

Ни для кого не секрет, что жертвами инфарктов, инсультов часто становятся люди самого трудоспособного возраста. Даже если больного удастся спасти, восстановить его здоровье в полном объеме - далеко не всегда. Поэтому, какие бы чудеса ни творили хирурги с помощью скальпеля, наивно надеяться только на их помощь. Главное - профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, диагностирование их на ранних стадиях.

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

ПРОХОДИМ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Какие же обследования надо пройти, если вам уже исполнилось 35, вы ни на что не жалуетесь и чувствуете себя нормально? Рассказать об этом мы попросили заведующего кафедрой внутренних болезней Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова профессора Игоря Николаевича БОКАРЕВА.

Необходимо измерить артериальное давление. Желательно сделать это не один раз, а несколько в течение дня и определить среднюю величину.

Повышенным, согласно международной классификации, считается давление, превышающее 140/90 мм рт. ст., а по самым последним рекомендациям - 130/85 мм рт. ст.

Сдать анализ на общий уровень холестерина. Нормой считается 5,2 ммоль/л (или 200 мг/дл) или ниже. Результат от 5,2 до 6,5 ммоль/л (200-250 мг/дл) означает, что есть риск развития атеросклероза. Цифры от 6,5 до 8 ммоль/л (250-300 мг/дл) свидетельствуют об умеренной гиперхолестеринемии. В этих случаях снизить уровень холестерина можно с помощью диеты. Если через 3-6 месяцев он не уменьшился, врач может назначить лекарственную терапию. Выше 8 ммоль/л (300 мг/дл) - выраженная гиперхолестеринемия. Рекомендуется провести развернутый анализ для определения липидного профиля. Его результат покажет, сколько процентов от общего холестерина приходится на липопротеиды низкой и высокой плотности. Большое количество липопротеидов низкой плотности - фактор, способствующий развитию атеросклероза. Липопротеиды высокой плотности, наоборот, играют положительную роль, так как освобождают клетки от излишков холестерина. Эти данные помогут врачу подобрать современные гипополипидемические средства.

Определить индекс массы тела (вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах) или измерить объем талии. Индекс массы тела выше 25,0-29,9 свидетельствует об избыточном весе, выше 30,0 - об ожирении. Очень легко определить, в норме ли ваш вес, по окружности талии (смотрите таблицу). Распределение жира в области талии (так называемое ожирение по центральному типу) в последнее время напрямую связывают с риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Сдать анализ на уровень сахара в крови. Это позволит выявить и начать лечить диабет, который может протекать без явно выраженных симптомов. (У

диабетиков смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза выше). Если хотя бы иногда болят в сердце, необходимо сделать электрокардиограмму. ЭКГ желательно иметь каждому человеку, но повторять ее надо только при наличии жалоб.

Если результаты всех обследований в норме, но имеется наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям (ближайший родственник умер в возрасте до 55 лет (мужчина) или 65 лет (женщина), можно сделать УЗИ толщины средней оболочки сонной артерии. Ее утолщение свидетельствует об атеросклеротическом процессе. Если вовремя начать лечение, в частности - препаратами, снижающими уровень холестерина, можно предотвратить развитие заболеваний сердца.

В Европе и некоторых российских клиниках применяется прогностическая программа Мюнстерского медицинского института, которая позволяет с высокой степенью точности оценить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие

8 лет. Для этого определяется уровень холестеринных фракций («плохой» и «хороший» холестерин), данные заносятся в компьютер вместе с данными о возрасте, поле, уровне АД, наличии-отсутствии диабета, курении, болях в сердце (бывает - не бывает), наследственной предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям. Компьютер обрабатывает эту информацию, выдает прогноз и информацию о возрасте ваших сосудов. Возраст сосудов может оказаться выше вашего календарного возраста, а если вы ведете здоровый образ жизни - ниже. Это производит очень большое впечатление на пациентов и многих заставляет всерьез задуматься.

ДЕЙСТВУЙТЕ - И ВЫ СОХРАНИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Проблема заключается в том, что даже в США, где многие знают свой уровень холестерина и периодически измеряют артериальное давление, только половина пациентов лечится от гипертонии.

Обнаружив у пациента гипертонию и повышенный уровень холестерина, врач говорит ему:

- забудьте о любимой еде,
- ходите пешком,
- бросьте курить,
- по возможности избегайте стрессов,
- принимайте лекарства, снижающие АД и холестерин.

Пациент выходит от врача и говорит про себя: «Этот врач - сумасшедший. Я отлично себя чувствую и ничего не буду делать».

Между тем исследования последних лет доказывают, что даже умеренные физические нагрузки значительно снижают риск развития инфаркта и инсульта. Инфаркт, вызванный физическим перенапряжением, встречается обычно у людей, которые ведут малоподвижный образ жизни.

Группа ученых из Европы составила специальную диету, эффективность которой в профилактике заболеваний сердца и сосудов сопоставима с эффективностью лекарственных средств. В «лечебный» продуктовый набор вошли красное вино, рыба, черный шоколад, фрукты, овощи, миндаль и чеснок.

Ранее было установлено, что ежедневное употребление 150 мл красного вина снижает заболеваемость сердечно-сосудистой патологией более чем на 30 процентов, 100 г шоколада - более чем на 20 процентов, а 114 г рыбы 4 раза в неделю - почти на 15 процентов.

Подготовила
Светлана РЯБУХИНА

	Ожирение отсутствует	Зона отклонений (рекомендуются диета и физические упражнения для снижения веса)	Необходима квалифицированная помощь
Мужчины	Менее 94 см	94-101 см	Более 102 см
Женщины	Менее 80 см	80-87 см	Более 88 см

Теперь хорошее зрение доступно и вам! **ГЛАЗОРОЛ!**

✕ В свои 53 года, работая швейей, я и не подозревала, что на плановом осмотре окулист отстранит меня от работы. Диагноз - катаракта. Но оперировать рано - незрелая, - сказал врач, - подыскивайте другую работу». Подруга посоветовала приобрести «Глазорол». Каково же было мое удивление, когда на следующий год я вновь приступила к любимой работе после очередного медосмотра. Спасибо препарату «Глазорол».

О.А. Крылова

✕ Через год после замены хрусталика врачи поставили мне диагноз - вторичная катаракта. С трудом читала при помощи линзы. Пробовала лечить глаза народными средствами - толку мало. Уже совсем отчаялась, но офтальмолог посоветовал мне пройти курс лечения препаратом «Глазорол». Уже через месяц я снова смотрела свои любимые сериалы.

А.П. Семенова, 73 года

✕ Я участник войны, инвалид I группы по зрению. Последние годы проходили в полном мраке. Неоднократно оперировалась, но безуспешно. По рекомендации окулиста решил пройти курс лечения «Глазоролом» - скорее от отчаяния и безысходности, особо ни на что не надеясь. В этой жизни я прошел через многое, но за долгие годы я впервые заплакал от радости, когда через два с половиной месяца после начала приема препарата начал различать очертания людей и контуры предметов. Огромное спасибо создателям препарата за то, что вернули мне возможность видеть!

Георгий Иванович Соколов, 83 года

Не дожидайтесь полной потери зрения, не уповайте на судьбу, не ждите, что зрение улучшится само собой. Обращайтесь. Мы постараемся вам помочь! Рег. уд. № 77.99.11.937 Б. 000171.08.03.

Тел. 103-80-06 с 10.00 до 20.00

ПОЖАЛУЙТЕ НА ЧАЙ!

«Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай освобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души», - говорил Л.Н. Толстой. Чай действительно обладает чудодейственными свойствами. Правда, чтобы они проявились в полной мере, надо знать некоторые секреты.

Сейчас в продаже имеются самые разные сорта чая. Какой же выбрать?

Красный чай получил название оттого, что из-за неполной ферментации кончики листьев становятся красноватыми. Из них готовят самый ароматный напиток, причем экстракция полезных веществ идет почти полная. Потому они относятся к самым дорогим.

тельное средство), показаны при мягкой гипертонии (при гипотонии пьют более концентрированные).

Чай способствует лучшему усвоению пищи, очищает кишечник от токсинов и даже стронция, предупреждает образование камней в почках, желчном пузыре, уменьшает количество мочевой кислоты в крови при подагре, обладает мягким мочегонным действием.

Чаем можно промывать глаза при воспалительных процессах слизистой, ячмене и при попадании инородных тел. Размельченным порошком можно засыпать ожоги. Крутым теплым чаем полезно промывать нос при насморке, гайморитах. Чай - хорошее средство для профилактики кариеса. Для снятия

алкогольной интоксикации помощью содержанием железа, слишком щелочные или кислотные, а есть с резким земляным запахом, который забьет чайный аромат.

Прежде чем опустить заварку в чайник, его надо прогреть на пару или несколько раз обдать кипятком. Воду для заварки доводят до состояния «белого ключа». Если заваривается черный чай, то воду льют до половины чайника, если смесь чаев - то до одной трети, если зеленый - то до одной четвертой емкости, и быстро закрывают крышкой и льняной салфеткой. Под котиками, матрешками и другими утеплителями чай не обретет нужного запаха, а превратится в веник. Зеленый чай доливается через 3-4 минуты до 3/4 объема, а еще через 2-3 минуты доверху, и выдерживают до 8 минут. Черный чай настаивают 3-5 минут, плиточный - до 15 минут. Если на поверхности чая образовалась пенка, значит, он заварен правильно. Пенку не снимают, а размешивают в чайнике или серебряной ложечкой разносят по чашкам.

Советую придерживаться при заварке соотношения: 1 чайная ложка сухого чая на стакан воды и еще одна - на чайник. Если он вмещает 4-5 стаканов, то заварки берется 5 ложечек. При этом условии можно насладиться всеми прелестями напитка.

Заваренный чай следует пить по мере приготовления и никогда не делать это на следующий день, особенно если чай черный. Второй доливать кипятка допустим при условии, если чайник опорожнен на треть. Если полностью, то получится спитый напиток без вкуса и запаха.

Настоящий чай должен быть не слишком темного цвета, но прозрачный, яркий, мягкий и не горький. Он отличается тонким, приятным, слегка возбуждающим ароматом, который может напоминать запахи цветов, цитрусовых, земляники, черной смородины. Помните: чай, который продается из мешков на рынке, очень низко сорта. Он сильно измельчен, а значит, при термической обработке обуглится и превратит в канцерогены.

Хранить чай следует в сухом месте - в герметичной таре, лучше - стеклянной, фарфоровой или металлической, подальше от специй и других резких продуктов.

Чайный напиток, рецепт которого составил выдающийся физиолог Иван Павлов. Успокаивает нервы и снижает давление.

Истереть в порошок мяту, корень валерианы, пустырник. По чайной ложке каждого растения добавить в пакете зеленого чая и смешать. Заваривать 1 чайную ложку на стакан крутого кипятка и выпивать за 2 приема.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач



ФОТО АНДРЕЯ НИКИТИЧЕВА

Желтые сорта готовятся из почек. Такой напиток на вид невзрачен, но по тонизации - само совершенство.

Чем выше сорт, тем выше качество напитка. Кстати, краснокоричный чай считается самым северным в мире. Он уступает по качеству китайским, индийским, цейлонским, но по содержанию полезных веществ идет с ними вровень.

Для создания определенного букета смешиваются разные сорта или ароматизируют чай добавками. Такой обработке обычно подвергаются низкосортные чаи, которые в процессе хранения утратили свои полезные свойства.

Чай продается в разном виде. Например, плиточный является низкосортным, но из-за высоких сроков хранения и компактности популярен среди туристов, охотников, геологов. Экстрагированные, как и таблетированные, чаи пока не обрели своих почитателей.

С лечебной целью используются зеленые сорта чая. Они обладают выраженными бактерицидными свойствами, используются даже в лечении дизентерии (как вспомога-

жет следующий состав: чайная ложка зеленого чая, 2 столовые ложки мяты, 1 столовая ложка медвежьих ушек завариваются 1 стаканом крутого кипятка, настаиваются и выпиваются вместе с половиной стакана молока, двумя столовыми ложками меда и соком 1 лимона.

Чай всегда будет союзником здоровья, если использовать его разумно. Но избыточное употребление может вызвать бессонницу, возбуждение, агрессивность, дрожание головы, рук, расстройство сердечного ритма, усиление отеков.

Чтобы извлечь полезные вещества из чая, его надо правильно заварить. Знаатоки делают это только в фарфоровом, шаровидной или цилиндрической формы чайнике, непременно с глубокой крышкой и дырочкой в ней для выхода пара. Металлические, стеклянные заварники не годятся: в одних идет окисление, в других не держится тепло, иные придают чаю специфические запахи. Вода должна быть мягкой, без особых вкусов и запахов. Кстати, не всякая даже родниковая вода подходит для заварки. Есть источники с повышен-

ОТ БОЛЕЗНИ И ДУРНОГО ГЛАЗА

Наверняка на вопрос: «Как можно использовать хну?» большинство ответят: только в качестве краски для волос. И ошибутся.

Хна является отличным антисептиком. Настояем листьям лечат ожоги, раны. Порошок из хны употребляют при диатезе, экземах, для лечения ушибов, вывихов, при растяжении связок. Вяжущие свойства растения используют при потливости ног и рук, трещинах на пятках, мозолях и обморожениях.

При экземе: кашлицу порошка хны смешать с квасцами в равных пропорциях.

При грибке: 5 - 7 ст. л. хны залить стаканом воды, кипятить 20 мин., остудить. Намочить ватку в растворе, обрабатывать пораженные места 1 - 3 раза в день.

Хну широко используют и в косметике, в основном как краску. Искусство это идет из Индии, где женщины употребляют эту растительную краску для укрепления и придания красных, рыжих, коричневых, медных оттенков волосам. Для этого смешивают хну с измельченной корой деревьев, кофе и соком лайма.

Из хны восточные женщины делают замечательные рисунки, которыми украшают ладони и ступни ног. Одна-две минуты - и на ваше тело искусные мастерицы нанесут великолепные узоры, лучше всякой сине-черной татуировки. Для этого порошок хны смешивают с

корой деревьев и охрой, что придает цвету глубину и интенсивность. Перед тем как нанести рисунок, ладони смазывают скипидарным маслом, чтобы цвет был ярче.

В исламе, где красный цвет считается символом радости и счастья, тоже используют хну. Ею красят тело при посещении святого места или когда ребенку дают имя. Считается, что это растение защищает от болезни и дурного глаза, а для привлечения любви следует носить листья хны на груди.

Для осветления волос: в 1 ст. воды добавить 10 г байхового чая, 50 г ромашки, 40 г хны, кипятить смесь 5 мин., затем охладить. Влить 2 стакана водки, настоять 2-3 дня, отжать, полученной жидкостью смочить волосы и держать 30 - 40 мин. Затем вымыть голову мылом.

При сильном выпадении волос, а также если они редкие и слабые: 1 ч. л. хны с верхом залейте 1/2 ст. кипятка, добавьте 1 желток, размешайте. Вотрите смесь в корни чистых сухих волос и сами волосы. Ничем не покрывая, через 5 минут смойте. Если держать эту смесь 30 - 40 мин., то она придаст темным волосам оттенок тигриана, а светлым - золотистый.

Хной можно покрасить губы. Для этого щепотку хны растворите в ложке теплого растительного масла, затем кисточкой аккуратно нанесите смесь на губы, смойте через 15 минут. Губы приобретут коралловый оттенок на две недели.

Наталья ЕРМОЛАЕВА