

# Гипертония: жизнь без страха

Гипертоническая болезнь весьма опасна и коварна. Коварна она тем, что до поры до времени никак не проявляет себя. Затем, однажды пробудившись, делает столько бед, сколько не причиняют человечеству ни диабет, ни артрит, ни даже рак. Только в России от гипертонии и ее последствий умирает ежегодно свыше 1,5 миллионов человек, а практически каждый второй человек в возрасте старше 50 лет имеет повышенное давление.

## СТАДИИ И КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

Комитет здравоохранения ВОЗ рекомендует считать нормальным артериальное давление не превышающее показатели 140/90 мм рт.ст. в зависимости от уровня давления различают три стадии гипертонии:

- I стадия при давлении 140-159/90-99 мм рт.ст.
- II стадия при давлении 160-179/100-109 мм рт.ст.
- III стадия при давлении 180 и выше/110 и выше мм рт.ст.

Гипертоническая болезнь – одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Многие ее считают недугом века. Это хроническое заболевание, которое проявляется постоянным, а в начальных стадиях периодическим повышением артериального давления. У больных отмечаются нервозность, прогрессирующая общая слабость, головные боли, шум в ушах, головокружения, боль в области затылка. Перед глазами мелькают «мушки». У таких людей сон, как правило, бывает неполноценным, часто беспокоит бессонница. Во время повышения давления может присоединиться чувство жара, лицо и другие участки кожи краснеют, затем на них выступает пот. Руки и ноги, наоборот, могут похолодеть. Пульс при этом становится чаще, а в области сердца возникают колющие боли. Выраженность и продолжительность этих симптомов зависит от того, насколько у человека повышено давление.

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

Нервный фактор – одна из определяющих в возникновении гипертонической болезни. Начальное его звено – эмоции, душевные переживания, сопровождающиеся и у здоровых людей различными реакциями, в том числе повышением артериального давления. Частые стрессовые ситуации рано или поздно приводят к стойкому высокому давлению. В развитии гипертонической болезни определенную роль играют и эндокринные факторы. Хорошо известно, что более склонны к повышению давления мужчины зрелого возраста, женщины в климактерическом периоде и, наконец, люди с различной патологией гипофиза и надпочечников.

Пищевой фактор также имеет причинное значение. Установлено, что лица, потребляющие большое количество поваренной соли, часто страдают высоким давлением. Это связано с задержкой натрия в организме, что провоцирует появление отеков, сужение сосудов и повышение объема циркулирующей крови, что ведет к повышению артериального давления. Еще один фактор, способствующий возникновению гипертонии – избыточный вес. Избыточный вес встречается почти у половины больных гипертонической болезнью. Также установлено, что снижение веса сопровождается и снижением артериального давления.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПЕРТОНИИ

Кровеносные сосуды очень чувствительны как к постоянно высокому давлению, так и к его колебаниям. Под действие этих факторов сосудистая стенка теряет эластичность, а местами истончается, в стенках сосудов быстрее образуются липидные бляшки и, как следствие, быстрее развиваются атеросклеротические повреждения сосудов. Быстро развиваются признаки ишемической болезни сердца, ишемии мозга, почек, конечностей. Результатом поражения коронарных сосудов становятся стенокардия и инфаркт миокарда. При значительном изменении сосудов ног развиваются нарушения периферического кровообращения: похолодание конечностей, нарушение чувствительности. Могут появиться симптомы перемежающейся хромоты: скованность, боль в ногах при ходьбе. Следствием изменения сосудов может стать и нарушение функции почек. Страдают при высоком давлении и глазные сосуды. Утолщение их стенок, а также возможные разрывы могут привести к нарушениям зрения, как преходящим, так и постоянным.



## ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ

Чтобы предохранить себя от гипертонии, надо всего-навсего соблюдать несколько несложных правил:

- периодически измерять кровяное давление;
- людям с повышенным давлением проходить осмотр в поликлинике раз в квартал;
- давать себе время для отдыха, по возможности в тишине;
- ограничить себя в животных жирах и умеренном потреблении чая, кофе, какао;
- полноценно спать;
- не злоупотреблять большим количеством жидкостей;
- ограничить по возможности потребление соли;
- бросить курить;
- ограничить потребление алкогольных напитков;
- не пренебрегать физической активностью.

Позитивный настрой, физическая активность, рациональное питание, правильный выбор метода лечения, регулярный прием лекарственных препаратов – вот кирпичики, которые составляют основу успеха в борьбе с высоким давлением. Во многом хорошее самочувствие зависит от образа жизни.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края

## ВРАЧИ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦЫ СОВЕДУЮТ

# Правильная осанка – это так легко



**Диагноз «сколиоз» у ребенка часто бывает совершенно неожиданным для его родителей. Казалось бы, мальчик или девочка нормально развиты и стройны, но вдруг – во время профилактического осмотра – выясняется, что у ребенка серьезные нарушения осанки... Врач-педиатр Краснодарской бальнеолечебницы Елена Сергеевна БАКЕЕВА рассказывает о том, что нужно делать, чтобы предотвратить дальнейшее развитие различных ортопедических заболеваний.**



– Нарушения осанки – это тема, которая касается очень многих детей. Не только школьного, но и дошкольного возраста. Но, конечно, в большей степени нарушения осанки наблюдаются у ребят постарше. Ведь когда ребенок начинает посещать школу, увеличивается нагрузка на его организм. По данным медицинским осмотрам, нарушения осанки занимают треть (!) место в структуре функциональных отклонений у детей. Сколиоз определяется у каждого второго (!) школьника-подростка.

### – И что же делать?

– Если начать лечение нарушения осанки на ранней стадии, то можно еще все исправить. При отсутствии же своевременной диагностики и адекватных мер коррекции нарушения осанки легко переходят в стойкие хронические заболевания. Может развиваться позвоночный остеохондроз, затем – нарушение мозгового кровообращения, когда страдают артерии, которые проходят в шейном отделе позвоночника. Огромное количество жалоб на «проблемы со спиной» и головные боли у взрослого населения – это во многом следствие пропущенной патологии позвоночника у детей.

### – Каковы же причины?

– Здесь есть две проблемы подрастающего поколения. Первая – сегодня наиболее распространенная, когда ребенок воспитывается в условиях малой подвижности. Недостаток движения приводит к ухудшению кровоснабжения мышечно-связочного аппарата, вымыванию кальция из костей, дистрофическим процессам. У ребят же с чрезмерной двигательной активностью велика нагрузка на суставы конечностей, локальная перегрузка позвоночника. И это приводит к микро- и макро-травматизму, что, в свою очередь, провоцирует развитие раннего остеохондроза.

Поэтому все категории детей нуждаются в полном обследовании, консультациях ортопеда, наблюдении, назначении реабилитационных курсов.

### – Что включает в себя курс реабилитации для детей с нарушениями осанки?

– Реабилитация – это то же самое санаторно-курортное лечение. Реабилитационный курс может включать в себя лечебную физкультуру, гидрореабилитацию в бассейне, ванны минеральные, различные души (душ Шарко, циркулярный душ, подводный душ-массаж), ручной массаж, теплотечение (с парафином или озокеритом), грязелечение, аппаратную физиотерапию. Также хорошо помогает детям иглорефлексотерапия. Обязательна лечебная физкультура, с условием, что дети будут заниматься и дома. Родители на приеме у педиатра получают «советы на каждый день»: как организовать обычный будний день ребенка, как распределять физические нагрузки.

### – Одного реабилитационного курса будет достаточно?

– Эффективность лечения в нашей клинике составляет более 90 процентов – при условии неоднократного повторения курса реабилитации. Длительность курса может составлять 8-12 дней. Если ребенок пройдет один оздоровительный курс этой весной, то на летних каникулах можно будет закрепить результат. Самое главное, у ребенка будет формироваться правильная осанка. А это, как говорят, залог здоровья...

Весенние каникулы, когда учебный год идет на убыль, и появляется краткосрочный период для восстановления сил – каждому ребенку рекомендуется пройти амбулаторный оздоровительный курс в нашей бальнеолечебнице. По поводу осанки потребуются дополнительная консультация врача ортопеда-травмотолога, по поводу заболеваний желудочно-кишечного тракта (на втором месте среди заболеваний школьников) – врача-гастроэнтеролога. Врачи более 20-ти специальностей ведут прием в Краснодарской бальнеолечебнице – они являются квалифицированными реабилитологами для диагностирования и назначения эффективного лечения вашему чаду.

## ОАО ЦВМР «КРАСНОДАРСКАЯ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦА»



г. Краснодар, ул. Герцена, 267 (пересечение улиц Герцена и Атарбекова), тел.: (861) 226 36 65, (918) 256 59 50

www.kuban-kbl.ru  
Проезд до остановки «Бальнеолечебница»: троллейбусы №1, 9, 14, автобусы №2, 14, 14, 32, 55, 138А, 140А, 155А, 160А, 163А, 166А, 174А, маршрутное такси №13, 40, 85, 130А, 183А, 414

График работы: в будни – с 08:00 до 20:00, в субботу – с 09:00 до 14:00.

# СНИЖАЕМ ВЕС

## ПРАВИЛЬНО

### РОДНИК ЗДОРОВЬЯ

ул. Северная 389/Садовая, оф. 304

Курс 16 недель

1 занятие БЕСПЛАТНО!

8-918-976-84-24

Ваш тренер по питанию Елена