

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Серия книг «Посоветуйте, доктор!» составлена по материалам популярной передачи «Радио России» «Посоветуйте, доктор!». Ее ведет любимая миллионами ведущая Ольга Копылова. Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране: с 2006 года она выходит на государственном канале «Радио России» в прямом эфире в субботний прайм-тайм — с 13.10 до 14.00 по московскому времени.

За годы своего существования программа снискала любовь и доверие слушателей, завоевала заслуженный авторитет у российских и зарубежных представителей медицины. Ее ценят как пациенты, так и врачи.

Это одна из немногих медицинских программ, которая глубоко и масштабно освещает проблемы и достижения нашей медицины. В программе в приоритетном порядке поднимаются вопросы государственной важности, рассказывается о борьбе с такими серьезными социально значимыми заболеваниями, как болезни сердечно-сосудистой системы, туберкулез, злокачественные новообразования, диабет. В прямом эфире активно обсуждаются вопросы репродуктивного здоровья, охраны здоровья матери и ребенка, здоровья детей. Ведущая и участники программы рассказывают о внедрении инновационных методов диагностики и лечения, медицинской реабилитации, об оснащении учреждений здравоохранения современной техникой, об обеспечении лекарствами. Каждый новый выпуск про-

граммы ждут и с интересом слушают пациенты и врачи из всех регионов России и за рубежом.

Автору и ведущей программы Ольге Копыловой удалось объединить вокруг программы и привлечь к сотрудничеству наиболее авторитетных врачей и ученых, руководителей профильных медицинских центров России. Они достойно представляют отечественную медицину в эфире главной государственной радиостанции страны.

В программе неоднократно выступали и делились своими рекомендациями со слушателями мэтры отечественной медицины, в том числе:

Адамян Лейла Владимировна — академик РАН, главный акушер-гинеколог России, заместитель директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В. И. Кулакова;

Акчурин Ренат Сулейманович — мэтр отечественной кардиохирургии, академик РАН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса;

Байбарина Елена Николаевна — д.м.н., профессор, главный специалист-неонатолог России, директор Департамента медицинской помощи детям и службы родовспоможения;

Богородская Елена Михайловна — д.м.н., проф., директор Московского научно-практического центра борьбы с туберкулезом, главный фтизиатр ДЗМ;

Бойцов Сергей Анатольевич — доктор медицинских наук, профессор, главный специалист России по профилактической медицине, директор Государственного научного центра профилактической медицины;

Бокерия Лео Антонович — академик РАН, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, президент Лиги здоровья нации;

Веселкин Николай Петрович — ученый-физиолог, доктор биологических наук, профессор, академик РАН, директор Института эволюционной физиологии и биохимии имени И. М. Сеченова РАН в Санкт-Петербурге;

Гинтер Евгений Константинович — академик РАН, директор Государственного медико-генетического научного центра;

Готье Сергей Владимирович — академик РАН, директор Института трансплантологии и искусственных органов им. акад. В.И. Шумакова, главный трансплантолог России;

Дземешкевич Сергей Леонидович — кардиохирург с мировым именем, доктор медицинских наук, профессор, директор Российского научного центра хирургии им. Акад. Петровского;

Каприн Андрей Дмитриевич — доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, директор Московского научно-исследовательского онкологического института имени П.А. Герцена;

Карамов Эдуард Владимирович — ученый-вирусолог с мировым именем, доктор биологических наук, проф., руководитель лаборатории иммунохимии НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского и лаборатории молекулярной биологии ВИЧ в ГНЦ «Институт иммунологии», один из разработчиков отечественной вакцины против ВИЧ;

Козловская Инесса Бенедиктовна — создатель школы космической медицины в России, создатель Школы гравитационной физиологии движений, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, заведующая Лабораторией гравитационно-сенсорной физиологии и профилактики Института медико-биологических проблем РАН;

Коновалов Александр Николаевич — знаменитый нейрохирург с мировым именем, академик РАН, директор Института нейрохирургии имени академика Бурденко, президент Ассоциации нейрохирургов России;

Краснопольский Владислав Иванович — член-корреспондент РАН, профессор, директор Московского областного научно-исследовательского института акушерства и гинекологии;

Кубышкин Валерий Алексеевич — академик РАН, директор Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Медведев Святослав Всеволодович — д.б.н., член-корреспондент РАН, директор Института мозга человека в Санкт-Петербурге;

Медведева Ирина Васильевна — член-корреспондент РАН, проректор по научной работе, заведующая кафедрой госпитальной терапии Тюменской медицинской академии;

Насонов Евгений Львович — выдающийся российский ученый, академик РАН, президент Ассоциации ревматологов России, директор Института ревматологии РАН;

Неробеев Александр Иванович — специалист с мировым именем в области реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пластической и челюстно-лицевой хирургии Российской медицинской академии последипломного образования, главный специалист Медицинского центра Президента России;

Пискунов Геннадий Захарович — член-корреспондент РАН, зав. кафедрой оториноларингологии Российской медицинской академии последипломного образования, главный оториноларинголог МЦ Управления делами Президента РФ;

Покровский Анатолий Владимирович — академик РАН, президент Российского общества ангиологов и

сосудистых хирургов, президент Европейского общества по сосудистой хирургии, руководитель отделения хирургии сосудов Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Рошаль Леонид Михайлович — доктор медицинских наук, профессор, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, президент Национальной медицинской палаты, член Совета при Президенте РФ по содействию развитию институтов гражданского общества и правам человека, председатель Международного комитета помощи детям при катастрофах и войнах, эксперт Всемирной организации здравоохранения;

Сухих Геннадий Тихонович — академик РАН, директор крупнейшего в стране Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. Кулакова;

Терновой Сергей Константинович — академик РАН, руководитель отделения томографии Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического центра, заведующий кафедрой лучевой диагностики ММА им. Сеченова;

Хубутия Анзор Шалвович — профессор, главный трансплантолог Москвы, президент Межрегионального общества трансплантологов, директор Научно-исследовательского института скорой помощи имени Склифосовского;

Чазова Ирина Евгеньевна — профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической кардиологии имени Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса, Президент Российского медицинского общества по артериальной гипертензии;

Чучалин Александр Григорьевич — академик РАН, главный терапевт России, директор Научно-исследовательского института пульмонологии;

Шабалин Владимир Николаевич — академик РАН, директор Российского Геронтологического научно-клинического центра.

Янковский Николай Казимирович — член-корреспондент РАН, профессор МГУ им. Ломоносова, директор Института общей генетики имени Вавилова, член Всемирного Совета организаций по исследованию генома человека.

Программа уделяет особое внимание поддержанию обратной связи со слушателями. С гостями программы регулярно организуются встречи. На эти встречи может прийти любой слушатель и очно задать свои вопросы лучшим представителям отечественной медицины. Многих пациентов со сложными и редкими заболеваниями из отдаленных регионов России, которые обращаются в программу «Посоветуйте, доктор!» за помощью, ведущая и гости программы помогают определить на бесплатное лечение в лучшие клиники страны. На базе ведущих государственных клиник страны программа регулярно организует бесплатные акции и мероприятия для слушателей — диагностические дни, встречи с известными специалистами, школы здоровья.

Теперь и вы сможете стать участником всех этих акций, познакомиться с новейшими достижениями мировой и отечественной медицины, освоить уникальные прикладные методики оздоровления — гимнастики, диеты, лечебные тренировочные курсы. Авторами этих методик самооздоровления являются известные врачи. Все это вы найдете на страницах серии книг по материалам программы «Посоветуйте, доктор!». Серия составлена ведущей программы Ольгой Копыловой.

Это продолжающаяся серия — следите за новинками!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление к книге 13

ГЛАВА 1

Гипертоническая болезнь: факторы риска,
причины и профилактика 15

Зачем нам необходимо давление 16

Разные обличья гипертонии 19

Апноэ сна как причина гипертонии 21

Дыхательные упражнения не помогут 22

Как правильно измерять артериальное
давление 23

Каким должно быть нормальное давление 24

Бывает ли давление «сердечным» и «почечным» 27

И все-таки — почки 28

Как распознать гипертонию — симптомы 29

Необходимые анализы и обследования 30

Основные причины повышения артериального
давления 34

Гипертонический криз — как не допустить
его развития 38

Вегетососудистая дистония — болезнь-призрак 39

Гипертония и правильное питание 41

Вопросы — ответы 44

ГЛАВА 2

Артериальное давление: способы регуляции 55

Как поддерживать стабильное артериальное давление 59

Что такое комбинированная терапия и как она применяется 60

Современные лекарства от гипертонии 61

Что кроме лекарств? 62

Давление и мочегонные препараты 64

Гипертония — болезнь нарушения режима 66

Как стабилизировать давление здоровым образом жизни и питанием 67

Вопросы — ответы 68

ГЛАВА 3

Нарушения мозгового кровообращения 73

Что такое нарушение мозгового кровообращения 74

Просто измерить давление 74

Нарушения ритма сердца и инсульт 76

Что такое геморрагический и ишемический инсульты . 77

Факторы риска 79

Гипертония — главная причина инсультов 79

Первопричины инсульта — атеросклероз и гипертония 81

Как анемия провоцирует инсульт 82

О нейрореабилитации и клеточных технологиях 82

Инсульт и генетика 83

Признаки инсульта — когда нужно бить тревогу 84

Острые проявления и «немые» инсульты 85

Вопросы — ответы 88

ГЛАВА 4

Диета DASH, способная остановить гипертонию 93

Принципы питания для людей
с сердечно-сосудистыми заболеваниями..... 94

Из чего складывается здоровый образ жизни..... 94

Золотые правила диетологии 95

Действие диетологического фактора..... 97

1. *Грамм белка на килограмм массы тела..... 98*

2. *Ограничение скрытых жиров..... 98*

3. *Добавление очищающей клетчатки..... 99*

4. *Граммы и литры, или как подобрать
свою порцию..... 99*

5. *Солевой вопрос..... 99*

*Рацион «скорой помощи» при высоком
давлении..... 102*

*Разгрузочные и нагрузочные дни вместо
лекарств..... 104*

Метаболический синдром 106

Как похудеть без вреда здоровью..... 107

Как восполнить калий, магний и кальций..... 108

Вопросы — ответы 109

ГЛАВА 5

Питание и движение — одно без другого
не работает 111

Как есть, чтобы похудеть..... 113

Как не перегрузиться едой..... 114

Принципы здорового питания
для гипертоников 115

Рецепты овощных салатов без соли..... 118

Как без лекарств снизить холестерин	121
<i>Готовим каши правильно.</i>	123
<i>Рис с черносливом — лучшая разгрузка.</i>	124
Вопросы — ответы	124

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Низкосолевого рациона для больных артериальной гипертонией.	126
<i>День первый</i>	126
<i>День второй</i>	127
<i>День третий</i>	128
<i>День четвертый</i>	128
<i>День пятый</i>	129
<i>День шестой</i>	130
<i>День седьмой</i>	130
Сбалансированный рацион для пожилых людей	131
<i>День первый</i>	131
<i>День второй</i>	132
<i>День третий</i>	133
<i>День четвертый</i>	133
<i>День пятый</i>	134
<i>День шестой</i>	134
<i>День седьмой</i>	135

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Как правильно измерять артериальное давление	137
--	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Медцентры в Москве и Санкт-Петербурге	152
Алфавитный указатель	156

ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый третий взрослый житель планеты страдает от повышенного артериального давления. Еще совсем недавно мы могли бы с уверенностью уточнить — каждый третий человек из цивилизованных стран мира. Но на сегодняшний день это уже устаревшие данные. Если раньше гипертония, диабет и ожирение преследовали главным образом население развитых стран, то теперь они атакуют и жителей государств третьего мира.



Гипертоническую болезнь называют самым удачливым киллером наших дней. Такие сосудистые катастрофы, как инсульт, инфаркт, к сожалению, частый исход гипертонии, если ее не лечить. Но самое неприятное, что гипертония довольно часто протекает бессимптомно. Как распознать у себя это заболевание, кто в группе риска и как привести давление к норме?

Располагает ли сегодняшняя медицина средствами радикального излечения гипертонии? Можно ли навсегда избавиться от этого заболевания или придется всю жизнь пить таблетки? И как отладить внутренние механизмы регуляции артериального давления? В прошлом году вышла моя книга, ко-

торая называется «120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление», — ее я готовила в течение нескольких лет. Издание, которое вы держите в руках, не повторяет мою книгу. Здесь приведены мнения разных специалистов по проблемным вопросам профилактики и лечения гипертонии, которые прозвучали в моих программах на Радио России.

В книгу включены сведения о самом заболевании, его осложнениях, о том, как не допустить их развития, и также о том, как отладить внутренние механизмы регуляции артериального давления при помощи питания и физических упражнений. Эта книга включает уникальные материалы бесед с ведущими неврологами и кардиологами России.

*Искренне ваша,
Ольга Копылова*



ГЛАВА 1

Гипертоническая болезнь: факторы риска, причины и профилактика

Нормальными цифрами артериального давления традиционно считают 120/80 мм рт. ст. Если давление повышено, врачи предлагают снижать его с помощью таблеток. Вот только вопрос о том, до каких цифр снижать давление в каждом конкретном случае, остается открытым. И точки зрения кардиологов и неврологов здесь не всегда совпадают. До каких цифр безопасно снижать давление? Располагает ли сегодняшняя медицина средствами радикального излечения гипертонии? И существуют ли какие-либо способы снижения давления, кроме лекарств?

В программе «Посоветуйте, доктор!» неоднократно принимала участие доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической кардиологии имени Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса, президент Российского медицинского общества по артериальной гипертонии, главный кардиолог Министерства здравоохранения Российской Федерации Ирина Евгеньевна Чазова. Она дала слушателям много полезных советов, приводим их в этой главе.

В беседах о гипертонии принимали участие и другие известные российские специалисты: доктор медицинских наук, профессор, руководитель федерального Центра здоровья и Отдела вторичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний, главный специалист по профилактической медицине Департамента здравоохранения г. Москвы Нана Вачиковна Погосова; доктор медицинских наук, профессор, невролог, специалист Государственного центра мануальной терапии под рук-м А.Б. Сителя Александр Юрьевич Нефедов.

ЗАЧЕМ НАМ НЕОБХОДИМО ДАВЛЕНИЕ



Что такое артериальное давление и почему оно повышается у гипертоников, причем стабильно повышается и упрямо держится, часто несмотря на проводимую терапию? Почему организм так упорно его поднимает в определенной ситуации, в определенном возрасте у людей, и не хочет никаким образом подчиняться нашим усилиям его понизить?

Артериальное давление, его уровень, является важнейшей функцией организма, которая позволяет нам жить, а крови — перекачиваться от сердца к сосудам. В различных ситуациях возникает дисбаланс между системами, которые повышают

артериальное давление и снижают его. Патологические моменты болезни, какие-то неправильные состояния приводят к тому, что активируются механизмы, которые повышают тонус сосудов, усиливают работу сердца. И «неправильно запрограммированный» организм думает, что надо держать давление высоким. Поэтому, конечно, он всячески сопротивляется всем попыткам его снизить.

Бывают ли ситуации, когда действительно надо поднимать давление и организм прав?

Если имеется кровопотеря, какие-то гормональные нарушения. Тогда действительно системы организма, которые повышают артериальное давление, работают во благо. Если бы их не существовало, мы бы, наверное, не могли жить.

Но болезнь всегда заключается в том, что происходят нарушения нормальной функции организма.



Повышение артериального давления — это знак, что в организме что-то не так, что он начинает работать неправильно, неправильно понимает те знаки, которые подаются ему из внешней среды.

Безусловно, ничего у нас в организме не делается по ошибке. Потому что артериальное давление — то давление, которое кровь оказывает на сосуды, оно необходимо, чтобы кровоснабжались наши жизненно важные органы — миокард, сердце, мозг, почки и др. Это нужно для того, чтобы мы существовали, чтобы мы могли двигаться.