



ЗДОРОВЬЕ РОССИИ
Ведущие врачи о здоровье



ЗДОРОВЬЕ РОССИИ. Ведущие врачи о здоровье

ОЛЬГА КОПЫЛОВА,
автор и ведущая программы «Посоветуйте, доктор!»
на канале «Радио России»



Высокое давление



ЭКСМО

**МОСКВА
2015**

УДК 616.1
ББК 54.10
К65

Переиздание книги «120 на 80.
Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление»

Копылова, Ольга Сергеевна.

Высокое давление. Как взять гипертонию под контроль / Ольга Копылова. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 224 с. : ил. – (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).

ISBN 978-5-699-86824-7

«Автор этой книги, радиоведущая всенародно любимой передачи «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова собрала уникальные рекомендации лучших российских и зарубежных врачей, которые не ограничиваются тем, что прописывают больному таблетки от давления. Читайте на здоровье!

Переиздание книги «120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление».

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 616.1
ББК 54.10

ISBN 978-5-699-86824-7

© Копылова О.С., текст, 2013
© Новиков А.А., художественное
оформление, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	11
ПРИРОДНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	13
ГИПЕРТОНИЯ — «БОЛЕЗНЬ РЕГУЛИРОВАНИЯ»	15
Как увеличить резервы здоровья	17
Тест на уровень депрессии	19
Телесно-психическое регулирование	21
Гипертония — болезнь бухгалтеров и шахматистов	23
Здоровый сон возвращает душевное равновесие	25
Психологическая гимнастика на сон грядущий	26
Два способа засыпания	29
Метод изометрической релаксации	30
Метод Куэ. Воздействие на подсознание в состоянии транса	32
Как проводить самовнушение	33
Психологические установки перед сном	33
Биофидбэк — метод биорегуляции	34
Миографический и температурный БОС-тренинги	38
Дыхательная релаксация	38
Образная релаксация	39
Контрастная визуализация	39
Игровое биоуправление	40

ДЫХАНИЕ И ГИПЕРТОНИЯ	44
Дыхательные тренировки, снижающие артериальное давление.....	45
Как создать умеренный кислородный дефицит	48
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	49
ГИПЕРТОНИЯ И СТАРЕНИЕ	51
Не залеживайтесь в постели!.....	52
Ваш биологический возраст	53
Тесты для определения биологического возраста	54
Как уменьшить свой биологический возраст?	67
ПОДВИЖНОСТЬ, ГИБКОСТЬ, РАВНОВЕСИЕ	
ПОБЕЖДАЮТ ГИПЕРТОНИЮ	68
Гимнастика «1000 движений» академика Амосова	69
Балансируй и молодежь!	75
Система оздоровления Пилатес	76
Гимнастика на поддержание статического равновесия..	78
Гимнастика на поддержание динамического равновесия	86
АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ	90
Протестируйте ваше сердце	92
Тест «Пульс в покое»	92
Тест «60 ступеней»	93
Тест «20 приседаний»	93
Гарвардский степ-тест	94
Полуторамильный тест Купера.....	96
Еще одна задачка для гипертоника	98
И снова учимся ходить... ..	99
Тонус-ходьба для снижения давления	100
Напутствие академика Амосова	104

ПОВЫШЕНО ДАВЛЕНИЕ? ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ШЕЮ!	106
Изометрическая гимнастика для мышц шеи	107
Вертебробазилярная недостаточность: что это такое	111
Самовытяжение шеи: микрогимнастика	113
Партерная гимнастика в положении на четвереньках	114
1000 ПРИЧИН ДЛЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ	118
Лечебные позы-движения при головной боли	121
ТРЕНИНГ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ	127
Контрастные ванночки для рук и ног	127
Горячие ножные ванны	128
Массаж под душем при хорошем самочувствии	129
Лечебные ванны	130
МЕНЮ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА	135
Не впадаем в холестеринанию!	135
Жиры жирам рознь	138
Клетчатка против холестерина	140
Разноцветное меню здорового питания	141
ПЛЮС кальций, магний, калий	143
...МИНУС натрий	144
Подведем итоги	145
Воздушная диета балуниста	146
Диеты для выведения лишней жидкости	146
«Этническое» лекарство от гипертонии	148

Совсем без соли нельзя!	149
Диеты с пониженным содержанием соли	151
Рисовая диета для гипертоника	152
Рисово-компотная диета Кемпнера	152
Рецепт компота для диеты Кемпнера	153
Суточный рисово-компотный рацион по Кемпнеру ...	154
«Бессолевые» разгрузочные дни по методу профессора Герасименко	154
Семь дней без соли	155
КОСМИЧЕСКАЯ ВАННА ВМЕСТО ДИЕТЫ	159
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ПРИ ГИПЕРТОНИИ	162
Пить или не пить — вот в чем вопрос	162
ОЖИРЕНИЕ И ГИПЕРТОНИЯ	164
Худеть, нельзя помиловать!	164
Формула здоровой стройности	165
Низкосолевой рацион при повышенном давлении	166
КАК УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ В РАЦИОНЕ	168
Ваша продуктовая корзина	168
Здоровая кулинария на вашей кухне	168
Правила здоровой трапезы	169
ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ	170
Придется отказаться от стимуляторов	170
Рыба — каждый день	170

Спаржа и укроп — в качестве сосудорасширяющего средства	170
Не забудьте про зеленый салат	171
Красные овощи и фрукты полезны при гипертонии	171
КАКИЕ СОКИ ПОЛЕЗНЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ	173
Пьем томатный сок. Без соли!	173
Тыквенный сок вместо снотворного	173
Свекольный сок с медовой водой при гипертонии	174
Мочегонный эффект от картофельного сока	174
Сок и сироп из спаржи для сердца и сосудов	175
ФРУКТЫ И ФРУКТОВЫЕ НАПИТКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ	176
Ананас — против заболеваний сосудов	176
Брусника и брусничные напитки — реальная помощь гипертонику	176
Бананы и абрикосы — источники калия	177
Целебный напиток из шиповника с медом	177
Лимон укрепляет сосуды	178
Черноплодная рябина расширяет сосуды	178
Белое вино для гипертоника	179
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ	180
Чем кормят пациентов с гипертонией в клиниках лечебного питания	181
Чем заменяют соль	182
Низкосолевая диета при гипертонии и ожирении	183

Система DASH — диетологический подход к лечению гипертонии	188
МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ГИПЕРТОНИЯ	192
Сезонная перестройка организма	193
Если снижены резервы адаптации	193
Тест на метеочувствительность	195
Если очень жарко или слишком холодно	197
Как влияет на самочувствие атмосферное давление	197
Солнце и сосуды	199
Как уменьшить метеозависимость	200
Душ для метеочувствительного человека	200
Ванны с морской солью	200
Ванны с валерианой, пустырником, ромашкой	201
Не сбивайте ваши биологические часы	202
Спите в полной темноте	203
ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ	205
ВЕДУЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ РФ, ГДЕ ПРОВОДЯТ ДИАГНОСТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ	212
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	213
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	214

Вступление

Выражаю благодарность замечательным российским врачам, поделившимся со мной ценными советами по лечению гипертонии, моим наставникам и коллегам по журналистскому цеху за профессиональную помощь, моему мужу за духовную поддержку, а также всем слушателям «Радио России», вдохновившим меня на написание этой книги.

По данным ВОЗ, каждый третий взрослый житель планеты страдает от повышенного артериального давления. Еще совсем недавно мы бы могли 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 мира, то теперь они атакуют и жителей государств третьего мира. Так, 50 % взрослого населения Африки имеют повышенное давление, причем подавляющее большинство об этом даже не догадывается. Без преувеличений можно сказать, что гипертония сегодня является одним из наиболее коварных заболеваний, представляющих глобальную угрозу для человечества.

Когда речь заходит о гипертонии, врачи, как правило, разводят руками и говорят, что компенсировать повышенное давление с помощью лекарств можно, но вылечиться от этой болезни, скорее всего, не получится. Позволю себе не согласиться с этим тезисом. Знаю многих людей — и среди них врачи, — которые сумели справиться с повышенным давлением, изменив свой образ жизни.

В этой книге вы найдете рекомендации по лечению гипертонии от ведущих российских врачей, которые прозвучали в самых разных передачах программы «Посоветуйте, доктор!». Множество прикладных рекомендаций по организации здорового образа жизни при гипертонии, не прозвучавших в эфире, было почерпнуто из источников, предоставленных гостями передачи.

На страницах этого издания приведены ответы на вопросы слушателей, присылаемые на адрес программы «Посоветуйте, доктор!» и на которые, к сожалению, часто не хватает эфирного времени. В книгу включены также уникальные рецепты из исторических медицинских источников, которые не потеряли своей актуальности в силу высокой эффективности.

Читая эту книгу, вам не придется скучать, ведь так же, как и в радиопередаче, у вас будет возможность ответить на вопросы наших медицинских тестов и даже порешать специальные математические задачки для гипертоников, поэтому, пожалуйста, приготовьте бумагу, карандаш и калькулятор! Положите книгу на рабочий стол на кухне, ведь в ней вы найдете диетические рекомендации и рецепты, которые помогут вам снизить давление. Ну и, конечно, берите ее с собой на прогулки и в спортивный зал, ведь в ней приведены интересные оздоровительные гимнастики и упражнения, которые вы сможете освоить самостоятельно. Если у вас есть пожилые родители, подарите им эту книгу. Со знанием и искренней любовью я отобрала для пожилых людей простые и эффективные рекомендации, которые помогут им удерживать артериальное давление в безопасных пределах и наслаждаться каждым прожитым днем.

Выражаю благодарность замечательным российским врачам, гостям радиопередачи «Посоветуйте, доктор!», поделившимся своими рекомендациями по лечению гипертонии.

Природные регуляторы здоровья сердечно-сосудистой системы

Знаменитый кардиохирург, ученый, автор новаторских методик в кардиологии, замечательный врач Николай Михайлович Амосов писал так: «Лекарства регулируют лишь ничтожную долю всех химических реакций, протекающих в организме. В основном же работают естественные, природные регуляторы. Как только болезнь заходит слишком далеко и эти натуральные регуляторы сдают, медицина оказывается бессильной. Тормоза здоровья — лень, аппетит и страх».



По мнению Амосова, не все проблемы можно решить с помощью скальпеля и лекарств! Пока человек молод, а молодость, по мнению Амосова, продолжается аж до 60 лет (!), не следует при любом недомогании уповать исключительно на врачей. Мы устроены так, что на метр семьдесят прыгнем, только если планка установлена на метр девяносто. Поэтому, чтобы совершенствоваться, нужно не бояться ставить себе сверхсложные задачи. И лишь при максимальном напряжении сил можно продвинуться к их решению.

Сам Николай Михайлович предпочитал лекарствам естественные способы оздоровления. И даже после того, как в возрасте 85 лет ему вшили стимулятор сердечного ритма, он снова начал делать свою знаменитую гимнастику и заниматься оздоровительным бегом. И бегал до глубокой старости с искусственным водителем ритма сердца! И он, что называется, сумел

задействовать максимум резервов своего здоровья и дожил с помощью своей системы разумных ограничений и нагрузок до 89 лет. А ведь от природы он был не очень крепким человеком. В детстве много болел, перенес туберкулез.

Николай Михайлович Амосов, будучи врачом, предостерегал людей от излишней веры в возможности медицины. Он утверждал, что здоровье нужно зарабатывать самому. Амосов разработал собственную систему оздоровления — так называемый режим ограничений и нагрузок.

Идея знаменитого хирурга проста — следует напрягать свой организм физически и ограничивать себя в комфорте и питании, а к врачам обращаться при острой необходимости.

Николай Михайлович почувствовал, что его здоровье пошатнулось, в возрасте 40 лет. Возникли проблемы с позвоночником и сосудистые заболевания. Чтобы восстановиться, он разработал гимнастику, которая состояла из десяти упражнений, каждое из которых повторялось по 100 раз. Так появились знаменитые амосовские 1000 оздоравливающих движений. Свою гимнастику Амосов дополнил утренней пробежкой. В дальнейшем он заменил пробежку часом ежедневной ходьбы. Но это было лишь подделка. Физических нагрузок для восстановления здоровья оказалось недостаточно. Свою систему академик дополнил ограничениями в еде. До конца жизни он удерживал вес в пределах 54 кг. Именно эти подходы к самооздоровлению были положены в основу амосовского режима ограничений и нагрузок, призванного затормозить процессы старения и обеспечить активное долголетие. До последних дней жизни Амосов сохранял активность, бодрость духа, продолжал писать книги. Идеи выдающегося кардиохирурга, пропагандиста здорового образа жизни не потеряли своей актуальности по сей день.

Гипертония — «болезнь регулирования»

Врачи единодушны во мнении, что хронический стресс является одной из глубинных причин развития первичной гипертонии. Пациентам с высоким давлением следует повышать свою устойчивость к эмоциональному стрессу.



Иногда врачи то ли в шутку, то ли всерьез советуют своим пациентам влюбиться, и здесь они правы — любовь открывает огромные возможности для оздоровления и омоложения организма, вытаскивает человека из тяжелых болезней, радикально переключает его на решение других сверхзадач. Однако, как известно, любовь по собственному желанию бывает только в кино, и заставить себя влюбиться невозможно. Не стоит отчаиваться — существует достойная альтернатива! Вспомните о громадных ресурсах, заложенных в творчестве. Как-то один доктор-невролог в прямом эфире рассказала историю пациентки, которой помогло справиться с повышением давления сочинение музыки. В юности женщина писала музыку, но потом на это занятие не стало оставаться времени. Тяжело заболев и потеряв возможность ходить на работу, она снова вернулась к своему творчеству. Увлечение настолько захватило ее, что позволило переключиться. И о чудо! Гипертония отступила.

Способов психологической разрядки существует множество. Прежде всего, это возможность высказать и даже, если необходимо, выплакать все наболевшее, ведь закупоренный гнев может разорвать бутылку. Если не получается спокойно пообщаться с