**Кровяное давление**

Около 30 миллионов человек в США страдают повышенным кровяным давлением (гипертензия), согласно последним данным, опубликованным Национальным медицинским статистическим центром, что ставит это заболевание на третье место среди преобладающих хронических заболеваний, сразу после синуситов. Но гораздо важнее, чем место, занимаемое гипертензией, то, что она несет пожилым американцам. Из всех факторов риска, вызывающих сердечный приступ, высокое кровяное давление представляет невероятно высокую степень точного прогноза, кто будет страдать сердечно-сосудистыми заболеваниями в возрасте после 65 лет. Если смотреть на дело поверхностно, примерно 70% больных имеют так называемое умеренное повышенное давление, т.е. диастолическое, которое находится в пределах 90-105 мм рт.ст. Для этой части населения произошли некоторые желательные перемены в лечении. Теперь акцент перенесен на лечение без лекарственных препаратов. "Для большинства лиц с легкой гипертензией, как теперь думают почти все, первый терапевтический подход - лечение без применения лекарств. По крайней мере стоит попробовать", - считает д-р медицины Норман Каплан, признанный специалист по гипертензии в Далласской юго-западной медицинской школе при Центре наук о здоровье Техасского университета. Средства, указанные далее, призваны помочь обрести хороший контроль над своим состоянием тем, у кого умеренная гипертензия. Если вы уже принимаете лекарства для снижения давления, может понадобиться пересмотреть дозы. Так что посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем внести изменения.

Следите за массой тела. "Хотя среди гипертоников встречается много не толстых людей, у тучных в 3 раза большая вероятность заболеть гипертензией по сравнению с теми, у кого нормальная масса тела", - уверяет д-р Каплан. Ожирение начинается, когда масса вашего тела превышает идеальный показатель для вашего роста и строения костей на 20%. Но лицам с излишней массой тела не надо худеть так уж много, чтобы сбить высокое давление. Израильские исследования показали, что полные люди с гипертензией могут достичь нормального давления, потеряв лишь половину своей избыточной массы, то есть оставаясь довольно тучными. "Даже при относительно маленьких потерях в весе можно наблюдать значительное снижение давления, - считает д-р Каплан. - Мы поощряем любую степень похудания у тучных лиц. Даже если они не могут сбросить весь лишний вес, то, что они сбрасывают, должно оказать им какую-то помощь при высоком давлении".

Избавьтесь от привычки есть много соли. Связь между высоким давлением и солью никогда не была точно доказана, но подлинно известно, что среди гипертоников есть группа лиц, чувствительных к соли, и вы можете оказаться одним из них. "Нет другого пути узнать, чувствительны ли вы к соли, как сесть на низкую солевую диету и посмотреть, как это будет влиять на ваше давление. Таким образом, мы просто просим всех наших гипертоников сократить потребление соли примерно до 5 г в день и надеемся на благоприятный эффект, хотя это только около половины того количества соли, которое обычно употребляют в пищу американцы. Большинство людей, которые хоть раз сократили количество потребляемой в пищу соли, понимают, что им совсем не надо так много соли, как они считали раньше". Так что много не солите, но не рассчитывайте, что только одно это поможет.

Сократите потребление алкоголя. Так как связь между алкоголем и высоким давлением хорошо документирована, больные гипертонией должны ограничить его потребление. Почему не посоветовать гипертоникам просто отказаться от употребления алкоголя? Возможно, врачи так и сделали бы, если бы у тех, кто принимает за день небольшое количество алкоголя, давление не было ниже, чем у тех, кто пьет больше или совсем не пьет. "Две рюмки в день или даже меньше, возможно, и не окажут вредного действия на давление, - считает д-р Каплан, - но, если вы пьете больше, вы ищете беду".

Передайте калий, пожалуйста. Повышенные уровни этого минерала могут оказать благотворное влияние на контролирование высокого давления. "Число гипертоников, реагирующих на калий, зависит от того, как долго проводится исследование, - сообщает Джордж Вебб, д-р философии, профессор в отделении физики и биофизики в Медицинском колледже Университета в Вермонте. - Во время двухнедельного исследования мы обнаружили, что 30% дали снижение, но возможно, что во время восьминедельного исследования мы бы обнаружили снижение у 70%". Д-р Вебб считает, что не столь важно общее количество потребляемого вами калия, сколь поддержание правильного соотношения натрия и калия в вашей диете: "Мы полагаем, что очень полезно, если количество калия в 3 раза превышает количество натрия, - говорит он. - Если вы на низкосолевой диете и употребляете 2 г калия (2 г соответствуют 5 г пищевой соли) ежедневно, вам следует употреблять б г калия". Как узнать, достаточно ли его? Очень просто. Практически невозможно изобрести низкосолевую диету, которая не содержала бы большого количества калия. "И трудно избежать потребления калия, если вы едите много натуральных продуктов, - уточняет д-р Вебб, - картофель, свежие фрукты и рыба полны им". Но, однако, чтобы рассчитать соотношение, вам придется обратиться к таблицам в справочниках по питанию.

Попробуйте кальций. "Кажется, кальций оказывает благоприятное воздействие на некоторых больных", - отмечает д-р философии Роузэнн Лайл, доцент повышения квалификации и образования в Университете в Пурдью. Но исследование того, на кого кальций влияет благотворно, продолжается. "Похоже, что гипертоники, чувствительные к соли, наверное, составляющие половину всех больных с повышенным давлением, и являются теми, кто благоприятно реагирует на кальций, - считает д-р медицины Лоуренс М.Резник, доцент в Больничном медицинском центре Корнелла в Нью-Йоркском университете. - Таким образом, если соль вам вредна, кальций вам полезен".

Избегайте поднятия тяжестей. "Физические упражнения как составная часть курса лечения гипертензии, кажется, эффективны", - говорит д-р медицины Дэвид Сподик, директор отделения клинической кардиологии в больнице св. Винцента при Медицинской школе Университета в Массачусетсе. Но, по его мнению, следует избегать изометрических упражнений, таких, как поднятие тяжестей, поскольку они могут вызвать временный резкий подъем давления.

Попробуйте занятия аэробикой. Хотя многочисленные исследования показали благоприятное действие аэробики при высоком давлении, прежде всего надо посоветовать гипертоникам заниматься ею с осторожностью. "Обычно мы начинаем с быстрой ходьбы на 300-400 м, - поясняет Роберт Кейд, д-р медицины, профессор в Медицинском колледже Университета в Флориде. - Затем мы добиваемся, чтобы человек мог быстро пройти примерно 1,5 км, после этого вводим бег - только после осмотра врачом и (по возможности) стрессовой электрокардиограммы". Причина действия физических упражнений в том, что они заставляют кровеносные сосуды расширяться - и это снижает давление. Д-р Кейд объясняет: "Хотя давление обычно повышается во время упражнений, оно падает после. Затем, когда оно начинает повышаться, то не поднимается так высоко". Хорошие упражнения для гипертоников - плавание, ходьба, езда на велосипеде. "Вам совсем не обязательно бегать, - замечает д-р Кейд. - Когда вы идете, то делаете примерно такое же усилие, просто надо пройти большее расстояние. Главное, чтобы это была быстрая ходьба: 300-400 м за 4 минуты для начала, затем 1 -1,5 км за 15 минут или меньше".

Станьте вегетарианцем. Исследования показали, что у вегетарианцев кровяное давление ниже, чем в общей популяции, на 10-15 мм рт.ст. для систолического и диастолического уровней. Странно, однако, то, что никто не знает почему. "Но у вегетарианцев давление действительно ниже, - уверяет д-р Каплан. - Возможно, потому, что вегетарианцы обычно не курят, не пьют и не переедают".

Контролируйте свое давление. "Измерение давления в домашних условиях надо поощрять. - считает д-р Каплан. - Для всех гипертоников наиболее разумным будет постоянно следить за своим состоянием". Но измерение давления в домашних условиях может сделать больше, чем просто контроль за состоянием: это поможет вам узнать, как диета, упражнения и лекарства действуют на давление. Это также, возможно, поможет вам преодолеть боязнь "белого халата", которую испытывают многие больные. Как только они заходят в кабинет врача, они напрягаются и их давление резко поднимается. Приборы для измерения давления подразделяются на 3 категории: механические, электронные с ручным накачиванием манжета и электронные с автоматическим накачиванием манжета. Ручные типы требуют наличия стетоскопа, в то время как электронные типы стетоскоп исключают и пользоваться ими легче.

**Сведения о низком давлении**

Для некоторых людей проблема заключается не в высоком, а в довольно низком давлении (гипотензии). Они могут испытать головокружение, даже обморок, если слишком быстро встанут. Гипотензия обычно определяется как постоянное падение систолического давления более чем на 20 мм рт.ст. через 1 минуту после вставания. Когда-то считалось, что гипотензии подвержено столько же пожилых людей, сколько и гипертензии. Однако последние исследования показали, что среди здоровых, не принимающих лекарств лиц пожилого возраста гипотензия отмечается всего лишь примерно у 6% и этот процент не увеличивается после возраста 55 лет. Очевидно, во многих случаях гипотензия вызвана лекарственными препаратами, которые больные принимают от гипертензии, например мочегонными средствами. Такой же эффект могут иметь алкоголь и некоторые сердечные лекарственные средства, транквилизаторы и антидепрессанты. Если возможно и если вы думаете, что лекарство вызывает головокружение, слабость, обессиленность, головную боль и обморочное состояние, ассоциирующиеся с гипотензией, вам нужно попросить своего врача изменить назначение. Если это невозможно, все же кое-что вы можете сделать сами, чтобы облегчить свое состояние.

Попробуйте простое упражнение. Исследования показали, что довольно простые физические действия, от которых моментально поднимается давление, могут устранить гипотензию. Сдавливание изометрического ручного эспандера, перед тем как встать с постели, например, может поднять давление достаточно для того, чтобы сгладить резкое снижение, происходящее во время подъема.

Сделайте несколько арифметических примеров в уме. Что еще более удивительно, те же исследования, которые зафиксировали действие ручного эспандера, обнаружили, что сложное арифметическое действие в уме (попробуйте посчитать от 100 до 1 семерками как можно быстрее) поднимает кровяное давление и снимает гипотензию даже лучше, чем физические действия.

Ешьте меньше и чаще. Если вы обычно испытываете гипотензию после еды, попробуйте есть меньше, но чаще в течение дня. Выясните также, сколько соли и жидкости рекомендует употреблять ваш врач. Ограничение их может вызвать гипотензию.

Спите в наклонном положении. То, как вы спите, также важно для контроля гипотензии Попробуйте спать, приподняв изголовье кровати на 20-30 см (используйте бетонные блоки). Поднимайтесь с постели медленно, сядьте, свесьте ноги и поболтайте ими, прежде чем встать.

"Я думаю, что наиболее практичны электронные приборы с ручным накачиванием, - говорит д-р Каплан. - Они стоят примерно 60-70 долларов, и вы можете считывать показания прибора без какой-либо подготовки".

Будьте счастливы. Исследование в Больничном центре Корне-лла в Нью-Йоркском университете показали, что разные эмоции играют специфическую роль в том, насколько высоко или низко ваше давление. Когда исследователи проводили круглосуточное тестирование нескольких больных с нелеченой гипертензией с помощью высокочувствительных мониторов, то обнаружили, что состояние счастья заставляет падать систолическое давление, в то время как беспокойство повышает диастолическое. Они также обнаружили, что изменение давления связано с интенсивностью эмоциональных проявлений, так что чем счастливее человек себя чувствует, тем ниже опускается систолическое давление. И наоборот, чем больше беспокойства испытывает человек, тем выше становится диастолическое. Кроме того, было выявлено, что чувство беспокойства, испытанное вне дома, заставляет давление повышаться значительно больше, чем беспокойство, испытанное дома. Из всего этого следует сделать следующий вывод: не волнуйтесь, будьте счастливы, но, уж если вам надо поволноваться, делайте это дома.

Попробуйте меньше говорить. Хотя вряд ли кого удивит то, что ссора с супругом/супругой или схватка с начальником вызывает повышение давления, исследование показало: буквально любое общение может вызвать тот же результат. Ученые из Университета в Мэриленде обнаружили, что от разговора давление может увеличиваться на 10-15%, у гипертоников - еще больше. И это не связано только с "произнесенным" словом: даже язык знаков для глухих может вызвать значительное повышение давления. Это привело к тому, что ряд ученых предполагают существование у людей общего "коммуникативного состояния", и оно как-то связано с сердцем и активизирует его деятельность. Если так, то эта усиленная деятельность в свою очередь может вызвать непреднамеренное повышение давления во время такого безобидного действия, как беседа с вашим врачом.

Контролируйте давление супруга/супруги. Возможно, вы слышали, что мужья и жены начинают походить друг на друга после нескольких лет брака, но исследователи обнаружили еще более удивительный феномен: чем дольше люди состояли в браке, тем более сходным становилось их давление. Считают, что этот "эффект подражания", может быть, имеет связь с совместными стрессами и другими эмоциональными факторами. "Коммуникация, особенно совместное улаживание конфликта и проявление чувств, вероятно, влияет на уровни давления обоих супругов", - предполагает один из исследователей. Так что, когда в следующий раз врач скажет, что у вас повышено давление, попросите его проверить также давление супруга/супруги. Это исследование предсказывает, что в возрасте 60 лет разница в показателях вашего давления будет всего 1-2 мм рт.ст.

Возьми собаку и позови меня утром. Плиний, римский писатель и философ, был первым, кто сделал такое наблюдение (или нечто подобное) много веков тому назад, но современная наука доказывает, что это действенное средство от давления. Синди Вилсон, д-р философии, доцент и директор по науке Университета наук о здоровье, записала давление 92 студентов колледжа, затем попросила их почитать вслух, про себя и пообщаться с дружелюбной собакой. Чтение вслух вызвало повышение давления, в то время как чтение про себя и общение с собакой вызвало его понижение. Ее работа только подтвердила положительное отношение к терапии "домашними животными", которую некоторые профессионалы здравоохранения разработали уже давно. Другие исследования показали, что больные с коронарной болезнью сердца, у которых есть домашнее животное, имеют больше шансов остаться в живых через год после выписки из отделения коронарной терапии, чем те, у кого домашнего животного нет. А исследования детей показали, что присутствие домашнего животного снижает их давление во время чтения и отдыха. Ну и что же, что Плиний сделал свое назначение для женщин, страдающих болью внизу живота? Благодаря современной науке мы знаем, что домашние животные полезны и при гипертензии.