуть в теплое одеяло и дать настояться. Процедить, добавить лимон для вкуса. Принимать 4 раза в день по четверти стакана.

◆ Василек. 2 ч. ложки измельченных цветков заварить стаканом кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

Чистотел. 3 ст. ложки залить 0,5 стакана спирта или водки. Принимать 4 раза в день по 1 ч. ложке.

Глава III

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Ишемия перекрывает кислород

Мне поставили диагноз: ишемическая болезнь сердца. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании подробнее. Как избежать осложнений, чем лечиться?

А.САМОЙЛОВА, с.Крестьянка Алтайского края.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) - это одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ишемия в переводе с латинского языка означает недостаточность кровоснабжения, по сути - обескровленное сердце.

Сердце постоянно нуждается в

кислороде. Человек может жить несколько месяцев без пищи и несколько дней без воды, но не способен выдержать даже несколько минут без кислорода - сердечная мышца при этом перестает сокращаться и погибает.

При ИБС кровь, доставляющая кислород и питательные вещества, не проходит в нужном количестве

через сосуды сердца (коронарные артерии) из-за их сужения или закупорки. В результате сердечная мышца начинает страдать от кислородной недостаточности.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

ИБС возникает из-за недостаточного кровоснабжения органа. Причиной этого в большинстве случаев является атеросклероз сосудов. При этом заболевании на стенках артерий образуются так называемые бляшки, которые либо сужают просвет, либо закупоривают сосуды полностью. Атеросклеротические бляшки начинают развиваться в молодом возрасте. Намного быстрее это происходит у пациентов с неблагоприятной наследственностью, высоким уровнем холестерина, курящих, а также страдающих такими заболеваниями, как сахарный диабет, артериальная гипертония, ожирение.

Причиной недостаточного поступления крови к сердцу может быть спазм или воспаление коронарных сосудов из-за курения, ожирения, повышенного артериального давления, бесконтрольного приема лекарств, гормональных нарушений. Большую роль играет и неправильное питание:

- избыточное потребление жиров, особенно животных, увеличивающих содержание холестерина в крови;
- недостаток в рационе растительных масел (полиненасыщенных жирных кислот);
- высококалорийная пища, ко-

торая приводит к развитию ожирения;

- недостаточное поступление в организм клетчатки и пектинов, содержащихся во фруктах и овощах;
- дефицит антиоксидантов (витаминов А, Е, С).

Кроме этого, ишемическая болезнь сердца может возникать из-за стрессов, малой физической активности, нарушений обмена веществ, наследственности.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Первые признаки болезни - неприятные ощущения в загрудинной области, которые появляются при физической или эмоциональной нагрузке и исчезают в состоянии покоя. Чем раньше больной обратит на это внимание, тем лучше для него.

По мере развития заболевания человека начинают беспокоить болевые ощущения в грудной клетке, руке, нижней челюсти, спине даже в состоянии покоя. Боль часто сопровождается тревогой, слабостью, сильной потливостью, одышкой, тошнотой. Больной бледнеет, у

него понижается температура тела, кожа увлажняется, дыхание становится поверхностным, сердцебиение учащается.

Во время приступа стенокардии может появляться не только боль, но и ощущение сдавливания, тяжести, жжения в грудной клетке.

В зависимости от того, насколько выражено «голодание» сердца, как долго оно происходит и как быстро

возникло, выделяют несколько форм ишемической болезни сердца:

- бессимптомная, или «немая» форма, когда болезнь никак не проявляется;
- стенокардия (грудная жаба) дает о себе знать сильной болью за грудиной при физической нагрузке, стрессе, выходе на холод или переиздании;
- аритмическая форма, которую можно распознать по нарушениям сердечного ритма (мерцательной аритмии);
- при инфаркте миокарда, когда происходит отмирание участка сердечной мышцы.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Чаще всего ишемическую болезнь сердца лечат лекарственными препаратами разного действия. Одни лекарства расширяют сосуды сердца, другие уменьшают нагрузку на него, снижая кровяное давление и уравнивая сердечный ритм. Есть также препараты, которые борются с основной причиной ишемической болезни - повышенным уровнем холестерина в крови.

Расширить суженные артерии можно и при помощи несложной операции - коронарной ангиопластики, при которой в сосуд вводится металлическая вставка. В серьезных случаях кардиохирурги прибегают к шунтированию, когда закупоренные сердечные сосуды заменяются на хорошо проходимые «новые», как правило, «сделанные» из вен конечностей.

Больным рекомендуется ограничить употребление жирной пищи, поваренной соли, жидкости, запрещается курение. Работа не должна быть связана с физическими и эмоциональными нагрузками.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Если ишемическую болезнь сердца не лечить, то из-за дефицита кислорода сердце перестает нормально работать, что приводит к недостаточному поступлению крови во все остальные органы. Это состояние называется хронической сердечной недостаточностью. Оно остается ведущей причиной смертности во всем мире.

Одним из самых грозных исходов ишемической болезни сердца является возникновение сердечного приступа, в результате которого погибает часть сердечной мышцы.

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

Клинические испытания и отзывы клиентов доказали это. Болезнь не возвращается долгое время. Благодаря нанотехнологиям с использованием ноу-хау, на основе природного минерала цеолита создан уникальный комплекс «Мегадерм». БАД «Мегамин» - мощнейший антиоксидант, превосходящий по эффективности витамин С и Е в 200 раз (!), воздействует на организм, очищая его на клеточном уровне. Наполняет организм микроэлементами, укрепляет иммунитет. Наружное нанесение косметического крема «Мегадерм» на пораженные участки окончательно очищает кожу. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Не имеет побочных эффектов.

Серт.соот.РООС RU.ЛН40.В00089
Рег.уд. №77.99.23.3.У6744.6.05(20.06.06). Реклама.

ТЕЛ.: (495) 514-72-58,
(926) 819-57-27,
WWW.MEGADERM.RU

**ФИТОаптечка**

Настой шандры обыкновенной (мяты конской) пьют при ишемии. 2 ч. ложки травы залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день до еды.

Е.ЛЮБОВИЦКАЯ,
Тамбовская область.

■ Кстати

Для облегчения сердечных болей русские знахари с давних времен советовали больным пить чай из цветков фиалки. Заваривать его надо как обычный чай, а пить долго, по несколько раз в день.

12 вопросов кардиологу

Их надо задать доктору, чтобы лучше себе представлять, как жить дальше с диагнозом ИБС и что конкретно делать.

1. Что сыграло решающую роль в развитии ишемической болезни сердца: пол, возраст, генетическая предрасположенность или же образ жизни?

2. Как будет проходить лечение и не повлияют ли назначенные препараты на течение других имеющихся заболеваний? Каких осложнений можно ожидать и как их предупредить?

3. Можно ли принимать диуретики и бета-блокаторы при сочетании ИБС и сахарного диабета?

4. Какие факторы могут увеличить потребность сердца в кислороде и как их избежать?

5. Какое влияние на течение

болезни могут оказывать экология, погода и что предпринимать для профилактики осложнений?

6. Какой диеты следует придерживаться?

7. Нужно ли постоянно контролировать артериальное давление, какой его уровень должен вызывать тревогу?

8. Какие физические упражнения и нагрузки рекомендуются при этом заболевании? Можно ли заниматься физическим трудом на приусадебном участке?

9. Продолжать ли работать по своей специальности или следует найти работу полегче?

10. Можно ли при ишемической бо-

лезни сердца водить автомобиль?

11. Что должны знать члены семьи больного об ИБС и от чего они должны ограждать больного?

12. Какие меры доврачебной помощи должны быть приняты членами семьи больного, если его состояние резко ухудшится?

**ФИТОаптечка**

Во время цветения лесной земляники засушите кустики вместе с корнем. Чтобы поддержать свое сердце, заваривайте в фарфоровом чайнике 3-4 земляничных кустика. Пейте этот ароматный напиток в течение месяца вместо чая.

А.ПРИКАЗЧИКОВА, Костромская область.

В каком классе ваше сердце?

Несколько лет я страдаю ишемической болезнью сердца, а недавно у меня стали появляться первые признаки сердечной недостаточности. Расскажите, пожалуйста, какие обследования нужно пройти, чтобы подтвердить это предположение?

А.РОМАНОВА, г. Пенза.

На вопрос отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

- Кроме сбора жалоб и осмотра пациента, используются следующие методы обследования.

ЭКГ. Изменения в электрокардиограмме будут отражать основную болезнь сердца, что привело к развитию хронической сердечной недостаточности.

ЭХО-КС. Наиболее важным параметром этого обследования является показатель сократительной способности сердца. В норме он составляет около 50 %. Чем

больше выражены признаки патологического состояния, тем меньше показатель. Также оценивается размер полостей сердца. При прогрессировании хронической сердечной недостаточности они значительно расширяются.

Рентгенография грудной клетки выявляет увеличение размеров сердца, застой крови в легких, наличие пневмонии.

Тест с 6-минутной ходьбой используется для определения тяжести

хронической сердечной недостаточности.

Человек должен пройти максимальное расстояние за 6 минут. В соответствии с этим выделяют 4 класса хронической сердечной не-

достаточности:

- 1-й класс - от 426 до 550 м,
- 2-й класс - от 301 до 425 м,
- 3-й класс - от 151 до 300 м,
- 4-й класс - менее 150 м.



ФИТОаптечка

При ишемии работу сердца поддерживайте отваром молодых побегов голубики (в сельской местности ее часто называют гонобобелем). 1 ст. ложку побегов нужно заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Е.ГЛАЗЫНА,
Саратовская область.

Шиповник - оберег

Многие люди страдают болезнями сердца, которые не щадят ни старых ни малых. Сердце - это наше солнце, которое дает жизнь всем клеткам, но иногда происходит его затмение, и появляется болезнь.

Как помочь себе? Существуют проверенные временем рецепты, которыми я хочу поделиться.

При ишемической болезни сердца можно приготовить такое средство: кашку из 100 г чеснока смешивают с соком из восьми лимонов и настаивают сутки, завязав марлей. Эту смесь принимают ежедневно по чайной ложке, разводя ее в половине стакана воды. Курс лечения длится 2 месяца.

Хорошо помогает ванна с шиповником. Для этого 500 г шиповника заливают тремя литрами кипятка и варят на малом огне в течение 10 минут, затем остужают,

процеживают и добавляют в ванну. Температура воды при этом должна быть 38 градусов. Чтобы получить результат, нужно проделать 20-30 процедур.

При ишемической болезни полезно пить в течение года настой шиповника и боярышника. Плоды заваривают как чай, настаивают 2 часа и принимают по полстакана 3-4 раза в день.

После перенесенного инфаркта в период восстановительного лечения можно подключить настой золототысячника. Столовую ложку травы заливают двумя стаканами кипятка и настаивают в течение часа. Принимают настой ежедневно по четверти стакана 3-4 раза в день до еды.

Э.ГИЛИНА,
г. Новокузнецк
Кемеровской области.



ФИТОаптечка

Отвар плодов калины обыкновенной благотворно влияет на работу сердца. 1 стакан плодов залейте 1 л горячей воды, кипятите 3 минуты, настаивайте 20 минут. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Н.КОРОБЕЙНИКОВА, Тюменская область.

Белая роза лечит ишемию

У меня ишемическая болезнь сердца и гипертония. Рецептов различных травяных настоев и настоек я знаю немало, но, пожалуй, один из самых «волшебных» - с лепестками белой розы.

Приготовьте сбор: 1 ст. ложка лепестков (можно заменить белую розу травой донника), по 2 ст. ложки ягод малины (сухих), размельченного подорожника, цветков липы, мать-и-мачехи, по 3 ст. ложки травы укропа,

хвоща полевого, Melissa, пустырника, 4 ст. ложки цветов и плодов боярышника, 5 ст. ложек цветков бессмертника.

2 ст. ложки этого сбора залейте 0,5 л кипятка и настаивайте в течение часа. Пейте по 150 г (это неполный стакан) 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 1 месяц.

Е.ЧЕРНОУСОВА,
г. Мончегорск
Мурманской области.

Дачная болезнь

Все лето я обычно провожу на своих грядках, в саду. Я сердечница, и боюсь, что, если вдруг заболит сердце, не смогу сразу обратиться к врачу. Расскажите, какой образ жизни лучше всего подходит сердечникам в дачное время.

М.НОВОСЕЛОВА, Тверская область.

Сердечные приступы, которые в летнюю пору часто происходят на дачных участках, врачи называют дачной болезнью. Нередко «скорая»

забирает людей с тяжелым инфарктом прямо с грядки или из парников. В таких случаях пациента не всегда удается спасти. Но если соблюдать

некоторые меры предосторожности, то можно уберечь свое сердце от перегрузок и осложнений.

Не забывайте, что **нельзя полоть грядки, сильно согнувшись и опустив голову**. Такая поза нарушает отток крови от головы и может привести к резкому подъему артериального давления, вплоть до потери сознания и инсульта.

Помните о **режиме труда**: полчаса поработали, 15-20 минут отдохните. Если появились одышка, перебои в работе сердца, слабость, головокружение или за грудины боли, немедленно прекратите любые физические действия.

Сердечникам нельзя работать в зной. Дачники должны помнить, что в любой непредвиденной ситуации им часто приходится рассчитывать только на себя, ведь дачные участки находятся далеко от города, и поэтому «скорая помощь» быстро не приедет. В аптечке всегда должны быть сердечные средства. Это препараты для снижения давления, прописанные лечащим врачом, валокардин. Валидол и нитроглицерин стоит держать в кармане, на всякий случай, если вдруг станет плохо и добраться до аптечки не получится.

Летом не пытайтесь снизить лекарственную дозу препаратов или отменить их прием вообще. **Без рекомендации врача делать это нельзя ни в коем случае!**

Сердечникам следует обязательно иметь при себе тонометр. Только измерив давление, можно принимать лекарство, бесконтрольный их прием может вызвать резкую гипотензию (снижение давления) и привести к обмороку. В жаркие дни стоит пересмотреть свой рацион. Потреблять меньше мяса и животных жиров, больше растительной и молочной

пищи. Основной принцип – легкая еда: больше петрушки, укропа, овощей, фруктов, рыбы.

Если в жару человеку стало плохо, помогите ему перебраться в тень. Освободите грудную клетку, расстегнув рубашку, ослабив давление пояса. Обрызгайте лицо и грудь водой. Если он жалуется на за грудины боль, ощущение сдавленности, «камня» на груди, положите ему под язык таблетку нитроглицерина. Если боль не проходит, нужно принять аспирин: целую таблетку. Это средство разжижает кровь. Врачи советуют разжевать аспирин для профилактики инфаркта миокарда. Как можно скорей вызывайте «скорую помощь».

В жару много пьют. Высокая влажность воздуха приводит к задержке лишней жидкости в организме. При ишемической болезни сердца объем выпиваемой жидкости нужно сократить до 800 мл в сутки. Избыток жидкости может привести к повышению артериального давления. Людям с больным сердцем, утоляя жажду, лучше полоскать рот водой комнатной температуры. Им противопоказаны даже слабоалкогольные напитки, которые вызывают скачки артериального давления, нестабильную стенокардию и даже приступ сердечной астмы. В жару полезнее всего пить зеленый чай, который содержит антиоксиданты – вещества, регулирующие холестериновый обмен, и в отличие от черного чая и кофе, не имеет танинов, которые учащают сердцебиение. В течение дня и на ночь полезно пить отвары из мяты, липы, чабреца, добавляя в них свежие или мороженные ягоды.

В жару больным ишемией купаться нельзя! Купание разгоряченного человека в холодной воде может

привести к дополнительному спазму сосудов, приступу стенокардии, инфаркту. Чтобы освежиться, полезнее

всего в течение жаркого дня обрызгивать себя из пульверизатора чуть теплой водой.

Полезный совет

Старайтесь летом есть больше свежей вишни. Она снижает частоту сердечных приступов и уменьшает боль в области сердца. А свежие или сушеные ягоды черной смородины полезны при нарушениях сердечного ритма.

Т.ЗЕЛЕНГУРОВА,
Московская область.



ФИТОаптечка

Снять боли в сердце можно с помощью плодов можжевельника. 10 можжевеловых «ягод» хорошо разжевать и проглотить.

Г.ВАВИЛОВА,
г.Ковров Владимирской области.

Уши должны гореть

Я хочу написать о сердце. Западная медицина лечит симптомы, а восточная – причины. Китайцы говорят: болезнь нужно лечить не за три месяца до смерти, а за три года до начала.

Сердечный приступ – штука серьезная, бывает, что он развивается внезапно. Внезапная ишемия и заставила меня искать различные способы оздоровления. Я стала осваивать метод Су Джок терапии, который отличается от акупунктуры тем, что для лечебного воздействия здесь используются только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах. По Су Джок массировать надо так.

С силой массируйте сердечную зону (она находится на середине

ладони). Чем хуже вы себя чувствуете, тем сильнее надо нажимать на спасительную точку. Через 15 минут обычно наступает облегчение. Этот способ можно использовать в любой ситуации – он прекрасно помогает во время недомоганий при стенокардии и различных видах аритмии.

Затем растирайте мышцы рук. Такие нехитрые приемы помогут сердечникам обходиться без нитроглицерина.

Высокое давление понижается, если активно массировать уши. Ушные раковины должны «гореть», и мочки в том числе.

Н.ФЛИССАК,
г.Хабаровск.

**ФИТОаптека**

Настой травы цикория обыкновенного издавна считался средством, улучшающим работу сердца.

Залейте 1-2 ч. ложки травы стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Т.ВЛАСОВА, Саратовская область.

Как завести «мотор»

Расскажите, пожалуйста, о современных методах лечения ишемической болезни сердца.

М.МОРДКОВИЧ,
г. Чебоксары, Чувашия.

В лечении ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда используется несколько методов. На первом этапе лечения больной принимает **лекарственные препараты**, которые ему рекомендует врач. Если лекарства не помогают и болезнь прогрессирует, то прибегают к **коронарографии**. Это зондирование сердца и изучение его сосудов. В зависимости от их состояния решают вопрос о выполнении **стентирования**, т. е. расширения суженных сосудов сердца для восстановления нормальной их проходимости. При хирургическом методе на открытом сердце выполняется **операция аортокоронарного шунтирования**.

В лечении больных с заболеваниями клапанов, с ревматическими пороками сердца **восстанавливают его функции с помощью катетеров**. Новый клапан в сердце ставится без вскрытия грудной клетки. Новым способом исправляются патологические соединения между камерами сердца. Есть специальные приспособления, которые ставятся в перегородку на место дефекта тоже с помощью катетеров.

При частых нарушениях сердечного ритма человеку вживляются устройства - **кардиовертеры**. При остановке сердца прибор автоматически включается, делает электрический разряд, и «мотор заводится».

Полезный совет

Если вы страдаете мерцательной аритмией, вам необходимо один раз в год обязательно делать эхокардиографию. Это поможет вовремя определить начало ишемического инсульта.

Сердце на бегущей дорожке

Все ли болезни сердца выявляет электрокардиограмма?

Ю.КУЧИН, г.Новошахтинск Ростовской области.

Электрокардиограмма, снятая в период хорошего самочувствия, в покое, часто не выявляет какого-либо заболевания сердца. В таких случаях используются такие дополнительные методы исследования, как снятие ЭКГ с нагрузкой (тредмил-тест или «бегущая дорожка»), суточное мониторирование сердечной деятельности.

Сердечный сбор

Недавно у меня обнаружилась ишемическая болезнь сердца. Я не хочу пока пить сильные лекарственные препараты, а как и моя мама верю в силу трав. Какие травы входят в так называемый сердечный сбор, как их нужно принимать?

В.АХРОМЕЕВА, Самарская область.

Если вы хотите не покупать травы в аптеке, а собрать самостоятельно, ищите их там, где хорошая экология. Вот какие растения входят в сердечный сбор: боярышник (цветы и плоды), трава манжетки, спорыш, листья черники и лесной земляники, корни синюхи голубой, трава медуницы, листья березы, мелисса, шишки хмеля, трава тысячелистника, репешок, буквица, желтушник, вереск. Все травы для приготовления настоя надо брать в сухом виде в равных пропорциях.

Для приготовления целебного напитка берут 2 ст. ложки сбора и заливают 0,5 л кипятка. Настаивают несколько часов в термосе. Пьют настой равными частями в течение дня.

Но никогда нельзя без совета с вашим лечащим врачом бесконтрольно применять даже травы. Никто не отменяет пользы сердечного сбора, но врач может вам посоветовать какие-либо растения исключить из него для вашего же блага.

**ФИТОаптека**

При острой и хронической сердечной недостаточности 1 ч. ложку цветков ландыша залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

О.МАЛЯНОВА, Воронежская область.

Закаленная пшенная каша

При болях в сердце полезно подпитать его калием, ценным источником которого является пшено. Пшено нужно прокалить на очень сильном огне, но так, чтобы крупа не поменяла свой цвет.

Третью стакана прокаленного пше-

на тщательно промыть, залить 2/3 стакана воды и на медленном огне сварить пшенную кашу. Это суточная норма. Кашу можно посолить или подсластить, кому как по вкусу.

Ж.БАСКАКОВА,
Приморский край.

Французская похлебка для сердца

Расскажите, пожалуйста, о пользе луковой диеты для сердечников.

Р.ПОЛОЗОВА, Иркутская область.

Луковая диета эта достаточно сытна и проста.

Суть ее состоит в том, что решено в течение дня в любом количестве есть луковый суп. При регулярном потреблении так называемой «французской похлебки» (лукового супа) снижается уровень холестерина и «плохих» липопротеидов. Луковый суп полезен для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Он готовится на овощном бульоне. Основные ингредиенты французской похлебки - лук, капуста, сладкие болгарские перцы зеленого цвета, помидоры и сельдерей. Сельдерей обладает мочегонным действием, что очень важно, так как диета предполагает большое употребление жидкости.

Однако нужно знать, что людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью и язвенной болезнью, такая диета противопоказана,

так как основой супа является капустный отвар, который стимулирует желудочную секрецию, которая у этих людей и так повышена.

Первые дни луковой диеты проходят легко, но потом французская похлебка надоедает. Вот тогда надо сделать над собой усилие: отказаться от супа нельзя. В день нужно съедать как минимум три тарелки - на завтрак, обед и ужин. Пить во время диеты можно не сладкий и не крепкий черный или зеленый чай, не крепкий кофе без сахара, не газированную минеральную воду.

Под строжайшим запретом в этой диете находятся алкоголь, мучные изделия и кисломолочные продукты.

Повторять диету можно не чаще, чем один раз в полгода. Перед тем как «садиться» на луковую диету, необходимо посоветоваться с врачом, который определит и длительность курса.

Глава IV

Стенокардия

Дайте сердцу «отдышаться»!

Я боюсь развития сердечно-сосудистых болезней. Слышала, что многие из них начинаются со стенокардии. Что приводит к ней и как распознать симптомы стенокардии?

Е.КУРТИС, Иркутская область.

Стенокардия - болезнь, которую не всегда удается зафиксировать приборами. Чаще всего диагноз ставится после анализа жалоб пациента. В основе стенокардии лежит несоответствие между количеством поступающего кислорода к сердцу и его потребностями. Отличительный признак болезни - внезапная сильная боль за грудиной или слева от нее. Боль может отдавать в левую руку, лопатку, шею, быть острой,

сжимающей, давящей. Характерно также чувство удушья, обильное потоотделение, внезапная бледность. Человек хватается за сердце и не может произнести ни слова, но через короткое время приступ проходит, сердце опять стучит ритмично, боль отпускает.

Во время приступа больные иногда не могут даже двигаться. Сердце само останавливает человека, как бы говоря: «Дай мне отдышаться!»

Приступ часто сопровождается ощущениями тревоги.

Существуют два вида болезни: стенокардия напряжения и стенокардия покоя. **Стенокардия напряжения** возникает при физической нагрузке (беге, ходьбе по лестнице, подъеме тяжестей), а **стенокардия покоя** наваливается без видимых причин, иногда даже во время сна (вот почему стенокардия еще называется «грудной жабой»). Приступ болей в сердце могут спровоцировать переохладжение и нервные стрессы. Все это приводит к тому, что артерии, через которые транспортируется кровь, а вместе с ней и кислород к сердцу, не в состоянии полностью выполнять свою функцию. Недостаточное снабжение крови кислородом и вызывает болевой приступ.

Факторами риска развития стенокардии считаются внешние условия, которые способствуют возникновению сердечного недуга. Конечно, в реальной жизни трудно полностью их избежать. Но уменьшить влияние опасных факторов под силу каждому. Что это за факторы?

Это неправильное питание, курение, алкоголь, стрессы, сидячий образ жизни.

Если у вас «неудачная» наследственность, то стоит быть осторож-

ными вдвойне. «Неудачной» она считается в том случае, если ваш отец, брат умерли от сердечных заболеваний до 55 лет, либо ваша мать, сестра до 65 лет. Особенно это касается мужчин, которым за 45, и женщин старше 55 лет.

Опасно, если вы диабетик.

Свой вклад вносит и гипертония: повышенный уровень артериального давления всегда опасен, - не важно, пьете вы таблетки или нет.

Еще один важный фактор - ожирение: лишний вес всегда способствует болезням, ведь сердце вынуждено работать с перегрузкой.

Одна из главных опасностей - повышенный уровень холестерина. Нормальный уровень холестерина в крови - 5,5 ммоль/л. Кстати, важен не только общий уровень, но и то, из каких частей он состоит. Дело в том, что в организме существуют два вида холестерина: высокой и низкой плотности. Один из них - «плохой», он откладывается в стенках сосудов. Другой - «хороший», он, наоборот, помогает их чистить. Когда медики говорят: «повышенный холестерин», они как раз имеют в виду нежелательный - липопротеин низкой плотности.

Ольга СОРОКИНА,
врач,

кандидат медицинских наук.



ФИТОаптека

Порошок из семян пастернака улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, предотвращает приступы стенокардии. 0,5 ч. ложки измельченных семян залейте 2,5 стакана воды, кипятите 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите.

Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

В.КАПУСТИНА, Нижегородская область.

Препараты от грудной жабы

Какими препаратами лечат в настоящее время стенокардию?

Т.ТЕПИНА, Мурманская область.

на, а усиливаются, появляется слабость, зевота, сердцебиение - срочно обращайтесь за скорой помощью.

Стенокардию по-прежнему лечат нитропрепаратами: изосорбидом-5-мононитратом или изосорбидом динитратом. Чтобы избежать привыкания к ним, их принимают прерывисто, исходя из нагрузок. Так, если предстоит поездка на дачу или какой-либо неприятный разговор, при изменениях атмосферного давления, «бурях» или при выходе на улицу в ветреную или морозную погоду следует принять внеочередную таблетку. Если боли возникают ближе к обеду или ночью, то прием лекарства сдвигается к этому времени. Таблетки лучше пить после еды, тогда риск осложнений уменьшается.

Прием любых нитротаблеток не исключает появления болей в сердце и приема нитроглицерина для их купирования.

Нитропрепараты противопоказаны при глаукоме, выраженной гипотонии, повышенной чувствительности к ним. Не назначают и при некоторых заболеваниях миокарда.

За последние 10 лет в лечении ИБС определилось совершенно новое направление. Основными препаратами для лечения стенокардии и постинфарктного периода считаются ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента: лизи-

Более 100 лет назад для купирования болей в области сердца впервые был применен **нитроглицерин** - лучший препарат для снятия болей в области сердца, но у некоторых больных он вызывает головные боли, шум. Избежать этого помогает комбинация нитроглицерина с валидолом, цитрамоном, баралгином. Нитроглицерин быстро разлагается и выводится из организма. Если боль от одной таблетки не прошла, то препарат можно повторять через 4-5 минут и столько, сколько необходимо для ее снятия.

Таблетки нитроглицерина на свету и под действием влаги быстро теряют активность, и в этом случае прием их становится бесполезным.

Для снятия болей применяется нитросорбид под язык. Сустак, нитронг, кардикет в случае острых болей принесут мало пользы. Некоторые больные чувствуют облегчение от валидола, капель Вотчала или от горчичников, наложенных на область сердца.

На смену таблеткам для купирования болей сегодня пришли аэрозоли: **изокет, нитроспрей, нитроминт**. Если нитроглицерин дает эффект через 1-2 минуты, то аэрозоли - через 15 секунд. Их брызгают в полость рта. Одно нажатие на колпачок соответствует одной дозе. Ингаляции можно повторять через 30 секунд.

Если боли не снимаются от нескольких доз нитроглицери-

ноприл, трандолоприл, рамиприл, фозиноприл и другие в оптимально подобранных дозах. Лечение ими длится всю оставшуюся жизнь.

Широко применяются **бета-блокаторы и антагонисты кальция**. Препараты принимаются пожизненно. Самовольная отмена их грозит серьезными последствиями вплоть до развития инфаркта миокарда.

Атенолол, бисопролол, коринфар дают много осложнений.

Аспирин и его разновидности широко применяются для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Доза подбирается

врачом с обязательным контролем свертывающей системы крови. Лекарство - далеко не безобидное, и бесконтрольное увлечение им может привести к обострению язвы желудка, к бронхиальной астме, а по некоторым данным, и к риску заболеть раком почек.

Нельзя в лечении обойтись без препаратов, снижающих уровень холестерина в крови. Если он превышает 5,2 ммоль/л, можно принимать один из препаратов: **зокор, липостабил, липанор**, причем длительно, под постоянным лабораторным контролем холестерина.



ФИТОаптечка

В октябре на базарах появляется фейхоа. Эти замечательные южные плоды мы с мужем используем для лечения стенокардии.

Обычно покупаем сразу 12 кг фейхоа на целый год. Проворачиваем плоды в мясорубке, раскладываем лечебную массу по 1 кг в пакеты, кладем в холодильник.

Принимать фейхоа надо по 2 ст. ложки во время обеда и вечером перед сном. Хорошо помогает: и холестерин в норме, и приступов нет.

Г.СЕРГЕЕВА, п.Сосновское Нижегородской области.

Лекарство в изюмной яголке

Последние несколько лет у меня пошаливает сердце. Врачи поставили диагноз «стенокардия», назначили лечение. Конечно, в пожилом возрасте появляется много болезней, но не стоит отчаиваться. Я, например, пытаюсь либо справиться с проблемами, либо адаптироваться к ним. Жить становится намного легче.

Недавно попробовала попить новое средство. Оказывается, изюм укрепляет сердце и прекрасно действует на нервную систему, легкие, печень, повышает гемоглобин. Особенно он полезен в холодное время года, в сезон простуд.

А лечилась я так: покупала килограмм изюма, перебирала, мыла,

обдавала его кипятком и ела натошак по 40 ягод каждый день. Завтракала не раньше чем через полчаса. Таким образом я съедала весь килограмм.

Вторым килограммом нужно лечиться по-другому: в первый день съесть 40 ягод, во второй - 39 ягод, в третий - 38 и т.д. (довести до 10 ягод).

Проводить такую изюмотерапию желательно 2 раза в год: осенью и весной.

Я лечилась изюмом только один раз, но чувствовала осенью себя лучше, чем летом. Хотя болезнь моя обострялась обычно в осенний период.

Е.КОНДРАШОВА,
Воронежская область.

Чай из камыша

После 40 лет у меня стало болеть сердце. По совету подруги бабушки я решил полечиться камышом. Заготавливать камыш лучше всего в сентябре-октябре.

Залейте 2 головки камыша литром кипятка. Заваренный камыш похож на чай. Вкуснее и полезнее положить в настой щепотку мяты. Пил я по 2-3 глотка камышового настоя в

течение дня. Сердце сначала успокоилось, но потом вновь заболело. Я опять попил настой камыша, и вот уже несколько лет сердце не болит. Жену свою от давления тоже лечу камышом, помогает.

Камыш нельзя использовать тем, у кого низкое давление.

П.ЕРМОЛОВ,
Красноярский край.

■ Кстати

- ◆ Внезапные приступы боли при стенокардии быстро снимают обычные тыквенные семечки.
- ◆ При приступах экстрасистолии съедайте 3-4 зернышка из абрикосовых косточек, а для профилактики — по одному зернышку ежедневно.
- ◆ Начинаяющаяся сердечная недостаточность проявляется периодическим посинением губ.

Точка скорой помощи

Чтобы успокоить ноющие несильные боли в груди, запекут в духовке большую луковицу, разомните ее ложкой и перед сном намажьте печеной луковой массой ступни ног. Потом наденьте носки и ложитесь

спать. Перед сном разомните мизинцы на руках и точку посередине груди, которая называется точкой скорой помощи. Вы найдете ее по легкой боли после нажатия.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Яичко не простое, а перепелиное

Сейчас в продаже появились упаковки перепелиных яичек. Говорят, они очень полезны сердечникам. В чем же их польза и как правильно их употреблять? Не могли бы вы дать рецепт приготовления перепелиных яиц?

Т.ВОЛКОВА, Самарская область.

В перепелиных яйцах содержится большой набор необходимых для человека биологических веществ. В них много легкоусвояемого белка, жиров и витаминов. Немаловажно и то, что в перепелиных яйцах меньше холестерина. В 5 перепелиных яйцах, по массе равных одному куриному, содержится в 5 раз больше калия, так необходимого сердцу, в 4,5 раза больше железа, значительно больше витаминов и фосфора.

При атеросклерозе и стенокардии

рекомендуется принимать 4 перепелиных яйца за полчаса до еды. Уже на 10-й день уменьшатся сердечные и головные боли, понизится давление, улучшится самочувствие. Курс приема перепелиных яиц 3-4 месяца.

Для лечения гипертонической болезни на курс требуется до 120 перепелиных яиц.

Яйца принимаются в сыром виде утром натощак. Первые 3 дня - по 3 яйца, затем по 5.

© «Здоровье в доме».

Всегда желанная помидорка

Предупредить развитие стенокардии можно, но для этого необходимо придерживаться определенных рекомендаций по качеству диеты.

Во-первых, нужно воздерживаться от жирной мясной пищи и компенсировать ее овощными салатами, фруктами, яблоками, несоленой рыбой. А вот об острых, перченых, соленных блюдах постарайтесь забыть. Полезны курага, бананы, абрикосы,

персики, черника, вишня, малина, капуста, печеный картофель, рис - продукты, богатые калием.

Разрешается перец, лук, горчица, хрен, кориандр, укроп, тмин. Помидоры, огурцы, молоко, различные фруктовые и овощные соки всегда должны быть желанными гостями в вашем рационе. Отварное мясо, рыбу, дичь лучше есть не чаще трех раз в неделю.

Несколько простых советов по-

могут правильно сформировать вашу диету.

◆ Покупайте только постное мясо, содержащее не более 15 процентов жира.

◆ Удаляйте весь видимый жир с мяса перед приготовлением, во время приготовления в духовке поместите мясо после подрумянивания на решетку, чтобы с него стек лишний жир.

◆ Чтобы приготовить подливку без жира, размешайте столовую ложку кукурузного крахмала в чашке теплого мясного бульона. Затем

разогрейте еще 1 чашку бульона, медленно добавляйте в него полученную жидкость. Нагревайте до тех пор, пока бульон не загустеет.

◆ Для яичницы или омлета используйте не более одного яйца на порцию. Если вы хотите увеличить порцию, применяйте для этого яичный белок.

◆ Старайтесь сохранить натуральные вещества в продуктах. Для этого заворачивайте их перед приготовлением в пищевую фольгу или большие листья салата или капусты.



ФИТОаптека

От тахикардии: вскипятите 1 стакан воды, убавьте огонь, чтобы она кипела потихоньку. Всыпьте 1 ст. ложку травы горицвета весеннего, кипятите на медленном огне 3 минуты, настаивайте в теплом месте 20 минут, процедите и пейте настой по 1 ст. ложке 2 раза в день.

А.МОЛОДОВСКАЯ, Ярославская область.

У сердца склероз и невроз

После проведения УЗИ мне поставили диагноз: постмиокардитический кардиосклероз, митральная недостаточность II степени. Объясните, что означает мое заболевание и чем можно лечиться?

Т.ДУШУТИНА, Таштыпский район, Республика Хакасия.

-Постмиокардитический кардиосклероз — это результат перенесенного воспалительного процесса в сердце. При ревматическом поражении мышцы сердца развивается

ревматический миокардит, который приводит к постмиокардитическому кардиосклерозу, когда на месте очагов воспалительного процесса развиваются участки соединительной ткани.

Для назначения лечения больному необходимо проведение ультразвукового исследования сердца и суточного мониторинга ЭКГ. Лечение постмиокардитического кардиосклероза проводится с помощью препаратов, улучшающих обменные процессы в мышце сердца. Это – **панангин, магнерот** по 1 таблетке 3 раза в день в течение 4-6 недель, а затем в течение 10 дней каждого месяца; **предуктал МВ** по 1 таблетке 2 раза в день или **милдронат** по 1 капсуле 2 раза в день, или **антистен** по 1 таблетке 3 раза в день в течение 4-8 недель 3-4 раза в год.

При ощущениях «перебоев» в работе сердца и частом сердцебиении назначаются **β-блокаторы – локрен или конкор, или бисогамма, или метопролол**. Дозы препаратов определяет врач на приеме. Эти курсы лечения повторяются несколько раз в год.

Что касается недостаточности митрального клапана II степени, то следует обратиться к кардиохирургу для решения вопроса о необходимости протезирования митрального процесса. После врач поликлиники назначит лечение признаков сердечной недостаточности.

Кардионевроз сердца – это проявление вегето-сосудистой дис-

тонии, в результате которой нарушается нервная регуляция сердечной деятельности. Больные ощущают постоянное чувство тревоги, слабость, недомогание, боли в области сердца, учащение сердцебиения, нарушение сна. Как правило, при функциональном исследовании сердечно-сосудистой системы изменения отсутствуют.

Лечение данного заболевания проводит кардиолог или терапевт совместно с неврологом и психотерапевтом. Прежде всего уточняется и устраняется причина дистонии. Далее желательны занятия с психотерапевтом аутогенной тренировкой. И только потом назначается медикаментозное лечение препаратами, улучшающими питание коры головного мозга и подкорковых центров – **ноотропил, фенотропил в сочетании с глицином; отвары седативных трав – корень валерианы, плоды боярышника, пустырник, перечная мята; β-блокаторы для урегулирования работы сердца – локрен, конкор, бисогамма, метопролол; препараты, улучшающие обменные процессы в мышце сердца – препараты калия, магния, предуктал МВ, милдронат, антистен**. Подобные курсы лечения необходимо повторять 2-3 раза в год.



ФИТОаптечка

Настой спаржи лекарственной поможет при болях в сердце. 3 ч. ложки измельченных корневищ с корнями, молодых побегов и травы спаржи залить стаканом кипятка, укутать и настаивать 2 часа. Затем процедить. Принимать при болях по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

С.ПИЧУГИНА, Краснодарский край.

Глава V

Сердечно-сосудистые катастрофы

Инфаркт

Острые углы острого инфаркта

Если вы будете знать шесть факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, то у вас есть реальная возможность их предотвратить.

1. Отягощенная наследственность. Семейная предрасположенность выражается в сердечно-сосудистых проблемах родителей, бабушек и дедушек.

2. Повышенный холестерин. Его уровень нужно определить в поликлинике по месту жительства, сдав биохимический анализ крови. Если холестерин повышен, значит, он будет постепенно откладываться на стенках сосудов, будут расти атеросклеротические бляшки. Известно,

что у людей с повышенным содержанием холестерина высок риск наступления инфаркта. Соблюдение диеты, активность и регулярные физические нагрузки могут затормозить течение процесса накопления холестерина.

3. Артериальная гипертония. За давлением необходимо следить. Первым этапом в нормализации давления являются не медикаментозные средства, а соблюдение ограничений в приеме жидкости и

соли: не более 5 граммов соли и 1,5 литра жидкости в день.

4. Избыточный вес. Борьба с ожирением ни в коем случае не должна сводиться к такой агрессивной мере, как голодание. Коррекции веса нужно добиваться, правильно питаясь.

Необходимо свести к минимуму употребление не только жирных продуктов, но и содержащих легкоусвояемые углеводы - булочки, мягкий белый хлеб, пирожные, торты. Эти продукты способствуют нарастанию

жировой ткани в организме. Жировая ткань покрывает кишечник, сердце и другие внутренние органы.

Кардиолог поможет подобрать диету для коррекции веса.

5. Курение. Канцерогены, содержащиеся в табачном дыму, повреждают внутреннюю структуру сосудов.

6. Стрессы. Они способствуют резкому повышению артериального давления, что со временем неуклонно приводит к повреждению сосудов головного мозга и сосудов сердца.

■ Кстати

Инфаркт чаще всего развивается «на пустом месте», без видимых причин, иногда во время отпуска или во сне. «Любимое» время суток инфаркта – раннее утро (с 5 до 9 часов). Именно в этот временной промежуток инфаркты случаются в 3 раза чаще, чем днем или вечером. Специалисты объясняют это изменениями в биоритмах, касающимися вегетативной нервной системы, свертываемости крови и выделения гормонов, отвечающих за стрессы.

Спаси себя сам

5 ДЕЙСТВИЙ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

В России ежегодно около 300 тысяч человек умирают от сердечной недостаточности и инфаркта миокарда. Каждый третий из них, к сожалению, погибает до приезда «скорой помощи» или по пути в больницу.

Многие из этих людей могли бы выжить, если бы знали правила самопомощи. Таких правил 5, и они просты и доступны каждому сердечнику.

Итак, если возникла давящая боль за грудиной, отдающая в шею, челюсть, левую руку, и боль эта длит-

ся более 15 минут, то необходимо:

1. Принять таблетку аспирина, разжевать ее и запить водой.
2. Под язык положить таблетку нитроглицерина.
3. Вызвать «скорую помощь».
4. Открыть входную дверь (если вы дома одни).
5. Лечь в постель.

Аспирин и нитроглицерин рекомендуется обязательно иметь в домашней аптечке. Сердечникам нужно постоянно носить эти лекарства в сумочке или кармане.

Искусственное дыхание... себе

Бывает так, что человека вдруг накрывает сильная боль в груди, она отдает в руку и поднимается к шее. Так начинается инфаркт. До телефона еще надо дойти, а рядом никого не оказалось. Чтобы вызвать «скорую помощь», надо не потерять сознание...

Врачи в таких случаях советуют делать искусственное дыхание. Как его делать другим, многие знают: дыхание рот в рот, ритмический нажим на грудину. Но как делать искусственное дыхание самому себе, как не допустить остановки сердца?

***Начинайте кашлять. Быстро и сильно. Глубоко вдохните и**

кашляйте отхаркивающим кашлем из глубины живота. Каждые две секунды вдох - и кашель. Делайте это до тех пор, пока не подоспеет помощь или сердце не начнет биться ровно.

Вдох несет кислород. Надрытый кашель сжимает диафрагму и сердце, заставляя кровь циркулировать, восстанавливая нормальный сердечный ритм.

Запомните этот совет и поделитесь им со всеми, кого любите. Инфаркты случаются с людьми всех возрастов, и часто его жертве не хватает всего нескольких минут, чтобы продержаться, пока не подоспеет помощь.

Полезный совет

Чтобы не получить инфаркт, не держите в себе отрицательные эмоции. Ударьте подушку, отмойте энергично кухню или выстирайте что-то в теплой воде, представляя, как очищается ваша душа. Хорошо помогает разрядиться контрастный душ. А можно просто подержать руки попеременно под струями горячей и холодной воды.

И. ВЕТРОВА,
Саратовская область.

Накануне пот и страх

Расскажите, по каким признакам можно распознать предынфарктное состояние?

Н. КУЛАКОВА, г. Шелехов Иркутской области.

Установлено, что 70 процентов людей, перенесших инфаркт, ощущали его приближение уже за несколько дней до катастрофы. У них появлялась одышка, охватывала

непонятная усталость, в груди вспыхивала приступообразная боль и не стихала даже тогда, когда человек ложился.

С развитием предынфарктного

состояния боль становится сильнее, отдает в спину, челюсть, левую, а иногда и правую руку и даже в желудок, порой возникает рвота. Она часто путает больного, и приехавшему на «скорой» врачу он рассказывает об отравлении.

Часто во время инфаркта человек испытывает непонятный сильный страх, становится беспокойным, обильно потеет. Губы, пальцы рук и ног синеют, у пожилых людей путается сознание. В сидячем положении или после таблетки нитроглицерина на некоторое вре-

мя человеку становится лучше, но затем боль и страх возвращаются. Все эти симптомы врачу понятны без слов.

Очень коварен «немой» инфаркт, который развивается у каждого 5-го из перенесших его. У него симптомов вообще нет, и распознают его только после расшифровки электрокардиограммы. Поэтому при любом, даже самом незначительном дискомфорте в области груди любой взрослый должен прежде всего подумать: а не сердце ли это? И обязательно обратиться к врачу.

Невралгия или инфаркт?

Я всегда считал себя здоровым и никогда не жаловался на сердце. Но в последнее время меня стала беспокоить боль в груди. Чем же она может быть вызвана и нужно ли ее терпеть? Связана ли боль в груди с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

С.СОЛОДОВНИКОВ, г. Юрьевец Ивановской области.
Консультирует врач-кардиолог Андрей АНТОНОВ.

В грудной клетке расположены верхние и нижние дыхательные пути, легкие, прикрытые плеврой, пищевод и сердце с магистральными сосудами. Грудь пронизана сетью нервных окончаний. Едва ли не каждая клеточка сердца контролируется «чувствительным прибором» - периферическим нервным окончанием. Грудная клетка отделена от брюшной полости мощным мышечным слоем - диафрагмой, которая тоже обильно иннервирована (пронизана нервными окончаниями).

Из-за постоянной интенсивной работы органов грудной клетки и их обильной иннервации болевые ощущения в груди могут объясняться самыми различными причинами. Но оставлять их без внимания ни в коем случае нельзя.

Так как же определить, что именно вызвало боль и что делать в каждом конкретном случае?

Если возникла резкая прокалывающая боль в любой области грудной клетки, и она усиливается на глубоком вдохе и при попытке

поднять руку, при ощупывании и надавливании на межреберные промежутки, то, скорее всего, она вызвана межреберным миозитом или невралгией. Опасности такая боль не представляет и о тяжелом заболевании не свидетельствует, однако терпеть и ее не надо. Самый простой выход - применить местно-раздражающие или согревающие мази («Финалгон» и др.). Если после применения местных средств боль прошла, не затрудняет вдох и не ограничивает движения рук, то на этом можно успокоиться, а визит к врачу (в общем, желательный!) даже отложить на любое удобное время.

Если боли нет и в состоянии покоя, и при движении и поднятии рук, но она возникает при глубоком вдохе, затрудняет дыхание, сопровождается подъемом температуры, то, возможно, боль вызвана воспалением плевры. В этом случае рекомендуется вызвать участкового терапевта или «скорую помощь». Дело в том, что воспалительные процессы в плевре начинаются с малого, зато развиваются быстро, а значит, необходимо как можно скорее поставить точный диагноз и начать интенсивное лечение.

Если боль жгучая, давящая, если она по ощущению локализуется в центре грудной клетки за грудиной, если появляется чувство «горячего камня на груди», мешающего ды-

шать; если она возникла внезапно, сопровождается резкой слабостью, головокружением, учащенным или замедленным сердцебиением, повышением или падением артериального давления, то к такой боли надо отнестись очень серьезно. **Спокойная уверенность и грамотные действия не дадут боли одержать верх.**

Прежде всего нужно успокоиться, лечь в постель, принять комфортную позу, при которой боль уменьшится, попытаться измерить артериальное давление. Если самостоятельно сделать это невозможно, то принять любое успокоительное средство мягкого действия (например, валидол) и немедленно вызвать «скорую помощь».

Если измерить артериальное давление удалось и оно оказалось повышенным, нужно принять средство для понижения давления. Если давление понижено, ничего принимать не надо, в том числе сильнорействующие обезболивающие средства: боль они в данном случае не снимут, а вот картину заболевания могут смазать и введут врача в заблуждение. Ни в коем случае нельзя поднимать или сбрасывать давление при помощи крепкого алкоголя. Зато «скорую помощь» нужно вызвать обязательно, потому что боль в груди, имеющая описанные выше признаки, наводит на мысль о развитии острого инфаркта миокарда.

Полезный совет

При сильной одышке пейте ежедневно по полстакана молока, лучше парного. А пожилым людям с сердечной недостаточностью улучшить самочувствие помогут баклажаны. Старайтесь есть их ежедневно.

М.САХАРОВА, Нижегородская область.

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ! Пока оно бьется, Вы живы!

В нашей стране по-прежнему главной причиной преждевременной смерти являются болезни сердца. По статистике, только от инфаркта каждый год умирает более 600 тыс. россиян - целый большой город. Как сохранить сердце здоровым до глубокой старости?

В поисках оздоровления и продления жизни человека учеными НИИ фармакологии на основе субстанций пантового оленеводства Горного Алтая разработан уникальный по своему действию природный препарат ГЕМАХОЛ. Этот препарат - эффективная профилактика таких серьезных последствий атеросклероза, как стенокардия, гипертония, склероз сосудов головного мозга, ишемическая болезнь сердца, инфаркт и инсульт.

Наш организм - сложный самодостаточный механизм, в котором есть все для долгой и счастливой жизни без болезней. В каждом из нас природой заложен источник безграничной силы, невероятные возможности для борьбы с болезнями. Прием ГЕМАХОЛА дает организму команду разбудить дремлющие собственные резервы здоровья и запустить комплексную программу восстановления работы сердечно-сосудистой системы.

Ваша жизнь бесценна. Если вы хотите иметь будущее, ваша жизнь должна измениться. Препарат ГЕМАХОЛ поможет в любом возрасте прекрасно себя чувствовать и вести активный образ жизни. Подумайте об этом сейчас, пока еще не поздно изменить свою жизнь.

1 Высокий холестерин = высокий риск развития атеросклероза. ГЕМАХОЛ способствует естественному очищению кровеносной системы от скоплений холестерина. Под воздействием препарата сосуды становятся чистыми, гладкими и эластичными, без тромбов и холестериновых бляшек. Кроме того, **снижая высокий уровень холестерина, Вы значительно снижаете риск инфаркта!**

2 Высокое давление. Высокое кровяное давление заставляет сердце работать с большей нагрузкой. В результате кровеносные сосуды повреждаются и ухудшается кровоснабжение различных органов. Помогая привести давление в норму, ГЕМАХОЛ препятствует развитию необратимых изменений в сосудах, питающих сердце и мозг. Он поможет уменьшить одышку, утомляемость, шум в ушах, головокружение и другие симптомы сосудистых расстройств. Нормализуется сердцебиение, появляется легкость в теле и свобода в движениях. Помните, что секрет Вашего здоровья - это внимательное отношение к себе.

3 Высокий уровень сахара в крови. Прием ГЕМАХОЛА способствует снижению высокого уровня сахара в крови.

4 Лишний вес. Лишний вес связан, как правило, с нарушениями обмена веществ. Он создает благоприятную почву для возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если атеросклероз может развиваться без ожирения, то ожирения без атеросклероза просто не бывает. ГЕМАХОЛ поможет Вам улучшить обмен веществ, избавиться от надоевшего животика и вновь обрести прекрасную физическую форму.

5 Замедление процессов старения. Вас приятно удивит необыкновенный прилив сил, которыми Вам захочется поделиться с окружающими. Вы освободитесь от стрессов, давящих на Вас, и научитесь заряжать свой организм целительной энергией природы. Замедляя процессы старения, ГЕМАХОЛ помогает сохранять активность и наполняет все тело энергией молодости.

6 Иммунная система. ГЕМАХОЛ помогает восстановить и укрепить иммунитет, наполняет организм мощной жизненной силой, от которой зависит здоровье и долголетие. Не имеет побочных эффектов.

ГЕМАХОЛ - это Ваше стабильное давление, здоровое сердце и чистые сосуды!

Закажите
ГЕМАХОЛ
по специальной цене
с доставкой
наложенным
платежом*:

**ПАНТОПРОЕКТ, 659300,
Алтайский край, г. Бийск,
ул. Льва Толстого, 150
Телефон/факс: (3854) 32-68-28
(с 6 до 14 - время московское)
Интернет-магазин:
www.pantoproject.ru**

Внимание!
Специальная цена
производителя
действительна до
31 декабря 2008 г.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью

ПРЕПАРАТ
РАЗРАБОТАН
НИИ
ФАРМАКОЛОГИИ
ТНЦ РАМН

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ СВОЕГО ГОРОДА!

Москва 510-10-10, 514-60-03, 416-80-89; Санкт-Петербург 331-90-80, 572-18-51, 572-18-57; Абакан (3902) 28-70-10; Барнаул (3852) 399-122, 8-909-505-8077; Белгород 8-903-826-0303; Белово 8-903-946-2290; Биробиджан (42622) 41-436; Владимир 8-905-130-7030; Волгоград 8-906-526-0006; Волжский 8-903-827-4040; Екатеринбург (343) 372-52-09; Железноводск 8-905-414-22-66; Иваново 8-905-130-7030; Ижевск 8-909-066-6361; Казань 8-903-827-4040; Каменск-Уральский (3439) 34-01-08; Кемерово 8-905-960-2767; Краснодар 8-905-131-5050; Красноярск (3912) 72-79-57; Куйбышев (38362) 63-438; Новокузнецк (3843) 46-35-55; Новосибирск 8-913-913-6886, (383) 276-3533, 8-906-526-0006; Норильск (3919) 42-68-28; Омск (3812) 384-483; Прокопьевск (3846) 61-43-48; Ростов-на-Дону (863) 291-73-00; Самара (846) 269-1132; Сургут (3462) 678-216; Тольятти (8482) 72-74-13, 8-903-826-0303; Уфа (347) 274-0189, 8-903-827-4040; Челябинск (351) 905-5077; Ярославль (4852) 72-3355

МОЙ БЛАНК ЗАКАЗА

✓ **ДА!** Я заказываю уникальный препарат ГЕМАХОЛ, чтобы сохранить свое сердце здоровым.

Количество флаконов (42 капсулы в каждом) - _____ по цене **295 руб.**

Полный курс приема состоит из 2 флаконов

Ф.И.О. (полностью) _____

Адрес _____

* Сумма наложенного платежа составляет 5-8% от суммы заказа **ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ, сентябрь 2008**



ПРОДУКЦИЯ ОТ КОМПАНИИ "ПАНТОПРОЕКТ" -

www.pantoproject.ru **ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!**

ОПРН ТК ПАНТОПРОЕКТ 107220497719

Не спешите умирать

Может ли человек во сне умереть от приступа стенокардии? Или это возможно, если после приступа последует инфаркт миокарда?

И.КИРСАНОВА, Тверь.

Отвечает врач-терапевт высшей категории Зоя Васильевна РУИНА:

- Стенокардия, инфаркт миокарда и внезапная коронарная недостаточность - это разные формы одной и той же патологии: ишемической болезни сердца. Стенокардия возникает вследствие нарушения коронарного кровообращения (или, говоря другими словами, вследствие коронарной недостаточности - это одно и то же). Причина этого явления - спазм коронарных сосудов, несущих кровь к сердцу. После приступа стенокардии действительно может последовать

инфаркт. Но может ведь и не последовать. Ведь что такое инфаркт? Это некроз (омертвление) сердечной мышцы. Инфаркт может являться причиной смерти, но летальный исход при инфаркте совсем не обязателен. Сегодня при своевременном лечении большинство больных инфарктом миокарда выздоравливают.

Наш совет не думать о смерти, не ждать ее. Контролируйте болезнь, не забывайте о рекомендациях врачей, ведите здоровый образ жизни.

Полезный совет

Всем больным, перенесшим инфаркт миокарда, рекомендую ежедневно выпивать по 0,5 стакана сока моркови с 1 ч. ложкой подсолнечного масла.

Н.КОЗЫМАЕВА,

г.Новокузнецк Кемеровской области.

Программа профилактики инфаркта

Слышала, что для профилактики инфаркта нужно соблюдать простую, но действенную программу. В чем она заключается?

О.ОСЕЕВА, г. Ржев Тверской области.

Благодаря такой программе удастся снизить угрозу инфаркта, а также количество приступов стенокардии.

Пейте зеленый чай. Он содержит несколько мощных антиоксидантов, которые снижают уровень холестерина и помогают нормализовать давление крови. Залейте 3 ч. ложки зеленого чая 0,5 л кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Этого количества хватит на день.

Практикуйте психическое и физическое расслабление. Лежа на спине или сидя в удобной позе, старайтесь максимально расслабить все тело и отвлечься от всех мыслей. Можно поочередно концентрировать внимание на отдельных частях тела и представлять, как они снабжаются свежей оздоравливающей кровью, постепенно разогреваются, как в руках и ногах появляется чувство тяжести.

Пересмотрите количество жиров в рационе. Ограничьте их количество до 25% от общей калорийности дневного рациона. Воспользуйтесь итальянским «лекарством». Наиболее полезным среди растительных жиров считается оливковое масло. Старайтесь заменять им другие виды жиров. Отдавайте предпочтение нерафинированному оливковому маслу холодного отжима, поскольку оно содержит рекордное количество антиоксидантов, полезных для сердца и сосудов.

Ешьте больше продуктов, содержащих грубую клетчатку. Исследования показывают: чем больше в пище клетчатки, тем меньше вероятность инфаркта. Ешьте хлеб из цельного зерна, добавляйте в различные блюда пшеничные и овсяные отруби. Норма - не менее 20 г клетчатки в день.

Ешьте больше рыбы. Насы-

щенные жиры мяса способствуют закупорке артерий. В жирных сортах рыб (таких как палтус) совсем другой жир, способствующий рассасыванию холестериновых бляшек в пораженных атеросклерозом артериях. Специалисты полагают, что даже одного рыбного блюда в неделю может быть достаточно, чтобы снизить риск неожиданного инфаркта на 50%.

Пейте соки. Апельсиновый сок содержит фолиевую кислоту, которая снижает уровень гомоцистеина, являющегося фактором риска инфаркта. Виноградный сок богат флавоноидами и содержит ресвератрол. Вещества обеих этих групп обладают антиоксидантным действием и препятствуют образованию тромбов, способных закупорить артерии и привести к инфаркту. Ежедневно надо выпивать 2 стакана свежеприготовленного фруктового сока - лучше всего апельсинового или виноградного.

Овощи и фрукты - основные продукты питания. Ешьте ежедневно от 5 до 7 видов разных овощей и фруктов. Особенно полезна капуста.

Ешьте орехи. Как показывают исследования и практический опыт, употребление всего 150 г любых очищенных орехов в неделю у некоторых пациентов снижает риск сердечной болезни и инфаркта на треть.

Добавляйте в различные блюда **льняное семя.** В день достаточно 2 ст. ложек, которые можно добавлять в кашу, салаты и другие блюда. Риск инфаркта снижается на 46 %.

Немного спиртного полезно. Исследования подтверждают пользу небольших доз спиртных напитков для укрепления сосудов и сердца. Тем, у кого нет пристрастия к спирт-

тному и кто не страдает гипертонией, для профилактики инфаркта рекомендуется выпивать один бокал красного сухого вина, содержащего помимо алкоголя биологически активные вещества, полезные для укрепления сердечной мышцы.

Ешьте продукты из сои. Они содержат ценные белки, благодаря которым снижается уровень холестерина в крови.

Больше двигайтесь. Регулярная дозированная физическая нагрузка, как показывают многочисленные исследования, снижает риск инфаркта наполовину.

Принимайте поливитамины с антиоксидантным действием. Установлено, что регулярный прием поливитаминов помогает снизить риск заболевания сердца на 24%. Выбирайте такие поливитамины, в которых содержится не менее 0,4 мг фолиевой кислоты, 500 мг витамина С и не более 50 мг витамина В₆.

■ Кстати

Суточная доза калия и магния, необходимая для нормальной деятельности сердца, содержится в одной лишь порции гречневой или овсяной каши.



ФИТОаптека

После перенесенного инфаркта поможет одуванчик. Измельченные цветы одуванчика (горсть) залить жидким медом (1-2 ст. ложки), поставить на 7 дней в темное место, периодически перемешивая. Принимать на ночь по 1 ч.ложке, запивая молоком.

А.КЛИМОВА,
Н.Новгород.

Ведь жизнь кончается не завтра...

Известно, что болезни делятся на те, от которых можно избавиться, и те, с которыми приходится жить. К последним как раз и относится один из серьезных недугов современности – инфаркт миокарда. Но если раньше после инфаркта человека автоматически записывали в инвалиды, сегодня около 80 процентов пациентов, переживших сердечную катастрофу, через 4-6 месяцев возвращаются к нормальной жизни. Однако для того, чтобы это произошло, необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности.

О том, как жить после инфаркта, советует врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

- Главная причина сердечно-сосудистых заболеваний - это атеросклероз коронарных артерий, при котором образуются тромбы. Тромб может оторваться от стенки сосуда и закупорить артерию, вызвав инфаркт миокарда.

Негативные последствия инфаркта для сердца неизбежны, ведь изменяется тонкая структура сердечной мышцы, когда один из ее участков мертвеет, перестает сокращаться. На помощь приходят оставшиеся жизнеспособные участки миокарда, им приходится брать на себя большую нагрузку, но они со временем изнашиваются и их сократительная способность падает. В результате появляется быстрая утомляемость, снижается физическая активность, при ходьбе начинают беспокоить одышка, учащенное сердцебиение, позднее отекают ноги. Неуклонно прогрессирует сердечная недостаточность.

Успех реабилитации зависит и от верных назначений лекарственных препаратов врачом, и от аккуратного выполнения его рекомендаций пациентом, и от правильного образа жизни.

Есть ряд лекарственных препаратов, которые нужно принимать всем больным, перенесшим инфаркт миокарда, поскольку они влияют на продолжительность жизни.

Ингибиторы АПФ: эналаприл, ренитек, диротон, моноприл, престариум и др. Начинают терапию с низких доз и постепенно повышают до максимально переносимых под контролем врача.

β-блокаторы: беталок – ЗОК, конкор (бисогамма), дилатренд и др. Начинают прием с малых доз, постепенно повышают их (под контролем врача), особенную осторожность следует проявлять при низких

цифрах артериального давления и редком пульсе. Противопоказаниями являются бронхиальная астма, тяжелый бронхит, редкий пульс.

Для профилактики образования тромбозов в лечение включают аспирин по 75 - 150 мг в день, принимать его советуют после еды, а больным с язвенной болезнью или гастритом рекомендуются защищенные формы аспирина – тромбоасс, кардиомагнил.

Есть еще одна важная группа препаратов, которые снижают холестерин: симвастатины (симвастол, симвор) или аторвастатины (аторис). Они также входят в обязательный список приема лекарств.

Эти лекарства принимаются пожизненно, потому что сердце после инфаркта будет нуждаться в них ежедневно.

Так как инфаркт миокарда является серьезным эмоциональным стрессом, то у большинства больных отмечаются невротические реакции. Как правило, требуются недели и даже месяцы, чтобы больной адаптировался к своему новому положению. Поэтому родственники должны создать благоприятный микроклимат, исключая всякую нервозность, недовольство. Возможно, потребуются успокоительные средства, в этом случае лучше посоветоваться с психотерапевтом.

Можно ли после инфаркта миокарда вернуться к полноценной жизни? Успехи по борьбе с инфарктом связывают с улучшением диагностики, что помогает выявить заболевание на ранних стадиях. Адаптация к физическим нагрузкам заканчивается после мелкоочагового инфаркта миокарда через месяц амбулаторного лечения, крупноочагового и обширного – через 3 месяца.

От того, как пройдет период реабилитации, зависит восстановление трудоспособности больного. Реабилитационные мероприятия помогают стабилизировать состояние больного (исчезает стенокардия, купируется сердечная недостаточность). Возвращение к полноценной жизни после перенесенного инфаркта миокарда возможно, если больной будет правильно выполнять рекомендации врача. Тех пациентов, которые не научились бережно относиться к своему сердцу, постигает повторная сердечная катастрофа. Ведь наша логика (на самом деле это безответственность и лень) заявляет нам: раз тебя выписали из больницы, давление стало хорошим, боли стихли, то, значит, – ты здоров! И человек перестает принимать препараты, не обращает внимания на физические перегрузки (обычно так поступают мужчины, привыкшие себя ощущать сильными, молодыми), перестает придерживаться необходимой диеты, прибавляет в весе. И тогда вновь усиливаются одышка, боли за грудиной, появляются отеки, и вновь человек попадает на больничную койку. При повторном инфаркте процент летального исхода значительно возрастает, заметно усиливается сердечная недостаточность.

Очень важно тем, кто перенес инфаркт, в рационе питания ограничить животные жиры (жирное мясо, колбасы, мороженое, пирожные с кремом, сыр, сливочное масло). Необходимы молоко, творог и кисломолочные продукты. Они – источник кальция, белка, казеина, помогают сохранить прочность скелета, избежать вымывания кальция из организма.

■ Важно

Любителям сауны, особенно тем, кто после парилки любил повалиться в снег или поплавать в холодном бассейне, а потом устроить мужские посиделки с пивом и воблой, придумается после инфаркта миокарда забыть и о бане, и о бассейне.

Эта процедура противопоказана также и тем, кто страдает тяжелой стенокардией. Со временем при хорошей адаптации возможны щадящие варианты бань, но по-прежнему без пива и воблы.

Капля долбит страх

Долго после выписки из больницы, где я лежала с инфарктом, меня преследовал страх: вдруг сердце опять заболит и остановится? Я стала собирать рецепты для поддержания здоровья сердца. Одним, по-моему, очень действенным, хочу поделиться с вами.

Залейте 30 г (2 ст. ложки) измельченного на терке прополиса спиртом так, чтобы чуть покрыть прополис. В течение недели настаивайте в темном месте при комнатной температуре, время от времени встряхивая. Затем настойку процедите.

Одновременно с прополисной приготовьте чесночную настойку. Разотрите 200 г чеснока в кашицу, залейте ее 0,5 стакана спирта и 10 дней настаивайте в темном прохладном месте. Чесночную настойку процедите и оставьте настаиваться

еще на 4 дня. К чесночной настойке добавьте 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку приготовленной вами настойки прополиса. Все тщательно перемешайте.

Полученное средство принимайте по каплям за полчаса до еды. Его нужно разбавлять в 1 ст. ложке теплой кипяченой воды по схеме.

1-й день: завтрак – 1 капля, обед – 2 капли, ужин – 3 капли.

В последующие дни с каждым приемом пищи увеличивайте дозу на 1 каплю. Максимальная доза – 12 капель. Когда дойдете до этого уровня, начинайте принимать лекарство по убывающей схеме. Через полгода курс повторите.

Теперь страх, что инфаркт может повториться, полностью прошел. Я вернулась к нормальной жизни.

Н.АНТС, Кировская область.



ФИТОаптека

При появлении признаков стенокардии капают на ладонь 5-6 капель чистого пихтового масла и втирают в область сердца. Улучшение будет заметно уже после первого втирания.

Н.КОЗЫМАЕВА,
г.Новокузнецк Кемеровской области.

Даешь оптимизм!

В прошлом году я перенесла инфаркт и теперь боюсь повторения, стараюсь беречься.

Подскажите, какой образ жизни лучше всего подходит людям, перенесшим инфаркт?

С. КУМАНЕВА,

г. Октябрьск Самарской области.

После инфаркта люди, как правило, ведут малоподвижный образ жизни, несправедливо обижаются на домашних, которые якобы не считаются с их тяжелым состоянием, «горстями» пьют всевозможные лекарства. От такого образа жизни самочувствие только ухудшается. Сердце нужно тренировать - постепенно, понемногу, - тогда оно и восстановится. Укрепить сердце помогут несколько нехитрых правил. Они просты только на первый взгляд, на практике следовать им совсем непросто.

◆ Думайте о будущем с оптимизмом.

◆ Перестаньте волноваться по пустякам, раздражаться и обижаться. Никогда не повышайте голос.

◆ Принимайте людей такими, какие они есть.

◆ Ежедневно делайте зарядку и соблюдайте режим питания. Для улучшения кровообращения несколько раз в день встряхивайте кистями рук и вращайте ступнями. Ежедневно по 2-3 минуты интенсивно растирайте мизинцы на обеих

руках. Эти несложные упражнения помогут укрепить сердечную мышцу, повысят общий тонус организма.

◆ Не переутомляйтесь, старайтесь чередовать работу и отдых. Находите время, чтобы побыть в одиночестве.

Особенно строгой диеты для «инфарктников» нет. Главное условие - есть побольше продуктов, содержащих калий. Постарайтесь, чтобы в рационе хотя бы один-два раза в неделю присутствовали рыба и нежирное куриное мясо (лучше вареные).

Полезны кисломолочные продукты, каши, запеченный в духовке в «мундире» картофель, свежие овощи и фрукты. Одним из действенных профилактических средств, необходимых сердечникам, считается изюм. 1 ст. ложку изюма в день съедайте с косточками, тщательно пережевывая.

Сердце также нуждается и в витамине Е. Больше всего его содержится в кукурузном масле, моркови, ростках пшеницы, в крапиве, мяте и салате.

■ Кстати

Недобросовестное отношение к уходу за зубами может привести к развитию инфаркта. Ученые утверждают, что если чистить зубы тщательно и регулярно, то можно значительно снизить риск инфаркта миокарда и инсульта.



ФИТОаптечка

Нормализовать учащенное сердцебиение поможет лаванда. 2 ч. ложки измельченных цветов и побегов лаванды залейте стаканом кипятка и грейте 8-10 минут на слабом огне в закрытой посуде. Затем 30 минут настаивайте, процедите и долейте водой до первоначального объема. 3 раза в день выпивайте за 15 минут до еды по трети стакана лавандового отвара.

И.ГУБАНОВА, г. Николаевск Волгоградской области.

Магний - помощник сердца

Правда ли, что недостаток магния в организме может стать причиной инфаркта? Расскажите, как можно восполнить недостаток магния в организме?

Т.РЫЛОВА, Саратовская область.

Действительно, исследования ученых показали, что у 90 процентов больных, перенесших инфаркт миокарда, наблюдался дефицит магния, который усиливался во время острого периода заболевания. У тех, кто умер от инфаркта миокарда, показатель содержания магния в сердечной мышце был ниже половины нормы. Из-за нехватки магния в организме часто развиваются сосудистые заболевания, нарушение кровообращения, гипертония, тахикардия, сердечная аритмия.

При достаточном наличии магния сердечный ритм и показатели кровяного давления улучшаются, а вероятность тромбообразования, приступов стенокардии и аритмии снижается. Магний благотворно влияет на работу клеток миокарда, способствует нормализации холестерина обмена.

Как определить, что в организме не хватает магния? Это можно сделать, введя внутримышечно 25%-ный раствор сульфата магния (магнезию). Если возникает сильная боль, а иногда спазм и судорожное подергивание мышц, значит, налицо дефицит магния. Если после укола магнезии появляется подкожная гематома, то вероятен дефицит кальция. Разумеется, такой укол делают не самостоятельно, а только в поликлинике.

Суточная потребность в магнии составляет 400-750 мг. В организм он поступает вместе с пищей и водой. Магний содержится в основном в продуктах растительного происхождения. Это пшеничные отруби, мука грубого помола, инжир, финики, чернослив, бананы, курага, темно-зеленые овощи, крупы, бобовые, шпинат, морская капуста. Не забывайте, что в пище должен присутствовать

витамин В₆, который способствует усвоению магния. Его много в печенке, в кожуре картофеля, буром рисе, гречке и бананах.

Полезный совет

Советую отдавать предпочтение макаронам, приготовленным из твердых сортов пшеницы: в них больше магния, необходимого для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Е.ЕЖОВ, г.Рязань.

Сердечная мифология

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВРЕДНЫ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ.

Это не так. Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и, что очень важно, повторных инфарктов. Нагрузки помогают насыщать сердце кислородом, держат в тонусе мелкие кровеносные сосуды - капилляры.

Сидячий образ жизни, наоборот, является одним из факторов риска. Ведь миокард, как и любая мышца, без тренировки захиреет и ослабнет, а это ведет к сердечной недостаточности. А еще отлучение сердечника от активной жизни формирует у него страхи, навязчивые ожидания очередного приступа.

ПРИСТУП ВСЕГДА СИГНАЛИТ БОЛЮ ЗА ГРУДИНОЙ

Классические симптомы инфаркта таковы:

- ◆ сильная, давящая боль за грудиной (длится дольше 15 минут)
- ◆ нарастание одышки
- ◆ посинение губ
- ◆ холодный пот и страх смерти (это

объясняется общим кислородным голоданием).

Сейчас, как показали исследования, врачи все чаще сталкиваются с нетипичными проявлениями сердечного приступа. Например, инфаркт может проявляться внезапной острой болью (чаще с левой стороны) и вздутием живота. Поэтому, если нет четких признаков того, что у человека расстройство пищеварения, не делайте промывания желудка. Прежде всего нужно исключить проблемы с сердцем!

Иногда единственным проявлением приступа может быть боль в левой руке, левом плече, челюсти, даже зубная боль (также слева). Если такая боль началась после эмоциональной или большой физической нагрузки, насторожитесь: вы относитесь к группе риска.

БЕГ ТРУСЦОЙ УКРЕПЛЯЕТ СОСУДЫ

Бег, прыжки или силовые занятия вызывают неравномерный приток крови к органам, спазмы, повышение давления. Положительное действие на сердце оказывают ходьба

(перенесшим инфаркт кардиологи настоятельно рекомендуют ходить пешком 2 - 3 км в день), спокойное плавание, йога.

ПОСЛЕ ПЕРВОГО ИНФАРКТА ЖДИ ВТОРОГО

Большинство больных, перенесших инфаркт миокарда, возвращают-

ся к нормальной жизни. В половине случаев после инфаркта на ЭКГ вообще не фиксируется никаких болезненных изменений.

Возвращение к активной, полноценной жизни не только возможно, но и реально. Конечно, если не курить и не предаваться алкогольным возлияниям.

«Одурманивающая» профилактика

Я с целью профилактики инсульта и инфаркта 2 раза в год пью настойку дурмана.

Готовлю ее из 1 части толченых семян дурмана и 5 частей спирта. Настаиваю при комнатной температуре 20 дней (можно и больше). Затем процеживаю и разливаю по мелким пузырькам.

Пить в течение месяца натошак 1 раз в день, накапав в 0,5 стакана воды 20 капель настойки. В самый первый раз лучше принять 10-15 капель, чтобы проследить, как реагирует организм. Мужчины крупной комплекции могут принимать по 25

капель на 0,5 стакана воды.

Небольшая сухость во рту после приема настойки дурмана не должна пугать. А чтобы вывести токсины, надо пить больше жидкости, желательнее настои кровоочистительных трав (шалфея, земляники, душицы и др.). В еде ограничений нет, но предпочтение все же надо отдать вегетарианской пище.

Настойка дурмана лечит всю патологическую «цепочку»: гипертонию - атеросклероз - стенокардию - инфаркт (или инсульт).

Ф.ТУРЦЕВА,
г.Уфа, Башкортостан.

Имейте «сердечный» паспорт

Автолюбителям после инфаркта миокарда первые выезды лучше совершать на малой скорости и в сопровождении кого-либо, имея при себе нитроглицерин или любой другой препарат для снятия болей. Если

они застали в пути, не подвергайте себя и других опасности. Остановитесь, купите боли и лишь тогда продолжайте поездку. Необходимо иметь при себе «сердечный» паспорт, т. е. кардиограмму и визитную

карточку с указанием своего адреса и номера телефона. В случае необхо-

димости эти данные помогут оказать вам экстренную помощь.

После инфаркта полезна гимнастика

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

1. Расслабленно откиньтесь на спинку стула, ноги вытяните, а руками захватите край сиденья.

На счет 1-2 прогнитесь, отведите голову назад - вдох. На 3-4 вернитесь в исходное положение - выдох. Выполните упражнение 4-6 раз.

2. Возьмитесь руками за края сиденья, вытяните ноги. На счет 1 поднимите левую ногу до горизонтального положения. На 2 - опустите ее. На 3-4 то же проделайте другой ногой. Дышите ровно. Повторите упражнение 3-4 раза.

3. Откиньтесь на спинку стула, руки поднимите вверх, ноги вытяните.

На счет 1-2 согните левую ногу, обхватите руками голень и коснитесь коленом груди. Голову наклоните вперед - выдох. На 3-4 вернитесь в исходное положение - вдох. На 5-6 сделайте то же с другой ногой. Выполняйте упражнение 3-4 раза.

■ Важно

Пожилых работающих людей инфаркт миокарда нередко поражает сразу после возвращения из отпуска. Причина тому - резкая смена климатических поясов: адаптационные возможности организма с возрастом заметно слабеют. Но в любом случае сердечникам противопоказан слишком сухой (влажность воздуха ниже 50%) и слишком влажный (выше 90%) климат.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. Руки находятся вдоль туловища, ноги - на ширине плеч. На счет 1 вытяните вперед левую руку. На 2-7 делайте маховые движения ногой: вперед-назад. На 8 - вернитесь в исходное положение. Дыхание не задерживайте. Выполняйте упражнение каждой ногой по 3-4 раза.

2. Исходное положение - прежнее. На счет 1 вытяните вперед левую руку. На 2 - вытяните правую руку, сделав вперед шаг правой ногой. На 3 приставьте кулаки к плечам. На счет 4 вернитесь в исходное положение. На 5-8 делать то же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой. Выполните упражнение в среднем темпе.

3. Ходьба на месте не менее половины минуты. Ходьбу закончить 2-3 дыхательными упражнениями.

■ Кстати

Женщинам после 40 лет кардиологи не рекомендуют заниматься бегом. В этом возрасте стопа теряет свои эластические свойства и при беге резкие толчки передаются на позвоночник и сердечную мышцу, вызывая обострения болезней позвоночника и изменения в сердечно-сосудистой системе.

Лаврушка с клубникой

В нашей семье от сердечно-сосудистых заболеваний страдали все: дед и бабушка, родители. Теперь большое сердце обнаружили и у меня. В дополнение к лекарственному лечению я применяю еще и рецепты народной медицины. Вот 2 из них.

Для укрепления сердечной мышцы 15 средних лавровых листиков залейте 1,5 стакана воды, вскипятите и варите 5 минут. Настаивайте в термосе 3-4 часа, процедите и

принимайте по 1 ст. ложке в течение дня. Курс - 3 дня, через 2 недели его можно повторить.

Для перенесших инфаркт. Залейте литром кипятка сухие листья и ягоды клубники (по 1 ст. ложке) и кипятите на водяной бане 10 минут. Настаивайте 40 минут, процедите. Отвар принимайте по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

В. ИГНАТЬЕВА,
Тамбовская область.

Особенности женского инфаркта

Слышала, что у женского инфаркта свои особенности. В чем они заключаются?

Е. УДАЛЬЦОВА,
Кемеровская область.

Особенность первая: повышенный уровень глюкозы в крови может спровоцировать инфаркт.

Диабет всегда считался одним из основных факторов риска инфаркта. У женщин он увеличивает этот риск в 5 раз. Если инфаркт уже был, то в этом случае опасность возрастает более чем в 10 раз.

Сегодня важным считается не только уже имеющийся диабет.

Опасения кардиологов вызывают и те пациенты, у которых иногда бывает повышенный уровень глюкозы. При инфаркте это обстоятельство в несколько раз увеличивает риск осложнений. Поэтому сейчас в практику врачей обязательно входит измерение количества глюкозы в крови при поступлении пациентки в кардиологическое отделение клиники.

Не стоит забывать о профилактике. Для пожилых людей принципиальное значение имеют физическая нагрузка, нормальный вес, отказ от сладкого.

Особенность вторая: стресс

Эмоциональное напряжение, неумение снимать стресс, усталость и депрессия - основные провокаторы инфаркта у женщин. Имеют значение и сопутствующие заболевания. Например, артериальная гипертония, сердечная недостаточность, сахарный диабет, инсульт. Неумолимо влияет и наследственность, особенно на так называемый ранний инфаркт - до 60 лет. Но если у мужчин основные виновники инфаркта чисто физические факторы: малоподвижный образ жизни, лишний вес, курение, то женщины чаще всего получают инфаркт из-за проблем эмоционального характера, напряженного и изматывающего ритма жизни.

Как показывает практика, именно ранний инфаркт у женщин протекает тяжело и часто приводит к инвалидности и неблагоприятным исходам.

Поэтому сегодня все более значимым становится призыв «учитесь властвовать собой». От хорошего настроения и душевного спокойствия зависит не только здоровье, но порой и сама жизнь.

Особенность третья: «молчаливое» начало болезни.

У женщин в отличие от мужчин инфаркт часто протекает в скрытой форме. У них может и не быть ярких его признаков - сильной боли в сердце, удушья, потери сознания. Чаще всего женщины ощущают дискомфорт, недомогание, но не связывают его с сердечными проблемами. Помочь разобраться в ситуации может только врач.

Инфаркт коварен своей быст-

ротой, и здесь счет идет не на дни, а на часы. Каждый час задержки в несколько раз увеличивает риск неблагоприятных исходов и инвалидности.

Особенность четвертая: побочные эффекты от лекарств.

При лечении инфаркта используются препараты, разжижающие кровь. У женщин они гораздо чаще вызывают кровотечения, чем у мужчин. Это дополнительный фактор, осложняющий течение инфаркта. Отказаться от этих лекарств нельзя, они необходимы. Кардиологи стараются учитывать такую «женскую» особенность препаратов и заранее предпринять предупредительные меры: следить за дозировкой, чаще контролировать состояние пациентки.

Особенность пятая: сложности при операции.

Известны факты, подтверждающие, что операция у женщин менее эффективна, чем у мужчин. Некоторые специалисты считают, что женские сосуды более узкие и кровь течет по ним медленно. Отсюда и быстрое зарастание стенок.

Поэтому при подготовке к этой операции врачам нужно четко определять тех, которым она необходима по жизненным показаниям.

Если доктор не советует проводить такую операцию, пациенткам не следует настаивать: значит, есть уважительные причины, и решение в данном случае принимается, исходя из данной конкретной ситуации.

Особенность шестая: депрессия после инфаркта.

Мужчины в большинстве своем мыслят глобально - «был инфаркт, выжил, значит, все нормально». У женщин часто позиция иная - «инфаркт - это ужасно, я теперь инва-

лид, никому не нужна, жизнь кончена». Именно по этой причине среди женщин преобладают пессимисты. По данным российских медиков, у каждой второй пациентки после инфаркта наблюдается повышенный

уровень тревоги. Каждая третья впадает в глубокую депрессию. Ее надо лечить, иначе все это отразится не только на самой женщине, но лишит спокойствия и жизненной радости климат семьи.

■ Кстати

Санаторно-курортное лечение показано в санаториях того региона, в котором вы проживаете. Не стремитесь под жаркое солнце, сердце его не любит.

Сердечная астма

Хотелось бы узнать, что такое сердечная астма и как ее лечить. Какие народные средства можно применять при этом заболевании?

Е.КОЛЕСОВА,

г. Дзержинск Нижегородской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Одним из самых распространенных и опасных осложнений инфаркта миокарда является сердечная астма. Выражается она одышкой или даже удушьем, резким кашлем, нарушением дыхания, у человека во время приступа сердечной астмы могут посинеть кончики пальцев, губ, носа. При отсутствии помощи у больного может развиваться отек легких.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причины сердечной астмы могут быть самыми разными. Чаще всего она возникает при болезнях сердца. Причиной сердечной астмы может стать и кардиосклероз, когда в сердце разрастается соединительная ткань, заменяя собой рабочую. Реже причиной недуга становится гипертоническая болезнь: при повышенном

давлении сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой, так как сосуды сужены.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРИСТУПАМИ?

Если человек задыхается и жалуется на боли в сердце, то нужно срочно набрать «03» и вызвать медиков. Больного необходимо усадить, лежать во время приступа сердечной астмы запрещено. Так как при сердечной астме не хватает кислорода, то лучше всего открыть форточку. Если есть возможность, воспользуйтесь кислородной подушкой.

Если начался процесс перехода астмы в отек легких, то **помощь до приезда врачей должна быть еще более интенсивной.** Удалите больного мокроту изо рта и дайте 2-3 таблетки нитроглицерина под язык

с интервалом в 5-10-15 минут. Если у человека от нитроглицерина болит голова, воспользуйтесь каплями (5-10 капель). На конечности наложите жгуты (попеременно по 15 минут). Но если не умеете этого делать, то лучше не беритесь. Все остальное - дело врачей. После выведения больного из критического состояния он обязательно должен лечиться в стационаре.

ПРОФИЛАКТИКА С ПОМОЩЬЮ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ

Чтобы не возникло сердечной астмы, нужно лечить те болезни, которые могут к ней привести. А вот здесь можно воспользоваться не только аптечными средствами, но и народными методами.

◆ При атеросклерозе и стенокардии эффективен следующий рецепт: сок половины лимона смешать с 3/4 стакана кипяченой воды и с 1 ч. ложкой меда. Пить 1 раз на ночь.

◆ Можно также взять по 2 средних лимона, апельсина, удалить из них косточки и провернуть через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать

в стеклянной банке при комнатной температуре одни сутки, затем поставить в холодильник. Принимать с чаем по 2-3 ч. ложки в день.

◆ Настой и свежий сок из листьев подорожника большого рекомендуются при повышенном содержании холестерина в крови: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут (суточная доза). Выпить за 1 час глотками.

◆ Хорошо вымытые листья подорожника нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда и варить 20 минут. Принимать по 2-3 ст. ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

◆ Очень полезно ежедневно съедать (вместе с пищей) по 1-2 зубчика чеснока. Это также способствует очищению сосудов от атеросклеротических отложений.

◆ После перенесенного инфаркта в восстановительном периоде рекомендуется принимать классическую сердечную смесь из изюма, грецких орехов, меда (все ингредиенты берутся по стакану, измельчаются и смешиваются с соком большого лимона).



ФИТОАПТЕКА

При кардиосклерозе поможет такой сбор. Измельчить и смешать плоды тмина (1 ч. ложка), корень боярышника (1 ст. ложка). Залить сбор 1,5 стакана кипящей воды, настоять ночь в термосе, процедить. Выпить настой в течение дня в 4-5 приемов.

Сок красной смородины, отвар коры рябины и настой ее плодов очень полезны больным атеросклерозом.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской области.

Инсульт

Гипертония чревата инсультом

Расскажите об инсульте: отчего происходит, каковы его основные симптомы и можно ли избежать инвалидности после него?

О. КАРТАВИНА,
Ростовская область.

Лидирующим фактором риска в развитии инсультов, инфаркта миокарда, повреждений сосудов и других опасных заболеваний сегодня считается гипертония (повышенное артериальное давление).

Артериальное давление регулируется сложными нервными и гормональными механизмами. Показатели давления принято обозначать двумя цифрами, например, 120/80. Первая цифра обозначает систолическое давление (момент наивысшего давления крови на стенку сосуда после сердечного удара). Меньшая цифра, называемая диастолическим давлением, обозначает давление крови в перерывах между ударами сердца. **Давление свыше 140/90 считается признаком гипертонии.** Высокое диастолическое давление (кстати, в народе его называют еще «сердечным») свидетельствует о необходимости немедленной терапии. У пожилых людей иногда встречается особый вид гипертонии, так называемая «изолированная систолическая гипертония». При этом показатели систолического давления могут превышать 140 мм.рт.ст., а диастолического остаются ниже 90 мм.рт.ст. Кардиологи считают такой вид гипертонии наиболее опасным

фактором риска в развитии инсультов и сердечной недостаточности.

Кроме измерения артериального давления, врачи принимают во внимание изменения со стороны других органов. Это, прежде всего, оценка сердечной деятельности: выслушивание шумов в сердечном ритме, измерение размеров сердца, снятие электрокардиограммы. Осмотр глазного дна офтальмоскопом показывает изменения в сосудах (сужение или расширение). Также проводятся исследования мочи для исключения почечной инфекции и крови на сахар и уровень холестерина.

Гипертония осложняется атеросклерозом сосудов, который приводит к сужению просвета артерий и стенокардии. Повышенное давление заставляет сердечную мышцу работать в усиленном режиме, чтобы обеспечить адекватное снабжение тканей кислородом. В итоге размеры сердца увеличиваются.

Самое опасное осложнение гипертонии - инсульт. Так называют внезапно развившееся нарушение кровоснабжения мозга, которое проявляется расстройством сознания, слабостью и затруднением движения в руке и/или в ноге, нарушениями

речи и другими симптомами. Не следует считать его кратковременным явлением. Инсульт — это процесс, начинающийся с незначительных функциональных изменений и приводящий к гибели мозга.

Различают 3 типа инсульта: ишемический, геморрагический и субарахноидальное кровоизлияние.

Ишемический инсульт, или инфаркт мозга, чаще всего развивается при сужении или закупорке сосудов, по которым кровь поступает в мозг. Мозговая ткань из-за нехватки необходимого количества кислорода и питательных веществ разрушается. Причины ишемического инсульта могут быть разными. Закупорка сосуда может произойти из-за образования тромба (сгустка крови или кусочка атеросклеротической бляшки) или эмболы (это кусочек сердечной ткани). Ишемический инсульт встречается в 4 раза чаще, чем другой тип инсульта — геморрагический.

Геморрагическим инсультом называют кровоизлияние в мозг. Он чаще всего наблюдается у людей, страдающих артериальной гипертонией. Из-за повышенного артериального давления стенка сосуда не выдерживает и разрывается.

Инсульт — болезнь коварная, име-

ющая множество обличий, симптомы которых бывает порой непросто определить. Человек зачастую даже не придает значения **первым опасным признакам грядущего: незначительному расстройству координации движений, нарушению речи или головокружению**. Когда через много часов после начала заболевания все-таки вызывают «скорую», очаг поражения в мозге оказывается уже сформированным, сделать что-либо становится чрезвычайно сложно.

Классические симптомы таковы: головная боль, рвота, угнетенность сознания, судороги, кома, ригидность затылочных мышц (их напряжение, когда не удается подтянуть подбородок к груди), повышение температуры тела и дезориентация. При левостороннем инсульте симптомы появляются на правой стороне тела, где произошло поражение.

Современная медицина прикладывает немало усилий в разработке методик и лекарственных препаратов по борьбе с инсультом. **Глицин и семакс** эффективны при появлении у больного первых симптомов заболевания, они также позволяют пережить мозгу инсульт с наименьшими потерями, являясь залогом успешного восстановления.

Как распознать инсульт

Пусть пострадавший выполнит три простых действия:

1. Попросите его улыбнуться;
2. Предложите поговорить — ему надо связно проговорить любое несложное предложение (к примеру: «На улице хорошая погода»;
3. Попросите пострадавшего поднять вверх руки.

Если человек с трудом выполняет какое-либо задание, немедленно звоните в «скорую»!

Кроме того, существует еще способ распознать инсульт: пусть пострадавший высунет язык. Если язык западает на какую-либо сторону, он — кривой, неправильной формы, то это тоже может быть признаком инсульта.

Омела от паралича

Вероятность инсульта и паралича снижается, если пить настой омелы белой. Но даже когда произошел инсульт, омела может вылечить его последствия, но лечение будет долгим.

Вот рецепт приготовления настоя. 1 ч. ложку (с верхом) измельченной травы омелы белой залить на ночь 1,5 стакана холодной воды, а утром слегка подогреть и процедить. Принимать настой надо маленькими глоточками таким образом: **первые**

3 недели 6 раз в день — по 0,5 стакана за полчаса и через полчаса после завтрака, обеда и ужина. **В следующие 3 недели 4 раза в день** — по 0,5 стакана до и после завтрака и ужина. **Еще в течение 3 недель 2 раза в день** — по 0,5 стакана до и после завтрака. Разовая доза не должна превышать 0,5 стакана настоя омелы белой.

Г. ЗАРАЕВА,
г. Плес Ивановской области.



ФИТОаптека

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза и гипертонии выпивайте за сутки 0,5 л настоя из цветков каштана. Готовят его так: 2 ст. ложки сухих цветков каштана залить в термосе 0,5 л кипятка.

Г.ЗУБКОВА, Краснодарский край.

Сосудистый доктор

Методы лечения, которые я описываю, проверены временем, имеют высокий целебный эффект. Буду очень рада, если мой опыт и знания окажутся полезными для читателей.

Одно время мне не давала покоя пренеприятнейшая болезнь — вегето-сосудистая дистония. Принимать транквилизаторы и антидепрессанты все же не хотелось. Перебрав массу рецептов травяных сборов, я наконец нашла свой, самый лучший. Именно таким этот сбор оказался для многих людей, страдавших различными сосудистыми нарушениями, в том чис-

ле для сердечников, гипертоников и даже для уже перенесших инфаркт миокарда. Испытав мощное лечебное действие этого травяного сбора, я дала ему название «сосудистый доктор».

Сбор состоит из 14 трав. Возьмите по 1 ч. ложке лист крапивы, траву адониса, донник, пустырник, чабрец, плоды аморфы кустарниковой (природный транквилизатор) и боярышника, цветы бузины черной, листья мяты перечной, листья и цветки ландыша, корни солодки и валерианы, по 1 дес. ложке плодов конского каштана и омелы белой.

Сбор залить 0,5 л 45%-ного спирта. Настаивать 21 день в темном месте, процедить через несколько слоев марли.

Пить в течение месяца по 1 ч. ложке настойки, разводя ее в 5 ч. ложках воды, за 30 минут до еды, утром и вечером. Затем сделать перерыв в 5-7 дней. При запущенных заболеваниях провести не менее 3 курсов. Лечебный результат ощущается уже после первых 7 дней приема настойки. Доза приема для тех, кто перенес инфаркт, не более 15 капель 3 раза в день.

Как видите, это очень богатый травяной сбор. В него входят травы

сосудорасширяющего действия, стимулирующие кору надпочечников, обладающие успокаивающим и понижающим давление действием, а также в сборе есть растения-антиоксиданты, чистящие сосуды.

Проведя два курса лечения настоек из этого целебного сбора, я ощущаю себя совсем по-другому. Теперь применяю настойку лишь с целью профилактики один раз в год. Сосудистый доктор успешно помог мне, помогает другим и обязательно поможет и вам.

А.АМИРОВА,
г. Майкоп,
Республика Адыгея.

■ Кстати

Свекольный сок способен оказывать на сердечно-сосудистую систему человека оздоравливающее действие. Ежедневное употребление сока 5 средних свекел в несколько раз снижает риск возникновения инфаркта и инсульта, регулирует кровяное давление и предотвращает образование сгустков и бляшек в кровяных сосудах. По мнению кардиологов, свекла действует настолько эффективно, что даже может стать прекрасной альтернативой медицинским препаратам. Если нет соковыжималки, натрите свеклу на мелкой терке и отожмите через марлю сок. Поставьте его в холодильник на 2 часа. За это время вещества, раздражающие слизистую пищеварительного тракта, разрушатся, и пить сок станет легче. Принимайте его по 1 глотку несколько раз в день.

Нипочем нам плохая погода!

Сердечники и гипертоники обычно плохо переносят перепады температур. Погодная неустойчивость заставляет таких людей страдать, потому что часто в течение дня температура воздуха и атмосферное

давление несколько раз меняются. Для того чтобы облегчить свое состояние, последуйте советам специалистов.

◆ Старайтесь не переутомляться, не нервничать. Снять нервное напря-

жение помогут успокоительные.

◆ Полезно принимать настой пустырника. На ночь выпейте 30-40 капель валокордина. Перед тяжелым днем следует хорошенько выспаться.

◆ Перед выходом на улицу в ветреную, неустойчивую и холодную погоду положите под язык таблетку нитроглицерина.

◆ В переменчивую погоду следует обязательно измерять артериальное давление. У метеозависимых гипертоников и сердечников колебания атмосферного давления, перемена погоды и магнитные бури часто вызывают повышение артериального давления, которое сопровождается

тяжестью, головной болью и болью за грудиной, ознобом, общим недомоганием. Все эти симптомы часто расцениваются как проявления простуды. Поэтому, прежде чем пить лекарства, измерьте артериальное давление.

◆ Чем холоднее на улице, тем важнее полноценное питание. Старайтесь включать в свой рацион жиры, отдавая предпочтение растительным, не забывая о витаминах, так как они повышают устойчивость организма к холоду. Откажитесь от кофе и соленой пищи. Натрий, который содержится в поваренной соли, стойко повышает артериальное давление.

Овощное содружество против давления

Гипертонией страдаю давно и все время принимаю таблетки. Но в последние годы от высокого давления меня спасают народные средства. Вот что мне особенно помогает.

В большой стеклянной банке смешиваю по стакану сока моркови, хрена и свеклы. Добавляю к смеси еще сок одного большого лимона. Потом банку нужно закрыть и на неделю поставить в холодильник. Принимаю такой овощной коктейль по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Каждый раз перед приемом содержимое банки нужно взболтать.

Стабилизирует давление настойка сабельника. Корни сабельника нужно вымыть и высушить в темном прохладном месте. Потом порезать

корни на небольшие кусочки, наполнить ими треть стеклянной литровой бутылки, залить водкой и поставить в теплое темное место на 3 недели. Один раз в неделю настойку нужно взбалтывать. Затем процедить. Принимать настойку сабельника по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Дозу лучше разводить водой. Во время приема настойки нельзя курить, пить спиртное и принимать какие-либо лекарства без согласования с врачом.

Л.СЕРКОВА,
Ульяновская область.

Сосуды просят помощи

Мне 74 года. У меня ишемическая болезнь сердца, гипертония. Во время операции по удалению желчного пузыря перенесла инфаркт, после которого никак не могу оправиться. Если до операции давление было не выше 170, то теперь доходит до 200/110. Постоянно болит голова, «стучит» в висках. Врачи говорят, что нужно лечить атеросклероз. Расскажите, пожалуйста, про эту болезнь подробнее.

Т.ЧЕРЕДНИЧЕНКО, Нижегородская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Атеросклероз - распространенное заболевание, при котором в стенках сосудов откладываются склеротические бляшки. Они уменьшают просвет сосуда и мешают течь крови. В итоге во внутренние органы поступает все меньше питательных веществ и кислорода.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

При атеросклерозе возникают головные боли и в сердце, проблемы с памятью, повышается давление, нарушается работа нижних конечностей, могут образовываться камни в желчном пузыре. Наиболее опасные последствия атеросклероза - сердечно-сосудистые заболевания: гипертоническая болезнь и стенокардия.

По расположению атеросклеротического процесса различают: атеросклероз брыжеечных артерий, брюшной аорты, мозговых сосудов, грудной аорты, почечных артерий, коронарных сосудов.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Сосудистые бляшки состоят из холестерина. «Вязкий клей для сосудов», «коронарный клей», «грязь в крови» - такими нелестными эпитетами награждают холестерин люди. Это белое жироподобное вещество находится в организме каждого из нас. Холестерин необходим нам для восстановления и строительства клеток. Нормальный уровень холестерина в крови - 5,5 ммоль/л. Однако с возрастом его количество увеличивается, и тогда этот белый жир из полезного становится вредным. Важен не только его общий уровень, но и то, из каких частей он состоит.

Существуют два вида холестерина: высокой и низкой плотности. Один из них - «плохой», он откладывается в стенках сосудов. Другой - «хороший», он помогает их чистить. **Запомнить их легко: липопротеин низкой плотности - плохой, липопротеин высокой плотности - хороший.** Когда медики говорят: «повышенный холестерин», они как раз имеют в виду нежелательный - липопротеин низкой плотности. Счи-

тается, что соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина меняется с возрастом, поэтому у пожилых людей риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается.

КТО СТРАДАЕТ?

Пособники «плохого» холестерина - это неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, стрессы, сидячий образ жизни. Кроме того, играет свою роль наследственность: если ваш отец, брат или дедушка умерли от сердечных заболеваний до 55 лет, либо ваша мать, сестра или бабушка - до 65 лет, вам стоит относиться к своему здоровью внимательнее. Вдвойне опасно, если вы диабетик: при диабете холестерин откладывается в стенках сосудов с большей скоростью, сердечно-сосудистые заболевания начинаются раньше и протекают тяжелее. Свой вклад вносит и гипертония: повышенный уровень артериального давления всегда опасен. Еще один неблагоприятный фактор - ожирение: каждый набранный лишний килограмм - это еще два километра сосудов! А ведь по этим «лишним» сосудам сердцу нужно перекачать дополнительно не один литр крови.

При атеросклерозе и для его профилактики нужно соблюдать диету, которая не содержит строгих ограничений, не требует больших затрат времени и денег. В отличие от таблеток диета не имеет побочных эффектов. Чтобы нормализовать уровень холестерина в крови, стремитесь снизить калорийность своего рациона. Обязательно включайте в рацион овсянку, яблоки, цитрусовые и бобовые. Словом, все те продукты, в которых содержатся растительные волокна, помогающие избавиться от лишнего холестерина и защищающие от атеросклероза.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Наследственность - это то, чего мы изменить не можем. Но остальные-то факторы риска у нас в руках. Отказаться от курения, спиртного, регулярно измерять свое давление, больше двигаться и правильно есть по силам каждому. Возьмите себе за правило: каждый день активно двигаться. Если есть возможность, вместо того чтобы ехать на автобусе, лишний раз пройдите пешком. Достаточно ходить хотя бы по полчаса в день.

По мнению медиков, все эти меры помогут снизить уровень холестерина в крови на 8-10 процентов. Если они не помогают, врачи назначают специальные лекарства, «чистящие» сосуды: никотиновую кислоту, мисклерон, статины (вазилип, липобай и др.). Эти препараты имеют свои показания и назначить их может только врач.

«Плохой» холестерин из организма успешно выводит соевый белок. Его вполне достаточно 25-50 граммов в день.

Для профилактики атеросклероза доктора советуют употреблять продукты, стимулирующие желче-

отделение (петрушку, укроп, чабер) и связывающие желчные кислоты (яблоки, отруби), тормозящие внутриклеточный синтез холестерина (морскую рыбу). Чем жирнее рыба, тем она полезнее. Жирные кисло-

ты, которые содержатся в рыбьем жире, препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов.

Ольга СОРОКИНА,
врач,

кандидат медицинских наук.



ФИТОаптека

При атеросклерозе советую пожилым людям принимать настойку цветков боярышника. В стакан спирта положите 4 ст. ложки цветков и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 10 дней, периодически встряхивая. Принимайте настойку перед едой по 1 ч. ложке, разбавляя водой.

Т.КАРАВАЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Бобы от бляшек

Традиционно принято снижать уровень холестерина диетой, так как уменьшение массы тела до заданных природой параметров нормализует уровень холестерина. Однако следует помнить, что при полном отказе от жиров ухудшается состояние стенок сосудов.

Если вы страдаете атеросклерозом, то сало и картофель-фри (а также жареное мясо, крепкие бульоны, мясные подливы, пряности, жирные подливы и т.п.) для вас опасны: они губят сосуды, способствуют тому, что холестериновые бляшки начинают откладываться с огромной скоростью. Экзотические фрукты, такие, как авокадо и кокосовый орех, также не принесут пользы. Опасны для сосудов пончики, дрожжевое тесто и пышные булочки. Но от куриных яиц полностью отказываться

не стоит: лецитин они содержат в десять раз больше, чем холестерин. Поэтому одно яйцо в день (или меньше) можно себе позволить. Особенно полезным считается яичный белок.

А вот какие продукты помогут организму успешно бороться с плохим холестерином. Это постное мясо, цыпленок и индейка (без кожи), фрукты и овощи (свежие, мороженные, консервированные); цельное зерно, бобовые, макаронные изделия, хлеб, отварной и печеный картофель, каши, растительные масла (оливковое, кукурузное), рыба, положительно влияющая на холестериновый обмен. Полезны также нежирное молоко и сыры из него, нежирный йогурт. А еще полезнее творог. Употреблять его рекомендуется не менее 150-200 граммов в день. Из сладос-

тей - нежирное печенье, крекеры, карамель, щербет.

Выпивайте не более литра любой жидкости в день, лучше всего пить минералку и компоты из сухофруктов. Допустима и ежедневная стограммовая доза хорошего сухого красного вина.

Помочь борьбе с холестериновыми бляшками может и режим. Ешьте чаще, чем 3 раза в день: организуйте

себе полдник, второй завтрак. Не увеличивайте суточный объем питания, а просто более мелко дробите его. Если вы страдаете лишним весом, то от такого режима вы выиграете вдвойне: так вам скорее удастся избавиться от лишних килограммов. Главное: антихолестериновая диета будет работать на вас только в том случае, если вы соблюдаете ее постоянно.

■ Кстати

Каждый человек после 40 лет обязан знать три параметра - уровень холестерина, сахара в крови и артериальное давление. Если общий холестерин повышен, значит, пришло время сдать более детальный анализ: на липопротеины низкой и высокой плотности. Если цифры расходятся с нормой, пора принимать меры.

Что показывает холестерин

Хотелось бы знать, каковы показатели нормального холестерина.

И.БУЛЮБАШ,
Красноярский край.

Показатели различных видов холестерина следует знать каждому.

◆ Об отсутствии риска развития атеросклероза говорят значения общего холестерина: меньше 5,2 ммоль/л, о высоком риске - больше 8 ммоль/л.

◆ 5,2 ммоль/л общего холестерина в крови принято считать нормой.

◆ Показатели от 5,2 до 6,5 ммоль/л - это зона риска: возможен переход к развитию атеросклероза. Если показатель общего холестерина в крови превышает 5,2 ммоль/л, надо

сделать полный анализ, чтобы выяснить соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина.

◆ Для людей с факторами риска (высокое давление, курение, генетическая предрасположенность, возраст) эти же показатели не должны превышать 4,1 - 4,9 ммоль/л.

◆ Увеличение концентрации «хорошего» холестерина снижает риск ишемической болезни сердца. Для мужчин он должен быть не ниже 1,04 ммоль/л, для женщин - не ниже 1,17 ммоль/л.

**ФИТОаптечка**

Отвар облепиховой коры - одно из самых эффективных средств для нормализации давления. Его можно пить и гипертоникам и гипотоникам.

2 ст. ложки сухой измельченной коры залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и кипятите 30 минут на медленном огне. Потом остудите, процедите и долейте воды до первоначального объема. Пейте отвар в течение 3 недель 3 раза в день по трети стакана.

М.ИОНОВА, Алтайский край.

Помогут веточки вереска

Атеросклероз - болезнь артерий, которая приводит к постепенному сужению просвета и нарушению их функций. Надеюсь, мои советы и рецепты, которые я собираю не один год, помогут людям затормозить эти патологические процессы.

- ◆ Пейте по четверти стакана сока красной смородины за 3 минуты до еды.
- ◆ Полезен для сосудов домашний творог.
- ◆ Уменьшает содержание холес-

терина в крови сок лука репчатого, смешанный в равных частях с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

◆ Для профилактики и лечения атеросклероза можно выпивать до еды по 0,5 ст. ложки подсолнечного масла.

◆ Отвар молодых веточек вереска пьют без особой нормы.

В.ЧИЖАНЬКОВА,
г.Борисов Минской области,
Беларусь.

Польза каштановой коры

Хочу поделиться с читателями рецептами народной медицины для профилактики и лечения кардиосклероза.

◆ 10 ст. ложек измельченных молодых листьев березы залить литром кипяченой воды комнатной температуры, настоять 2 часа и процедить. Пить как витаминный напиток.

◆ 1 ст. ложку коры каштана конско-

го залить стаканом кипятка. Довести до кипения и настоять час, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

◆ 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по четверти стакана 3 раза в день до еды.

М.МИХАЙЛОВА,
г. Боготол Красноярского края.

**ФИТОаптечка**

Для уменьшения всасывания холестерина можно воспользоваться таким сбором.

Приготовьте сбор из травы тысячелистника и травы зверобоя (по 1 ст. ложке), цветков арники (1 ч. ложка). 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте глотками в течение дня. Курс - 1,5 месяца с перерывом 1-2 месяца.

Т.КАРАБАЕВА, г.Кудымкар Пермского края.

Срочная помощь

Чтобы избежать фатального исхода

Недавно мой, совсем еще молодой (40 лет), муж неожиданно умер. Врачи сказали, что отказало сердце, хотя муж никогда не жаловался на сердце. В чем причина его внезапной смерти, не перейдет ли это «по наследству» нашему сыну?

О.ДОКУКИНА, Рязанская область.

После инфаркта миокарда внезапная сердечная катастрофа занимает 2-е место в статистике летальных исходов. Факторами риска ВСС, в частности, считаются наличие в истории болезни желудочковой тахикардии, инфаркта миокарда, заболеваний коронарных сосудов, случаи подобной смерти в семье, снижение функции левого желудочка, сердечная недостаточность. Но главной причиной на сегодняшний день считается ишемическая болезнь сердца, с ней связано более 80 процентов подобных смертей.

Непосредственным толчком чаще всего становятся желудочковая тахикардия и фибрилляция желудочков. При желудочковой тахикардии

миокард начинает сокращаться с частотой 150-200 ударов в минуту, сердце не успевает наполняться кровью и работает вхолостую. Кровоснабжение органов и прежде всего головного мозга резко падает. Это может привести к смерти, если приступ желудочковой тахикардии не оборвется самостоятельно или же не будет купирован разрядом дефибриллятора.

Тахикардия часто переходит в еще более опасную стадию нарушения сердечного ритма, при которой отдельные сердечные волокна начинают сокращаться хаотично. В результате сердце как единое целое не сокращается, кровь из левого желудочка не выбрасывается, кро-

воображение останавливается, и если в течение 6 минут приступ не купировать разрядом дефибриллятора, человек погибает.

Вероятность успешной реанимации зависит от сроков начала ее проведения. Поэтому специалисты считают, что важное значение имеет обучение населения ее приемам и организация специальных, реанимационных бригад «скорой помощи». Эти бригады приезжают к больному за 2-3 минуты, диагностируют аритмию, вводят атропина сульфат или лидокаин и проводят электроимпульсную терапию. Коварность заболевания состоит именно во внезапности, в том, что нет времени ни на что, кроме реанимационных мероприятий и немедленной дефибрилляции. Но понятно, что дефибриллятор будет под рукой далеко не всегда. Сегодня единственным методом лечения, способным предотвратить фатальный исход при аритмии, является имплантация кардиовертеров-дефибрилляторов. Практика показывает, что они очень эффективны в прекращении жизнеугрожающих аритмий и в предотвращении внезапной сердечной смерти.

Но все же на первом месте остается профилактика. На основании статистических наблюдений карди-

ологи выделяют больных, у которых вероятность возникновения желудочковой тахикардии и фибрилляции желудочков выше, чем у других людей. Это пациенты, уже перенесшие клиническую смерть и успешно реанимированные. В большинстве случаев у таких больных диагностируется ишемическая болезнь сердца. Кроме того, это больные, уже перенесшие инфаркт миокарда или имеющие стенокардию, страдающие от внезапных обмороков. В обследовании таких больных включают суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру, что помогает вовремя диагностировать опасные нарушения сердечного ритма, устранить факторов риска ИБС (обязательно - прекращение курения), постоянный прием лекарственных препаратов (статинов, аспирина, кордарона, ингибиторов АПФ).

Если вы мужчина в возрасте старше 40 лет или женщина в возрасте старше 55 лет, да еще курите, страдаете артериальной гипертензией или сахарным диабетом и у ваших родителей были инфаркты или инсульты, то весьма вероятно, что боли в грудной клетке — это симптомы стенокардии, ишемической болезни сердца. Вовремя начатое лечение ИБС — лучшая профилактика фатальных осложнений.



ФИТОаптека

В народной медицине многие заболевания лечат с помощью зеленого чая.

При атеросклерозе, сердечно-сосудистых заболеваниях засыпьте в эмалированную посуду стакан ягод шиповника и 1 ст. ложку зеленого чая. Залейте литром воды, доведите до кипения и держите на огне 5 минут. Потом настаивайте 20 минут и пейте как чай, добавив в чашку 1 ч. ложку меда.

А.КОСТЕРИНА, г.Николаевск Волгоградской области.

Человек упал в обморок... Действуйте!

Если на ваших глазах человек внезапно потерял сознание, нет дыхания и не определяется пульс на магистральных артериях (на шее и в паховой складке), срочно приступайте к реанимационным мероприятиям.

***Уложите больного**, обеспечив проходимость дыхательных путей. Для этого:

- нужно уложить его на ровную твердую поверхность и максимально запрокинуть ему голову;

- для улучшения проходимости дыхательных путей из ротовой полости нужно извлечь съемные зубные протезы или иные инородные тела. В случае рвоты голову больного поверните набок, а содержимое из полости рта и глотки удалите при помощи намотанного на палец носового платка.

***Если нет самостоятельного дыхания, начните искусственную вентиляцию легких.** Позу с резко запрокинутой головой можно обеспечить, подложив больному под плечи валик или удерживая голову руками. Оказывающий помощь делает глубокий вдох и, плотно прижав губы ко рту пострадавшего, делает глубокий выдох, т.е. как бы вдвухает воздух в его легкие. Чтобы воздух не выходил, зажмите нос больного пальцами. Затем оказывающий помощь откидывается назад и вновь делает глубокий вдох. За это время грудная клетка

больного спадается — происходит пассивный выдох. Затем оказывающий помощь вновь вдвухает воздух в рот больного. Из гигиенических соображений лицо больного перед вдвуханием воздуха можно прикрыть платком.

***Если на сонной артерии нет пульса, искусственную вентиляцию легких обязательно нужно сочетать с проведением **непрямого массажа сердца**.** Для этого положите руки одну на другую так, чтобы основание ладони, лежащей на груди, находилось строго на срединной линии и на 2 пальца выше мечевидного отростка. Не сгибая рук и используя собственную массу тела нажимайте на грудину. При этом смещении происходит компрессия (сдавливание) грудной клетки. Частота компрессий должна составлять около 80 в минуту. Прodelав 15 компрессий грудной клетки, сделайте подряд два вдвухания воздуха. Затем повторите непрямоу массаж в сочетании с искусственной вентиляцией легких.

*** Реанимация эффективна, если у больного розовеет кожа и слизистые оболочки, сузились зрачки и появилась реакция на свет, возобновилось или улучшилось спонтанное дыхание, появился пульс на сонной артерии.**

*** Продолжайте реанимационные мероприятия до прибытия бригады «скорой помощи».**

Лечение после инфаркта

15 лет назад у меня случился острый трансмуральный инфаркт миокарда задней стенки, а в мае 2000 г. мне сделали операцию. Послеоперационный период прошел благополучно. В 2003 году после очередной проверки поставили диагноз «сосудистое атеросклеротическое поражение коронарных артерий», обнаружили аневризму левого желудочка. Посоветуйте, какие мне нужно принимать лекарственные препараты в настоящее время?

Ю. КРЫЛОВ,
Нижний Новгород.

На письмо отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- Нарушение проходимости шунтов после операции на коронарных сосудах сердца связано с прогрессированием атеросклеротического процесса, нарастанием уровня холестерина. Поэтому в таком случае обязательно назначают препараты, снижающие холестерин. Принимать их нужно пожизненно. К таким препаратам относятся следующие лекарства: симвастатин (начальная доза - 40 мг) или аторвастатин (начальная доза - 20 мг вечером). Уровень холестерина должен быть не более 4,5 ммоль/л.

Также постоянно нужно принимать такие лекарства, как:

- ◆ кардиомагнил (или тромбоасс и другие препараты аспирина) по 75 мг вечером для профилактики образования тромбов;

- ◆ энап (или престариум, ренитек, рамиприл) в дозах, которые вам подберет врач;

- ◆ конкор (бисогамма, коронал) для урежения пульса;

- ◆ мочегонные препараты (диуретик, фуросемид) при наличии отеков.

Необходимо проверять функцию печени 1 раз в 3 месяца (анализ на трансаминазы).

Обязательно придерживайтесь диеты, иначе ваше лечение будет безрезультатным. Исключите жирные сорта мяса, свинину, сливочное масло, сыры; яиц разрешается съедать 1-2 шт. в неделю. Старайтесь ежедневно есть овсяную кашу, овощи и фрукты (до 600 г), часто кушайте морскую рыбу.

Будьте осторожны с какими-либо физическими нагрузками. Лучше всего вам просто ходить прогулочным шагом, каждый день увеличивая расстояние, но ни в коем случае не скорость.

Глава VI

Аритмия и ее виды

Мерцательная аритмия

Хотелось бы побольше узнать о мерцательной аритмии. Я вся измучилась. У меня стенокардия, постинфарктный кардиосклероз. От болей в груди стала пить все лекарства подряд: таблетками отравила весь желудок, а они не помогают.

Н. СМЕРНОВА,
д. Фатьяново Костромской области.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Как известно, сердце - это мышца, которая состоит из мышечных волокон. Когда отдельные волокна или их группы начинают сокращаться хаотично из-за дезорганизации электрических процессов в миокарде предсердий, синхронная работа предсердий нарушается. Желудочки сердца сокращаются не ритмично, а аритмично.

Во время операций на открытом сердце видно, что на гладкой поверхности миокарда появляются мерцающие блики. Отсюда и появилось название заболевания - мерцательная аритмия.

КАКИЕ БЫВАЮТ ТИПЫ?

Если приступы изменения ритма и трепетания предсердий бывают нечасто и продолжаются недолго,

то это пароксизмальная, то есть приступообразная аритмия. Если приступ длится более 7 дней - это постоянная аритмия.

Если сердце бьется слишком часто - это тахикардия, если слишком редко - брадикардия. Брадикардия не очень беспокоит больных и, как правило, не опасна для организма.

Ускоренный пульс бывает до 180 ударов в минуту, уреженный не достигает и 60.

При трепетании предсердий импульсы могут доходить до 300 в минуту.

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ?

Врачи до сих пор не знают, почему у одних людей мерцательная аритмия возникает, у других нет.

Нарушение ритма сердечных сокращений нередко наблюдается при кардиосклерозе, инфаркте миокарда, ревмокардите, пороках сердца, тиреотоксикозе (токсический диффузный зоб), алкогольном поражении сердца, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца. У 20% больных никаких иных заболеваний нет, тогда мерцательную аритмию называют изолированной.

У КОГО БЫВАЕТ?

Люди среднего (до 60 лет) возраста болеют ею редко - примерно 1 человек из 100, а после 75 лет ее имеет уже каждый десятый. Мужчины болеют в 2-3 раза чаще.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Обычно мерцательная аритмия сначала имеет приступообразный характер, причем частота и продолжительность приступов различны. Если у одних больных после 2-3 пароксизмов устанавливается пос-

тоянная форма болезни, то у других могут отмечаться лишь редкие (один раз в несколько лет) и непродолжительные приступы, не склонные к прогрессированию.

Момент возникновения мерцательной аритмии больные ощущают по-разному. Некоторые узнают о ней лишь от врача. В других случаях тахикардия сопровождается неприятными ощущениями и болью в области сердца, чувством нехватки воздуха, слабостью, страхом, похолоданием конечностей, дрожью, увеличенным образованием мочи (полиурией).

Если частота сердечных сокращений очень велика (200-300 ударов в минуту), наблюдаются головокружение и даже обмороки.

Симптомы при адекватном лечении постепенно уменьшаются, и часто больные с постоянной формой мерцательной аритмии со временем перестают ее замечать.

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

Мерцательная аритмия угрозы для жизни не представляет. Опасны ее возможные последствия, возникающие из-за осложнений. Одно из самых неприятных - образование тромбов, которые могут закупорить артерии и сосуды мозга. При мерцательной аритмии вероятность эмболического инсульта увеличивается в 5-7 раз. Особенно велик риск у тех пациентов, чей возраст перевалил за 70 лет, когда есть повышенное давление, сахарный диабет, недостаточность кровообращения, проблемы со щитовидной железой, и у тех, кто перенес инсульт. Кроме того, при мерцательной аритмии нарастают симптомы сердечной недостаточности, что существенно снижает качество жизни.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Купирование приступа мерцательной аритмии начинают с применения лекарственных средств. Делает это бригада «скорой помощи». Поскольку нельзя с уверенностью установить, является ли впервые возникшая аритмия началом приступа или это постоянное нарушение ритма сердца, всех пациентов с впервые возникшей аритмией госпитализируют и проводят электроимпульсную терапию.

Затем в стационаре подбирают противоаритмические средства, которыми больной будет пользоваться дома при дальнейших приступах. Иногда врач начинает лечение с сердечных гликозидов в сочетании с аденоблокаторами или антагонистами кальция.

Называть препараты мы не станем. Их назначение - дело медиков-кардиологов. Препаратов много, и они по-разному действуют на разных людей. Врачи терапию подбирают

В начале приступа больной может сам попробовать простимулировать нерв, отвечающий за нормализацию ритма сердца. Делается это так. Необходимо глубоко-глубоко вдохнуть, затем крепко зажать нос и рот и попытаться выдохнуть, прикладывая все усилия. Этим способом некоторым больным удается прекращать приступы сердцебиения.

индивидуально, отмечая один препарат, назначая другой, выясняя, какой из них эффективнее, легче переносится, быстрее помогает.

К сожалению, иногда мерцательную аритмию одними медикаментозными средствами победить не удается, и тогда приходится при-

бегать к хирургическому лечению и установке электрокардиостимулятора.

В некоторых случаях врачи решают отказаться от восстановления нормального сердечного ритма у пациента (обычно, если имеется постоянная форма мерцательной аритмии). Основным лечебным мероприятием в таком случае является предупреждение осложнений, то есть сердечной недостаточности и инсульта.

Противорецидивное лечение мерцательной аритмии проводится непрерывно и длительно, часто годами.



ФИТОаптека

При гипертонии, а также при ишемической болезни, нарушениях сердечного ритма помогает настой корней сельдерея. 1 ст. ложку измельченных корней заливают стаканом горячей кипяченой воды. Настаивают 4 часа в посуде с плотно закрытой крышкой, процеживают. Принимают теплым по трети стакана 3 раза в день перед едой.

Н.МЯГЕЛЬ,
Витебская область, Беларусь.

Полезный совет

При аритмии приготовьте смесь кефира с абрикосами: 5 свежих плодов мелко порезать и смешать со стаканом кефира. Выпить смесь нужно в течение дня.

С.КАЛУГИНА, Ростовская область.

Синусовая брадикардия

Мне 78 лет. Электрокардиограмма показала наличие синусовой брадикардии - 50 ударов в минуту. У меня по ночам в сердечной области появляются боли. Могут ли они возникнуть из-за брадикардии?

А.АБРАМОВА, с. Починки Нижегородской области.
Консультирует врач Дмитрий Николаевич ЗАБАШТА.

Синусовая брадикардия - это замедление сердечного ритма, урежение работы сердца до частоты менее 60 ударов в минуту. Синусовая брадикардия иногда является особенностью работы основного водителя ритма сердца - синусового узла.

При рождении человека пульс бывает достаточно быстрый, но с возрастом он замедляется, иногда до нормальной синусовой брадикардии. Синусовая брадикардия - это не болезнь и не отклонение от нормы, а состояние, при котором с пульсом менее 60 ударов в минуту человек чувствует себя нормально, ведет привычный образ жизни.

Причины синусовой брадикардии могут быть разными. Она достаточно часто встречается у спортсменов, но может встречаться и при заболеваниях сердца - синдроме слабости синусового узла, ИБС и т.д. Иногда причиной синусовой брадикардии яв-

ляется наличие других заболеваний: гипотиреоз (пониженная функция щитовидной железы), повышенное внутричерепное давление, вегетососудистая дистония, некоторые вирусные заболевания.

В некоторых случаях замедленный пульс может быть вызван действием лекарств: средств, понижающих артериальное давление, препаратов для лечения сердца и др. Если частота сердца преднамеренно понижается действием лекарств, то обратите внимание, что в этом случае 50 ударов в минуту для вас мало, возможно, у вас некоторая передозировка медикаментов. В таком случае ваш лечащий врач определится с лекарствами и при необходимости откорректирует дозу. Если же пульс 50 ударов в минуту не вызван лекарствами и вы вполне нормально себя чувствуете, не испытываете головокружения, слабости, то для

вас такой пульс является нормой и никакого лечения вам не требуется. Пить травы для ускорения пульса не рекомендую. Никаких ограничений в нагрузках, соответствующих вашему возрасту и состоянию здоровья, нет.

Ритм 50 ударов в минуту для пожилого человека не опасен и может рассматриваться как обычная работа сердца. Иногда при учащении пульса пожилым людям его намеренно замедляют с помощью бета-блокаторов - чтобы сердце отдыхало. Нужно помнить, что учащение пульса бывает связано с каким-то заболеванием: от тиреотоксикоза до проявлений сердечной недостаточности. В таких случаях лечение, проводимое по основному

заболеванию, приводит к замедлению пульса.

Боли, которые могут беспокоить по ночам, скорее всего, не относятся к сердцу. Обычно сердечные боли загрудинные. Такие боли сначала начинают беспокоить при нагрузках: при ходьбе, движении, только потом - и в состоянии покоя. Сердце болит и ночью, и днем. Сердечные боли не бывают внезапными, они давящего или жгучего характера. У ночных болей в сердечной области, которые не повторяются днем и при нагрузках, скорее всего, неврологическое происхождение. Кроме того, камни в желчном пузыре и больной желудок могут также спровоцировать боль.

Препараты нормализуют ритм

Мне 70 лет. Диагноз: склеродегенеративные изменения аорты с расширением ее восходящего отдела, расширена полость левого предсердия, имеется нарушение релаксации миокарда. Назначили только верапамил. Я его пью 3 раза в день, но он не помогает.

М.КОЗЛОВА, г. Дно Псковской области.
Консультирует врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЯНОВА:

- По поставленному диагнозу можно предположить поражение сердца при длительной умеренной артериальной гипертонии. По-видимому, верапамил назначили в связи с учащенным сердцебиением и перебоями в ритме сердца. От сердцебиения есть и другие препараты, более эффек-

тивные (конкор, коронал, бисогамма), но если вы больны бронхиальной астмой, то лучше продолжить прием верапамила, только необходимо увеличить дозу для того, чтобы пульс нормализовался (60-70 ударов в минуту в спокойном состоянии). Также в лечение следует добавить препараты

группы ингибиторов АПФ (эналаприл, диротон, хартил).

Но для уточнения конкретной

схемы препаратов вам следует обратиться к вашему терапевту или кардиологу.

Аритмия в подробностях

Врачи обнаружили у меня мерцательную аритмию. Однако я чувствую себя хорошо, а если сердцебиение усиливается и перебои в работе сердца бывают, то это происходит в основном во сне. Чем это можно объяснить и как успокоить приступы аритмии?

А.ДОЛИНСКАЯ, г.Новокузнецк Кемеровской области.

Существуют две формы мерцательной аритмии. При первой приступы аритмии проходят самостоятельно или их удается снять с помощью врачей относительно быстро. Бывает, аритмия затягивается более чем на год, в этом случае она называется постоянной формой. Восстановить правильный сердечный ритм в этом случае трудно. Обычно целью лечения становится поддержание не очень высокой частоты сердечных сокращений. Это очень важно, потому что работать в быстром темпе сердцу гораздо тяжелее, да и эффективность его работы снижается.

В критической ситуации приступ мерцательной аритмии устраняется при помощи электрической дефибрилляции. Кратковременное воздействие электрического разряда заставляет все мышечные волокна «мерцающих» предсердий сокращаться одновременно. Таким образом восстанавливается ритмичность сокращения предсердий.

Восстановить правильный ритм можно и с помощью лекарственных препаратов. Иногда это удается сделать, вводя больному растворы, содержащие калий. Ведь довольно часто аритмия возникает на фоне дефицита калия в организме. Наиболее часто для лечения применяются бета-блокаторы (анаприлин, атенолол), сердечные гликозиды (дигоксин и др.). Из множества препаратов, способных ликвидировать мерцательную аритмию, наиболее часто применяются амиодарон (кордарон), хинидин, новокаинамид, пропафенон и другие. Но назначить прием препаратов должен только врач!

Приступы мерцательной аритмии все переносят по-разному. Одни люди их даже не замечают, у других аритмия проявляется очень бурно. Самым частым ее симптомом являются перебои в работе сердца и сердцебиение.

Приступы аритмии, возникающие чаще всего во сне, могут быть связаны с повышенной активностью

блуждающего нерва, который принимает участие в регуляции работы внутренних органов. Аритмия этого типа обычно начинается в покое. Иногда аритмия проявляется при резких наклонах или поворотах. Спровоцировать приступ могут обильный прием пищи, особенно ночью, даже тесная одежда.

Чтобы аритмия возникала как можно реже или не возникала вообще, необходимо в первую очередь устранить факторы, которые к ней приводят. Нужно контролировать артериальное давление и уровень сахара в крови, снизить лишний вес, бросить курить и уменьшить употребление алкоголя.



ФИТОаптечка

Чтобы нормализовать сердечный ритм, приготовьте смесь из меда и морковного сока (того и другого нужно взять по стакану). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Потом сделайте месячный перерыв и вновь в течение месяца принимайте морковно-медовую смесь.

С.КЛИМЕНКО, Ульяновская область.

Перебои в сердечном ритме

Мне 47 лет. Врач поставил диагноз: кардиодистрофия сердца. Мне выписали таблетки, но они не помогают. Проблемы с сердцем, видимо, были у меня еще в детстве. Его кололо, а в бане от жары я падала в обморок. Меня очень пугает состояние, когда сердце как будто останавливается, а потом снова начинает работать. Посоветуйте, пожалуйста, какое-нибудь лечение от таких перебоев.

В.ШВЕЦОВА, г. Кулебаки Нижегородской области.

На вопрос отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- Часто перебои в ритме сердца могут быть связаны с состоянием нашей нервной системы и образом жизни (распорядком дня, привычка-

ми в питании). Постарайтесь хорошо отдыхать не только в выходные дни, но и на неделе. Неплохо было бы записаться в группу здоровья (на

аэробики, танцы и т. д.). Ежедневно не менее 2 часов бывайте на свежем воздухе. В питание включите побольше овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, соков. Старайтесь как можно меньше употреблять жирной, жареной, соленой пищи.

Если это не приведет к улучшению вашего самочувствия, не падайте духом. Можно начать прием препаратов:

- грандаксин по 1 таблетке 2 раза

в день в течение 1-2 месяцев для успокоения нервной системы;

- магнерот, милдронат (по 1 месяцу) для улучшения питания сердечной мышцы.

Обязательно пройдите ЭХО-КС, ЭКГ-мониторирование, исследование гормонов щитовидной железы и УЗИ щитовидной железы. Если будет обнаружена патология, проконсультируйтесь у кардиолога и эндокринолога.

Густая кровь опасна

Муж целый месяц страдал от мерцательной аритмии и наконец обратился к врачу, который назначил для лечения препарат для разжижения крови. Почему?

О.ТЮПИНА, г.Нижняя Тура Свердловской области.

Если мерцательная аритмия сохраняется более 48 часов, ее нельзя устранить без специальной подготовки. В предсердиях от аритмии могут образоваться кровяные сгустки - тромбы. Если после этого восстановится правильный ритм и предсердия начнут сокращаться в полную силу, фрагменты тромбов могут оторваться и с током крови по-

пасть в один из органов, закупорить его сосуды. Особенно часто тромбы «улетают» в головной мозг, что становится причиной инсульта.

Вот почему, если аритмия затянулась, надо вначале предотвратить образование тромбов в предсердиях. Для этого пациенту назначают препараты, препятствующие свертыванию крови.

Кулаком... по аритмии

У меня мерцательная аритмия, и часто по ночам я просыпаюсь из-за того, что мне не хватает воздуха. Научите, как помочь себе в это время.

Р.СОСЕДОВА, г.Белогорск Амурской области.

При аритмии, возникшей во сне, можно помочь себе, применив простые приемы. Сжимайте и раз-

жимайте кулаки или сдавливайте небольшой резиновый мячик, можно встать с постели и походить.



ФИТОаптечка

Репа поможет уменьшить сердцебиение. 2 ст. ложки натертой на терке репы залейте стаканом кипятка и варите на медленном огне 15 минут. Затем процедите и пейте отвар по 0,5 стакана перед едой.

М.КОШКИНА,
г. Новошахтинск Ростовской области.

Прячьте мобильник от ЭКС

Моему отцу поставили электрокардиостимулятор. Что ему теперь может быть противопоказано?

М.ГУЗЕЕВА, Смоленская область.

Человеку, которому поставлен электрокардиостимулятор (ЭКС), не рекомендуется находиться вблизи сильных источников электромагнитного излучения (линий электропередачи, антенн и т.п.). Врачи не советуют париться в бане, чтобы не подвергать ЭКС воздействию высоких температур. Противопоказаны также такие электропроцедуры, как УВЧ, магнитотерапия. Ну и мобильный телефон необходимо носить как можно дальше от ЭКС.

Первая помощь при приступе тахикардии

◆ Откройте окно, ослабьте ворот, расстегните верхние пуговицы, ремни.

◆ Сядьте удобно - в кресло или в постель, подоткнув под спину подушки.

◆ Глубоко вдохните и задержите дыхание. Повторяйте так 5 раз. Через 3 минуты повторите дыхательное упражнение.

◆ Нажимайте по 10 секунд паль-

цами на закрытые глазные яблоки. В течение минуты повторите это упражнение не менее 3 раз.

◆ Примите 30 ландышево-валериановых или ландышево-пустырниковых капель. Или 40-45 капель корвалола (валокардина), разведенных в небольшом количестве воды, и обязательно - таблетку нитроглицерина.

◆ Вызовите «скорую».

**ФИТОаптека**

При тахикардии нарежьте мелко вместе с цедрой 2 крупных лимона и добавьте 10 смолотых в кофемолке ядер косточек абрикосов. Смесь залейте 0,5 стакана меда. Утром (натощак) и вечером (перед сном) съедайте по 1 ст. ложке смеси.

Н.ЗАХАРОВА,
Владимирская область.

Экстрасистолия

У моей жены выявили экстрасистолы. Что это такое, насколько опасно? Жена страдает диффузным токсическим зобом.

Л.ПОНОМАРЕВ,
Павловский район Нижегородской области.

Экстрасистолы - это преждевременные, как бы внеочередные, сокращения сердца. После внеочередного сокращения сердце некоторое время отдыхает, поэтому при определении пульса вслед за идущими друг за другом пульсовыми волнами определяется пауза. Это нарушение ритма может сопровождать любое заболевание сердца. Но иногда экстрасистолия бывает не связана с сердечными недугами. Нередко она вызывается нарушениями обмена веществ, воздействием лекарственных средств, отравле-

ниями, психическими и нервными нарушениями, заболеваниями внутренних органов.

У вашей жены экстрасистолия, скорее всего, связана не с заболеванием сердца, а с диффузным токсическим зобом. Щитовидную железу нужно лечить у эндокринолога, тогда и работа сердца нормализуется сама собой. Помогут успокоительные травы - валериана, пустырник.

Пищевой рацион больных должен содержать достаточное количество калорий и белка.

Полезный совет

При тахикардии делайте ежедневные обливания. Утро начинайте с 5-минутной процедуры: сначала теплой водой, затем постепенно переходите к холодной (комнатной температуры) воде. Направляйте душ на шейно-воротниковую зону, где располагаются рецепторы, отвечающие за регуляцию сердечной деятельности.

Зернышки в курсе

ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭКСТРАСИСТОЛИИ

Впервые на 86-м году жизни электрокардиограмма зарегистрировала у меня нарушение ритма сердца (экстрасистолию).

Экстрасистолия является наиболее частым видом аритмии. Различают предсердные, предсердно-желудочковые и желудочковые экстрасистолы. Наиболее тяжелыми считаются предсердные экстрасистолы, которые являются предвестниками мерцательной аритмии. Точно определить вид аритмии, в частности экстрасистолию, можно только при помощи электрографии.

После медицинского обследования я не стал применять аптечные препараты, а обратился к народной медицине. Я узнал, что боярышник снижает уровень холестерина в крови, усиливает кровообращение, устраняет тахикардию и аритмию. Боярышник является испытанным лечебным средством при сердечной биении, бессоннице, повышенном артериальном давлении. Он также рекомендуется при недостаточном кровообращении у людей в пожилом возрасте, особенно при атеросклерозе и сердечных неврозах.

Настойка боярышника готовится так: 100 г дробленых плодов заливают 1 л 70%-ного этилового спирта, настаивают в темном месте 2 недели. Принимают по 50 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для усиления лечебного эффекта можно подключить косточки абрикоса или урюка, по 4-5 штук в день (не более). В зернышках абрикосов содержится амигдалин - высокоэффективное средство для лечения

аритмии сердца. Но амигдалин ядовит, поэтому нельзя допускать передозировки.

1-й курс.

50 капель настойки из плодов боярышника принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 40 дней.

В этот период дополнительно к настойке боярышника я принимал по 1 зернышку абрикоса (или урюка) 4 раза в день во время еды в течение 7 дней.

Далее в приеме зернышек абрикосов (урюка) делал перерыв 10 дней, после употреблял по 1 зернышку абрикоса в день во время еды в течение 13 дней, затем снова перерыв 10 дней.

2-й курс.

По 1 зернышку абрикоса (или урюка) 1 раз в день во время еды. Курс лечения - 14 дней.

3-й курс.

По 50 капель настойки из плодов боярышника 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 30 дней.

В этот период подключал по 1 зернышку абрикоса (урюка) начиная с 11-го дня приема настойки из плодов боярышника (в течение 10 дней 1 раз в день во время еды).

4-й курс.

По 1 зернышку абрикоса (урюка) 1 раз в день во время еды. Курс лечения - 14 дней.

Через 52 дня от начала лечения на моей электрокардиограмме была зарегистрирована только одна-единственная предсердная экстрасистола, что не оказывало влияния на кровообращение. Самочувствие

мое было хорошее, никаких отклонений в ритме сердца я не ощущал, поэтому контрольную ЭКГ делать не стал.

Через полгода сделал плановую электрокардиограмму, которая вообще никаких экстрасистол не зарегистрировала. Это означало полное

излечение аритмии сердца.

В 87 лет я самостоятельно, без дополнительной опоры (трости), передвигаюсь, езжу за покупками продуктов на автобусах, маршрутках.

Буду рад, если мой опыт лечения кому-нибудь пригодится.

Н.БАРМАТОВ, г.Иваново.

Полезный совет

Кофе и чай старайтесь пить с молоком. Оно нейтрализует кардиостимулирующее действие кофеина. Полезнее пить натуральные соки и какао. В них содержатся витамины и минералы, которые успокаивают учащенное сердцебиение.



ФИТОаптечка

При замедленном ритме сердца нормализовать его поможет настойка сосновых веточек. Нарвите верхушек веток сосны, измельчите и 3 ст. ложки (с верхом) залейте 1,5 стакана водки. Настаивайте в теплом светлом месте 10 дней.

Пить настойку надо 3 раза в день за полчаса до еды по 15 капель до улучшения состояния.

С.КРИНИЦЫНА, Ульяновская область.

Как снять давление

Решила поделиться рецептом, которым я с успехом лечу головную боль и снимаю внутричерепное давление вот уже более 20 лет.

Нужно взять по 50 г спирта и камфорного масла (продается в аптеках), смешать и намазать голову, то есть сделать компресс под целлофановый пакет. Голову укутать теплым платком или шапочкой. Ком-

пресс делать только на ночь, а утром обязательно помыть голову с шампунем. Таких процедур нужно провести несколько — от 2 до 10 и более, пока не почувствуете облегчение. Обычно боли прекращаются через несколько сеансов.

Всем доброго здоровья!

Т.БАРБАШИНА,
Сарапульский район, Удмуртия.

Глава VII

Другие сердечные недуги

Шумы в сердце

Когда мой 5-летний сын заболел ОРВИ, педиатр, прослушав его сердце, направил ребенка на срочную консультацию к кардиологу. У сына обнаружили шумы в сердце, и врач сказал, что это может быть свидетельством порока сердца, который рано или поздно все равно даст о себе знать. По каким признакам можно понять, что у ребенка не все в порядке с сердцем? Какие факторы могут негативно повлиять его развитие?

А.ГЕЛЬЦЕР, г. Новопавловск Ставропольского края.

Многие сердечные болезни сначала могут протекать незаметно и проявиться лишь в школьном возрасте. Случается даже, что некоторые заболевания остаются незамеченными до 16-18 лет. Тем не менее

понять, что у ребенка проблемы с сердцем, все-таки можно по некоторым внешним признакам:

- ▼ постоянная влажность ступней и ладоней;
- ▼ неожиданные приступы бледно-

сти, посинение губ и в области вокруг глаз;

▼ головокружения, частая потеря сознания;

▼ головная боль, сопровождающаяся тошнотой.

Груднички бывают беспокойными, часто плачут без видимой причины, плохо набирают вес. Дети постарше часто жалуются на головные боли, слабость и разбитость.

Ребенок с больным сердцем плохо переносит физические нагрузки, устает даже от короткого подъема по лестнице или быстрой пятиминутной ходьбы. Он быстро утомляется после подвижных игр, а больше всего ему нравится находиться в тишине и покое.

Вот почему, если вы привели малыша с простудой к педиатру, а тот, услышав у ребенка шумы в сердце, направил вас к кардиологу, не откладывайте этот визит. Кардиолог проведет обследование, с помощью которого выяснится, есть у малыша проблемы с сердцем или нет. Для точной диагностики необходимо комплексное обследование, поэтому ребенку сделают электро- и эхокардиограмму. На сегодняшний день эти методы считаются самыми точными и информативными. Электрокардиограмма покажет, имеются ли у ребенка нарушения сердечного ритма и какие. Эхокардиограмма выявит причину нарушений в работе сердца малыша. Рентгеновское исследование покажет, в каком состоянии легкие, структура сердца.

Родители обязаны обеспечить такому ребенку очень тщательный уход, постоянное наблюдение врачей: кардиолога, лора, педиатра. Специалисты должны снизить у ребенка риск возникновения простудных и инфекционных заболеваний, так как они оказывают сильную нагрузку на детское сердечко.

После исследований и анализов кардиолог решит, какая программа лечения требуется ребенку и нужна ли операция. Врачи всегда стараются отложить ее на сколько это возможно, подождать, пока все органы ребенка полностью вырастут и сформируются.

Детям с больным сердцем нужно употреблять как можно меньше жиров, как растительных, так и животных, сократить количество продуктов, богатых холестерином, таких, как яичный желток, сливочное масло, оливки, сыр. Очень важны частые небольшие прогулки на свежем воздухе и разумное дозирование физических нагрузок.

Причины шумов в сердце и пороков до сих пор не известны. Врачи спорят, влияет ли наследственность на пороки сердца или нет.

Но в некоторых вопросах мнения медиков совпадают. Так, они утверждают, что на сердце негативно влияют:

экологические факторы (работа с вредными химикатами, излучение);
курение женщины во время беременности;

острые инфекционные заболевания женщины в первые три месяца беременности (корь, краснуха);

течение некоторых хронических заболеваний, таких, как сахарный диабет.

В последние годы ученые стали говорить о том, что даже вес мамы может повлиять на развитие сер-

дца еще не рожденного малыша. Согласно результатам проведенных исследований у детей, рожденных полными женщинами, повышается риск развития сердечных заболеваний по сравнению с детьми, чьи мамы до беременности имели нормальный вес. Но и дети, рожденные чересчур худыми женщинами, тоже рискуют появиться на свет с пороками сердца.

На сердце малыша может повлиять такой, казалось бы, незначительный фактор, как сидячий образ жизни мамы во время беременности. Если она мало двигается, постоянно находится в помещении, редко гуляет, не дышит свежим воздухом, малыш не получает достаточное количество кислорода, что может плохо отразиться на развитии его сердца.

Откуда шум?

У моей 5-летней дочери, крепкой, не слишком часто болеющей девочки, врач обнаружила шумы в сердце. Она считает, что с возрастом они исчезнут. Я слышала, что шумы бывают у детей с пороками сердца. Не может ли быть такое у моей дочки?

Г.ЯКОВЛЕВА, г.Великий Устюг Вологодской области.

Сердечные шумы специалисты разделяют на две категории. Во-первых, шумы могут быть вызваны **анатомическими (или врожденными) дефектами** - пороком клапанов, дефектом внутрисердечной перегородки, расширением отделов сердца. Сам по себе такой шум не исчезнет, поэтому в таких случаях показана операция.

Намного чаще встречается **функциональный шум**. Это означает, что с анатомией все в порядке, ребенок здоров и никакого особого лечения

не требуется. Функциональный шум в сердце во многих случаях вызван стремительным ростом ребенка, перенесенными инфекционными заболеваниями или низким уровнем гемоглобина в крови. Поэтому многие врачи считают функциональный шум вариантом нормы. Чаще всего функциональный шум в сердце появляется до года, с 4 до 6 лет и с 12 до 14 лет. В основном никакого лечения при таких шумах не требуется, но периодическое обследование сердца делать необходимо.



ФИТОаптека

При сердечной одышке соберите соцветия камыша, заварите их как чай и пейте теплым по 5 глотков каждые 4 часа. Через месяц забудете, что страдали одышкой.

А.КЛИМОВА, Н.Новгород.

Полезный совет

«Большое сердце» с высокой вероятностью передается по наследству. Поэтому все члены семьи, где были случаи этого заболевания, должны периодически делать ЭКГ и ЭХО КГ.

Если диагноз подтвердился, четко следуйте советам кардиолога. При незначительных жалобах обычно рекомендуются седативные средства, ограничение физической нагрузки.

Аортальный стеноз

Расскажите, пожалуйста, о пороке сердца и все, что с ним связано. Меня интересует фиброз створок аортального клапана.

Можно ли «сжечь» уже накопившийся с годами холестерин?

А.СОКОЛОВА, с. Ариничево Кемеровской области.

На письмо читательницы отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

Интересующий вас порок сердца называется аортальный стеноз. Он может возникнуть в результате кальцификации (отложения кальция) и фиброза нормального клапана; кальцификации и фиброза врожденного аномального аортального клапана или ревматического поражения клапана в молодости.

Первая причина наиболее частая. В результате уплотнения и утяжеления створок происходит сужение выхода через аортальный клапан, что создает дополнительную нагрузку на мышцу сердца. Проявляется болезнь одышкой при нагрузке (в зависимости от степени порока), болями в области сердца по типу стенокардии, головокружением или реже обмороками. Этот порок течет бессимптомно и медленно прогрессирует. Поэтому чаще всего его обнаруживают лишь при проведении ЭХО-КС.

В зависимости от степени сужения аортального стеноза врач решает вопрос о тактике лечения. Для этого необходимо определить площадь отверстия аортального клапана, степень стеноза и далее вести динамическое наблюдение по ЭХО-КС (1 раз в год). Однако единственно эффективным во всем мире признано хирургическое лечение. При легкой степени стеноза площадь отверстия аортального клапана составляет 1,2 - 2 кв.см. Но через несколько лет развивающегося сужения потребуются протезирование клапана. Бессимптомный тяжелый аортальный стеноз обычно прогрессирует быстрее: у 30-40 процентов больных в течение двух лет уже появляется потребность в протезировании аортального клапана.

Что касается вопроса о холес-

терине. Сначала необходимо сдать анализ крови на липидограмму (это развернутый анализ, включающий не только общий холестерин, но и различные его фракции). Если показатели превысят норму, необходимо

принимать препараты, снижающие холестерин. Их сейчас очень много, но обязательно проконсультируйтесь с врачом при выборе. И конечно же, необходимо придерживаться соответствующей диеты.

Большое сердце опасно

Электрокардиограмма показала наличие у меня большого сердца. Оказывается, так кардиологи называют увеличение левого желудочка. Почему это происходит? Каковы последствия и нужно ли специально лечиться?

С.ЖИГАЛКИНА, Владимирская область.

Нормальное сердце весит примерно 332 г у мужчин и 253 г у женщин. Его увеличение (гипертрофия миокарда) может быть вызвано врожденными пороками, чрезмерной физической нагрузкой или стрессом. Часто к гипертрофии приводят сосудистые и воспалительные заболевания. Крайне опасны кардиты (воспаления сердечной мышцы), которые нередко возникают после перенесенных вирусных и инфекционных заболеваний. Они вполне могут послужить толчком к появлению «бычьего» сердца. Но лидерами в списке причин гипертрофии миокарда считаются ишемическая болезнь сердца и гипертония.

У людей, которые страдают повышенным давлением (выше 180/100), риск развития гипертрофии левого желудочка возрастает в 2 раза. Причем у мужчин большое сердце встречается гораздо чаще, чем у женщин. К возникновению гипертрофии миокарда также могут привести

сахарный диабет, курение, малоподвижный образ жизни, ожирение, чрезмерное употребление алкоголя и соли.

Наше сердце только на 25% состоит из сокращающихся клеток. Остальные 75% - это соединительная ткань, которая при активной работе, как и любая другая мышца, начинает расти. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы вслед за увеличением нагрузки на сердечную мышцу происходит и кардинальная перестройка всех обменных процессов. Большое сердце повышает риск инсультов, инфарктов и может привести к хронической сердечной недостаточности. Вот почему крайне важно предотвращать эту патологию.

Прежде всего нужно лечить основное заболевание - ишемию или гипертонию. В ходе лечения врач назначает гипотензивные (понижающие давление) препараты и рекомендует следить за уровнем холес-

терина, соблюдать диету. Основное правило - поменьше жиров и соли. Нужно больше двигаться и почаще бывать на свежем воздухе.

В качестве вспомогательных средств для лечения гипертрофии миокарда и нормализации давления можно принимать лекарственные сборы.

Возьмите 3 части пустырника, по 2 части сушеницы и багульника и 1 часть почечного чая (его можно

купить в аптеке). Залейте 1 ст. ложку измельченного сбора 1,5 стакана горячей воды и кипятите 5 минут. Затем снимите отвар с плиты, заверните во что-нибудь теплое и настаивайте 4 часа. После этого процедите и принимайте теплым 3 раза в день по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

Укрепить сердечную мышцу поможет и растертая клюква с сахаром (по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды).

Бег фигурный снимет спазмы

У меня нейроциркуляторная дистония, замучили спазмы в сосудах. Посоветуйте какие-нибудь простые приемы снятия спазмов, уменьшения болей.

Е.КОШКИНА, г. Саратов.

Сужение кровеносных артерий, питающих миокард, вызывается или атеросклерозом, или их спазмом. Из-за того что артерии сердца имеют форму короны, медики называли их коронарными, а болезнь - коронарной недостаточностью. Коронарными спазмами могут быть кратковременными. В этом случае они связаны с сосудистым неврозом - так называемой нейроциркуляторной дистонией. Кстати, такие кратковременные спазмы можно быстро снять, покусывая зубами кончик мизинца левой руки.

Тактика лечения нейроциркуляторной дистонии достаточно проста, только сначала обследуйтесь и проконсультируйтесь с кардиологом, чтобы убедиться, что у вас всего лишь спазмы, а не органические

поражения сосудов.

Избавиться от спазмов, вызванных неврозом, позволяет здоровый образ жизни. Надо заниматься дозированным бегом, плаванием, а зимой, кроме того, совершать неторопливые лыжные прогулки и кататься на коньках.

Особое внимание следует уделить бегу, пусть даже с перерывами: не спеша пробегать 50-100 м, столько же проходить пешком, затем вновь пробежка и вновь ходьба. Такому бегу посвящайте не менее 20 минут ежедневно или 30-40 минут через день. Если приходится бегать в квартале, то применяйте фигурный бег: вперед, назад, правым боком, левым боком. Бег дает прекрасный эффект вибромассажа артериальных стенок,

препятствуя их уплотнению. Это наиболее надежное средство профилактики и лечения сосудистых неврозов.

Другое дело, если боли в сердце вызываются не кратковременными спазмами, а постоянным сужением сердечных артерий из-за атеросклероза. Тогда болезнь называют коронарным атеросклерозом. Нередко она сопровождается склерозом сердечной мышцы - миокардиосклерозом. В молодом возрасте он может развиваться как следствие ревматического или септического воспаления миокарда (миокардита). У пожилых людей коронарный атеросклероз и миокардиосклероз - результат развивающегося общего атеросклероза сосудов. При этом теряют свою эластичность и другие артерии, в частности мозговые.

Врачи обычно предлагают комплексный подход к лечению этого заболевания с использованием естественных средств оздоровления.

Прежде всего следует перейти на специальную диету. Исключите из питания или значительно уменьшите количество продуктов, содержащих много животных жиров и холестерина. Обычную соль можно заменить морской капустой или лимонным соком. В рацион надо включать как можно больше растительных продуктов, в первую очередь содержащих такие минеральные вещества, как медь, йод, кальций, магний и хром.

Прекрасное действие на сосуды оказывает «завтрак долгожителя», который придумали французы: натертая морковь, смешанная с 2 натертыми яблоками и 5 ядрами грецких орехов.

Хороший эффект дает траволечение. Полезны высушенные корни пырея ползучего, одуванчика

и солодки. Из них можно приготовить оригинальный лечебный напиток. Смешать 20 г измельченных корней пырея и по 10 г корня солодки и одуванчика. Залить смесь 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и держать на медленном огне 1 час. В полученный напиток добавить по вкусу мед (или сахар), сливки или молоко. Пить по стакану 2-3 раза в день. Солодкового корня на курс полагается 300 г (столько же, сколько и корня одуванчика). Корня пырея понадобится 600 г. Уже через две недели после начала такого лечения в крови больного нормализуется холестерин.

Разработана эффективная методика, улучшающая состояние сердечной мышцы и сосудов сердца. Она включает комплекс средств: массаж, гимнастику, фитотерапию.

Лечебный разминающий массаж крупных мышечных групп (воротниковой зоны, лица, затылка, плеча, предплечья, спины, ног и ягодиц). При таком массаже в организме начинают действовать механизмы миогенной стимуляции (то же происходит и при достаточно интенсивных физических нагрузках). В результате в организме образуются биотканестимуляторы, которые способствуют рассасыванию рубцов и регенерации (восстановлению) клеток.

Лечебная гимнастика. Она должна включать маховые упражнения для рук и ног, которые надо делать в относительно спокойном темпе, но с большой амплитудой. Выполнять гимнастику желательно не менее трех раз в день.

Очень важно, приступая к массажу и гимнастике, начинать с небольших нагрузок и увеличивать их постепенно.

Рекомендуются также продолжи-

тельная по времени и расстоянию ходьба широким размашистым шагом, плавание, а зимой - лыжные прогулки. Все эти физические упражнения поддерживают эластичность артерий.

Регенерации клеток миокарда и эндокарда (внутренней оболочки сердца) содействует мумие.

Мумие принимают в течение двух недель по 0,15-0,2 г (это кусочек спичечную головку) 2 раза в день - до завтрака и на ночь, рассасывая под языком. Можно разводить мумие соком алоэ (5 г мумие на 150 мл сока) и принимать по 1 ч. ложке два раза в день тоже в течение двух недель. Затем делают перерыв на две недели и курс лечения повторяют.

В перерыве принимают спиртовую настойку прополиса - 20 капель

на 2 ст. ложки отвара солодкового корня. Чтобы приготовить отвар, 10 г корня заливают 200 г кипяченой воды, доводят до кипения и кипятят в течение 10 минут.

В комплекс терапии можно включать сок алоэ или каланхоэ. Его принимают по 1 ч. ложке 2-3 раза в день.

Летом обязательно включите в свое меню салат из листьев подорожника большого (съедайте по 10-12 листочков в день). Проводить описанные курсы желательно под наблюдением врача и после тщательного обследования, включая проверку эластичности артерий, которая позволит уточнить обратимость изменений, произошедших в сосудах.

По волнам сердца

Расскажите подробнее о современных методах определения порока сердца.

Е.ЖИЛЯЕВ, Нижегородская область.

При подозрении на порок сердца назначают следующие методы исследования.

Электрокардиография (ЭКГ). Этот метод позволяет врачу поставить диагноз заболевания сердца. Он записывает электрическую активность сердца через электроды, накладываемые на кожу. Поскольку поврежденная мышца сердца не может проводить электрические импульсы нормально, ЭКГ может показать, что у пациента имеется сердечное заболевание.

Эхокардиография (ЭХО КГ). Этот метод использует ультразвук

ковые волны для того, чтобы получить изображение работающего сердца.

Ангиография. Этот тест помогает увидеть артерии сердца и существующие в них препятствия. Жидкое контрастное вещество вводится в артерии сердца по специальному катетеру (длинной полый трубке) обычно через бедренную артерию. С помощью рентгеновских лучей артерии становятся видимыми.

Анализ крови. Врач может назначить тесты для определения повышенного уровня некоторых ферментов.

Откуда в нем вода?

После обследования выяснилось, что у меня в сердце вода. Скажите, пожалуйста, это опасно?

С.ОБУХОВ, Санкт-Петербург.

Вам необходимо сдать анализ крови, который поможет установить истинную причину появления в сердце жидкости, сделать электрокардиограмму и УЗИ сердца. Появление жидкости в сердце может быть вызвано разными причинами, не всегда связанными с сердечными

заболеваниями. Например, вода в сердце может появиться в результате туберкулеза, ревматизма, поражения соединительных тканей и ряда других заболеваний. Степень опасности определит врач, но известно, что осложнения могут привести к операции.

Каменный цветок лечит

Слышал, что хорошим средством от сердечных заболеваний является панцерия. Расскажите, пожалуйста, об этом растении.

П.КОЛОСКОВ, Волгоградская область.

Панцерия (каменный цветок, каменная трава, белокудренник, белойойлочный пустырник) - это многолетнее травянистое растение с толстым корневищем высотой до 40-70 см. Цветки крупные, опушенные, белые. Цветет каменный цветок в июне - июле. Стебли - волосистые, листья - крупные, темно-зеленые с верхней стороны и серебристо-серые, густоопушенные снизу. Растет панцерия в степных долинах горных рек, на каменистых и щебнистых склонах.

В панцерии содержатся дубильные, флавоноидные и горькие вещества, жирные масла, алкалоиды, яблочная кислота, эфирное масло, витамин С.

Панцерия является хорошим успокаивающим и сосудорасширяющим средством, превосходящим по силе действия даже валериану и пустырник. Это растение помогает при нервных и сердечно-сосудистых расстройствах, высоком кровяном давлении, пороках сердца, болезнях сердечной мышцы, всех формах базедовой болезни.

Каменный цветок очень эффективен при отеках, ревматизме, атеросклерозе, эпилепсии, а также как мочегонное средство. Для лечения собирают верхушки стеблей с листьями и цветками во время цветения.

Рецепты настоя и настойки из панцерии:

1. 2 ч. ложки измельченной травы залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять 6 часов. Пить по четверти стакана 2-3 раза в день до еды.

2. Взять 50 г травы (2,5 ст. ложки), залить 0,5 л воды, настоять 2-3 недели, принимать по 30-40 капель 3 раза в день перед едой.

Если вы решите помочь своему сердцу или щитовидке, то будет эффективнее вместе с панцерией пропить желтушник с диоскореей кавказской и калганом.

**О.КЛИМОВА,
г. Анапа**

Краснодарского края.

Сердце на ножке

У моей мамы полная блокада правой ножки пучка Гиса. Что это за болезнь? Как лечится?

Е.СТОЖАРОВА, Ленинградская область.

Пучок Гиса относится к проводящей системе. Чтобы сердце и его различные отделы сокращались ритмично и согласованно, в нашем «моторе» есть система, которая генерирует электрические импульсы и проводит их к мышцам сердца, заставляя сокращаться. Система состоит из пучков мышечных волокон, которые проходят в толще стенок предсердий и в перегородке между желудочками сердца. Пучок, проходящий в перегородке, называется пучком Гиса. В нижней части перегородки он делится на две части (ножки), правую и левую. Одна из них разветвляется в мышцах правого желудочка, другая - левого.

Электрическое возбуждение должно проходить с основного пучка Гиса по обеим ножкам, захватывая мышечные клетки желудочков в одно и то же время. Желудочки в таком случае сокращаются синхронно. Но бывает так, что по одной ножке возбуждение проходит медленнее и распространяется на мышцы желудочка позже. Это отражается на ЭКГ в виде характерных особенностей, извест-

ных специалистам, и называется блокадой ножки. Когда возбуждение по одной ножке, например, по правой, совсем не проходит, говорят о полной блокаде правой ножки пучка Гиса. При этом правый желудочек сокращается нормально, только с небольшим запозданием, так как электрическое возбуждение распространяется на него не с правой ножки пучка Гиса, а с возбужденных мышц левого желудочка.

Подобное нарушение в проводящей системе сердца, по мнению кардиологов, неопасно, оно лишь свидетельствует о возможном неблагополучии в сердце, и то не всегда. Однако причину этого нарушения установить надо. Возможно, понадобится лечение. Бывает нарушение проводимости импульсов из-за рубца в сердце (например, после уже зажившего инфаркта), если он проходит в этой области.

Неполная блокада правой ножки пучка Гиса может быть вариантом нормы (ведь бывает, что у нас одна нога чуть полнее другой). Она в лечении не нуждается. Если причиной

более медленного распространения возбуждения по правому желудочку стало увеличение правых отделов сердца из-за каких-то легочных заболеваний (что, кстати, встречается часто), тогда нужно лечить легкие.

Распространение возбуждения в каком-либо отделе проводящей системы сердца может замедляться из-за отека, если произошел инфаркт. Отеки снимают мочегонными средствами (только без дополнительного приема лекарств, содержащих ка-

лий), а также препаратами, улучшающими обменные процессы в сердце (рибоксин, АТФ, кокарбоксилаза). Нежелательно лечение препаратами, замедляющими проводимость электрических импульсов. К ним относятся вся группа бета-блокаторов (анаприлин, обзидан), антагонисты кальция (изоптин), а также препараты калия (панангин, аспаркам, оротат калия).

Лечение самой блокады ножки пучка Гиса обычно не требуется.

Не переживайте за героев сериалов!

У меня кардионевроз и врач назначил лечение атенололом и панангином. Я их принимаю, но неприятные ощущения так и не проходят. Что же делать?

М.АГАФОНОВА, г.Ижевск, Удмуртия.

Кардионевроз - понятие «собирательное». Под таким неврозом обычно понимают наличие таких симптомов, как тахикардия, болезненные ощущения в сердечной области, повышенная утомляемость, раздражительность, бессонница. Если врач поставил диагноз «кардионевроз», но не нашел ишемической болезни сердца или гипертонии, то у пациента есть все шансы прожить долгую и счастливую жизнь.

Самый распространенный симптом кардионевроза - страх перед возможным серьезным сердечным заболеванием. Неприятные и болезненные ощущения есть, но врач утверждает, что нет поводов для беспокойства. Пациент, разумеется, начинает сомневаться в правильнос-

ти поставленного диагноза, нервничать и еще более усугубляет свое состояние. Получается замкнутый круг: тревога - плохое самочувствие - усиление тревоги - дальнейшее ухудшение самочувствия.

Кардионевроз чаще всего является следствием нервного срыва. К этому могут привести конфликты в семье, на работе, стрессы, физические перегрузки. Кроме того, боли в сердце, но без тахикардии, могут возникнуть из-за остеохондроза позвоночника. Это чаще всего свойственно мужчинам после 40 лет, у женщин могут такие боли встречаться и в более раннем возрасте. Наиболее подвержены этому те, у кого есть деформации позвоночника.

Если говорить о тахикардии, то

это симптом очень многих состояний. Человек понервничал, и сердце у него будет биться чаще. Любой эмоциональный всплеск - отрицательный или положительный - и начинается учащенное сердцебиение. Даже сопереживание героям телесериала может спровоцировать тахикардию!

Как лечат кардионевроз? Атенололом: это бета-блокатор, основное действие которого заключается в снижении частоты сердечных сокращений. Но препарат обладает и серьезными побочными явлениями. Поэтому его можно принимать только под контролем врача.

Из более легких лекарственных препаратов врачи рекомендуют новопассит: у него наименьшее количество побочных реакций, но

в сложных случаях он не всегда помогает.

Хорошо снимает неприятные ощущения в области сердца валокордин. Его нужно принимать от 30 до 60 капель.

От кардионевроза можно избавиться, изменив образ жизни. Во-первых, бросить курить. Во-вторых, поменьше пить кофе. 2 чашки хорошего зернового кофе в день не принесут вреда, но не больше. А вот растворимого кофе невысокого качества можно пить гораздо больше, не опасаясь за свое здоровье.

Но самое полезное лекарство - это прогулка перед сном. Небольшая физическая нагрузка - один из самых лучших способов избежать кардионевроза.

Ранний кардионевроз

Моему сыну всего 18 лет, но врачи уже обнаружили у него кардионевроз, гипертонию. Возможно ли это в таком возрасте? Какие средства фитотерапии можно применять при кардионеврозе?

Да, возможно. Вспомните, не страдали ли гипертонией ваши родственники (бабушка и даже ее родители), не было ли у них приступов тахикардии. В 90 процентах случаев ответ будет наверняка положительным. Истинная гипертоническая болезнь как проявление кардионевроза практически всегда передается по наследству. Причиной заболеваний могут стать также проблемы с щитовидной железой. Они тоже почти

Е.ЖУРКИНА, Иркутская область.

всегда передаются по наследству или же бывают обусловлены проживанием на тех территориях, где в пищу поступает мало йода.

При лечении полезны все водные настои успокоительных лекарственных трав, например, валерианы, пустырника, боярышника, лапчатки, мяты, а также и специальные готовые успокаивающие сборы.

Можно смешать в равных количествах корень валерианы и траву

пустырника, заварить, настоять некоторое время и принимать по полстакана на ночь. Это полезно в любом возрасте. Эффективны и спиртовые настойки лекарственных

трав, особенно хорошо помогает настойка валерианы. Из готовых растительных препаратов подобного состава хорошо действует кардалепт в капсулах.

Полезно ли красное вино?

Правда ли, что при кардионеврозе полезно иногда выпивать за ужином бокал вина?

Н.ПЕТРЕЧКО, Самарская область.

Когда врачи настоятельно рекомендуют сердечникам не злоупотреблять алкоголем, они имеют в виду именно тех, кто не желает менять привычный образ жизни, в котором прочное место занимают алкогольные возлияния.

Но алкоголь - это естественный транквилизатор, который уменьшает застойное напряжение головного мозга, успешно снимает сердечные боли нервного происхождения.

Медики считают, что небольшое количество красного сухого вина высокого качества или коньяка способствуют укреплению здоровья. Небольшие дозы алкоголя (50 г в день) увеличивают скорость кровотока в местах сужения артерий, препятствуя образованию тромбов, снижают холестерин. Красное вино особенно полезно в пожилом возрасте.

Главное - соблюдать умеренность.

■ Кстати

Тахикардия - симптом многих серьезных заболеваний, и не только сердца. Если беспокоит упорная тахикардия, более того, она сопровождается похудением и раздражительностью, проверьте щитовидную железу. Это особенно касается людей с неустойчивой нервной системой. Если тахикардия сопровождается неприятными ощущениями в области сердца, надо идти к кардиологу и проводить более детальное обследование.

Полезный совет

Очень полезно для сердечников вдыхать запах цветущей сирени, боярышника, тополя - это стимулирует сердечную деятельность.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.



Пришлите нам письмо!

Наверное, в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда не могут справиться с болезнью даже самые сильные, самые современные медицинские препараты, и тогда на помощь приходит народная (почему-то ее называют иногда нетрадиционной!) медицина: рецепты травников, проверенные на себе, близких и друзьях. И встает на ноги человек, победив недуг! И радуется жизни, солнцу и каждой травинке, в которой скрыта целебная сила!

Нетрадиционные методы лечения имеют вековые традиции. Каждый ищет в природе «свою» терапию. Поделитесь ее секретами, расскажите о личных рецептах, которые помогли вам сохранить здоровье без лекарственных препаратов. Быть может, именно ваше письмо поможет кому-нибудь излечиться, вернет веру в свои силы.

Темы ближайших номеров - инфекционные и глазные заболевания, болезни детского возраста.

Если же вы хотите получить консультацию специалиста о вашем заболевании, напишите письмо в популярную газету «Сам себе лекарь», периодичность ее выхода чаще, чем нашего сборника. И врачи-эксперты газеты помогут вам советом. Адрес редакции газеты «Сам себе лекарь» тот же, что и редакции сборника «Простые рецепты здоровья».

А мы ждем писем с вашими рецептами, с рассказом о ценном опыте преодоления болезни. Пишите нам и вы станете одним из авторов сборника «Простые рецепты здоровья».

РЕДАКЦИЯ.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №10

реклама



«Заболевания крови и системы кроветворения»

Люди всегда понимали: кровь — это жизнь. Именно эта особая ткань красного цвета доставляет питательные вещества и кислород к каждой клеточке организма, к каждому его органу. В теле взрослого человека постоянно циркулирует по сосудам не менее 6 литров крови. Потеря четверти ее объема представляет угрозу для жизни.

Болезни крови — это большая группа заболеваний, они занимают 8 процентов от общего числа болезней. За последние годы число гематологических заболеваний увеличилось в 4,5 раза.

Тема октябрьского номера журнала

«Простые рецепты здоровья» - «О чем расскажет кровь».

Вы узнаете:

- каковы симптомы анемии и о простых профилактических мерах борьбы с ней;
- о болезнях клеток крови и их лечении;
- об эффективных способах остановки кровотечений;
- об основных заболеваниях лимфатической системы;
- о лейкозе;
- о группах крови и резус-факторе;
- о гемодиализе и гравитационной хирургии;
- о том, вредно ли быть донором.

Врачи-эксперты журнала подробно расскажут, что кроется за показателями анализа крови. Вы узнаете о современных методах ее исследования.

В традиционной для журнала фитоаптечке вы найдете практические советы по лечению и профилактике заболеваний крови.

Журнал «Простые рецепты здоровья», №10(34) «О чем расскажет кровь» поможет предупредить болезнь, научит тактике излечения, посоветует, как жить полноценно и при заболеваниях крови.

Тематические журналы о здоровье
в домашнюю библиотеку каждой семьи.