

*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.*

Содержание

| | |
|---|----|
| Вступление к серии «Посоветуйте, доктор!» | 15 |
| От автора | 18 |
| Вступление к книге | 21 |

ЧАСТЬ 1

| | |
|---|----|
| Почему повышается артериальное давление | 23 |
| Обнаружен ген, ответственный за гипертонию | 25 |
| Бессимптомное течение гипертонической болезни | 25 |
| Давление как реакция на белый халат | 27 |
| Существуют ли возрастные нормы артериального давления? | 28 |
| Как правильно измерять артериальное давление | 29 |
| Какие бывают тонометры | 30 |
| Тонометры для людей с проблемным пульсом | 31 |
| Создан новый, более точный тонометр | 32 |
| Три стадии гипертонии | 32 |
| Первая стадия гипертонической болезни | 33 |
| Вторая стадия гипертонической болезни | 33 |
| Третья стадия гипертонической болезни | 34 |
| «Обезглавленная» гипертония | 35 |
| Гипертония систолическая и диастолическая | 35 |
| Первичная и вторичная гипертония | 36 |
| Давление «почечное» и «сердечное» | 37 |
| Задача для гипертоников: как посчитать среднее артериальное давление? | 38 |



| | |
|--|----|
| Недуг по имени «сигарета» | 40 |
| А как поступим с алкоголем? | 42 |
| Лечение гипертонии лекарствами | 43 |
| Главное — предотвратить скачки давления. | 43 |
| Современные лекарства от гипертонии | 44 |
| Основные классы гипотензивных препаратов | 44 |
| Мочегонные (диуретики) | 44 |
| Бета-адреноблокаторы и препараты центрального действия | 45 |
| Антагонисты кальция | 45 |
| Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента и антагонисты рецепторов к ангиотензину | 45 |
| Блокаторы альфа-1-рецепторов | 45 |
| Как врач подбирает пациенту препарат | 46 |
| Прием мочегонных требует восполнения калия и магния | 49 |
| О диете, восполняющей калий и магний | 50 |
| Вакцина от гипертонии | 50 |
| Лекарственные растения в лечении гипертонии | 52 |
| Осложнения гипертонии | 55 |
| Нагрузки, которые необходимо контролировать | 56 |
| Физические нагрузки | 56 |
| Стрессовые нагрузки | 56 |
| Пребывание на холоде | 57 |
| Масса тела и прием пищи | 57 |
| Состояние позвоночника | 57 |
| Инсульт — грозное осложнение гипертонической болезни | 57 |
| Кто в группе риска? | 58 |
| Что делать, если вы в группе риска? | 59 |
| Нарушения мозгового кровообращения | 61 |
| Предвестница гипертонии — вегетативная дистония | 61 |
| Преходящие нарушения мозгового кровообращения | 63 |
| Транзиторная ишемическая атака, или микроинсульт | 64 |
| Гипертонический церебральный криз | 64 |
| Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения | 66 |
| Тревожные симптомы инсульта | 67 |



| | |
|--|----|
| <i>Давление при инсульте</i> | 69 |
| <i>Ишемический инсульт от чрезмерной гипотензивной терапии</i> | 70 |
| <i>Первая помощь при инсульте</i> | 71 |
| Гипертония и почки | 71 |
| Признаки поражения почек | 73 |
| Новый метод лечения гипертонии без таблеток | 75 |
| Гипертония может привести к слепоте | 76 |
| Проблемы с потенцией? Проверьте сердце и сосуды! | 76 |
| Пульт управления гипертонией на слизистой носа | 77 |
| Запахи и тонус сосудов | 80 |
| Рефлексотерапия при гипертонии | 81 |
| Акупрессура: что это такое | 82 |
| <i>Тормозно-успокаивающий метод акупрессуры</i> | 83 |
| <i>Возбуждающе-тонизирующий метод акупрессуры</i> | 83 |
| Лечение гипертонической болезни с помощью акупунктуры | 84 |
| <i>Точки акупунктуры для массажа при гипертонической болезни</i> | 85 |
| Регуляция сосудистого тонуса через акупунктурные микросистемы | 88 |
| <i>Массаж рефлекторных зон на стопе по А. Бираху</i> | 88 |
| <i>Акупрессура при повышенном артериальном давлении</i> | 89 |
| <i>Акупрессура при пониженном артериальном давлении</i> | 90 |
| <i>Манотерапия, или массаж пальцев рук</i> | 90 |
| <i>Массаж кончиков пальцев</i> | 91 |

ЧАСТЬ 2

| | |
|--|-----|
| Природные регуляторы здоровья сердечно-сосудистой системы .. | 92 |
| Гипертония — «болезнь регулирования» | 93 |
| Как увеличить резервы здоровья | 95 |
| <i>Тест на уровень депрессии</i> | 97 |
| Телесно-психическое регулирование | 99 |
| <i>Как может помочь гипертонику гимнастика для бровей?</i> ... | 100 |



| | |
|--|-----|
| Гипертония — болезнь бухгалтеров и шахматистов | 101 |
| Здоровый сон возвращает душевное равновесие | 102 |
| <i>Психологическая гимнастика на сон грядущий</i> | 103 |
| <i>Два способа засыпания</i> | 105 |
| Метод изометрической релаксации | 106 |
| Метод Куэ. Воздействие на подсознание в состоянии транса | 108 |
| <i>Как проводить самовнушение</i> | 109 |
| Психологические установки перед сном | 109 |
| Биофидбэк — метод биорегуляции | 110 |
| <i>Миографический и температурный БОС-тренинги</i> | 113 |
| <i>Дыхательная релаксация</i> | 113 |
| <i>Образная релаксация</i> | 114 |
| <i>Контрастная визуализация</i> | 114 |
| <i>Игровое биоуправление</i> | 115 |
| Дыхание и гипертония | 118 |
| <i>Дыхательные тренировки, снижающие артериальное давление</i> | 119 |
| <i>Как создать умеренный кислородный дефицит</i> | 121 |
| <i>Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой</i> | 122 |
| Гипертония и старение | 123 |
| Не залеживайтесь в постели! | 124 |
| Ваш биологический возраст | 125 |
| <i>Тесты для определения биологического возраста</i> | 126 |
| Как уменьшить свой биологический возраст? | 139 |
| Подвижность, гибкость, равновесие побеждают гипертонию | 139 |
| Гимнастика «1000 движений» академика Амосова | 140 |
| <i>Первое упражнение. «Наклоны вперед»</i> | 141 |
| <i>Второе упражнение. «Наклоны в стороны»</i> | 142 |
| <i>Третье упражнение. «Руки за спину»</i> | 143 |
| <i>Четвертое упражнение. «Вращение туловищем»</i> | 144 |
| <i>Пятое упражнение. «Подтягивание ног к животу»</i> | 145 |
| <i>Шестое упражнение. «Наклоны сидя»</i> | 146 |
| <i>Седьмое упражнение. «Приседания»</i> | 147 |
| <i>Восьмое упражнение. «Отжимания»</i> | 148 |



| | |
|---|------------|
| Девятое упражнение. «Подскоки» | 149 |
| Десятое упражнение. «Бег на месте» | 150 |
| Балансируй и молодежь! | 151 |
| Система оздоровления Пилатес | 152 |
| Гимнастика на поддержание статического равновесия | 153 |
| Гимнастика на поддержание динамического равновесия | 162 |
| Аэробные нагрузки для сердца и сосудов | 167 |
| Протестируйте ваше сердце | 168 |
| Тест «Пульс в покое» | 168 |
| Тест «60 ступеней» | 169 |
| Тест «20 приседаний» | 170 |
| Гарвардский степ-тест | 172 |
| Полуторамильный тест Купера | 173 |
| Еще одна задача для гипертоника | 175 |
| И снова учимся ходить... .. | 176 |
| Тонус-ходьба для снижения давления | 176 |
| Напутствие академика Амосова | 179 |
| Повышено давление? Обратите внимание на шею! | 180 |
| Изометрическая гимнастика для мышц шеи | 182 |
| Упражнение «Книга на голове» | 182 |
| Упражнение «Рука упирается в лоб» | 183 |
| Упражнение «Ладони на затылке» | 184 |
| Упражнение «Рука на виске» | 185 |
| Упражнение «Рука на щеке» | 186 |
| Вертебробазилярная недостаточность: что это такое | 187 |
| Самовытяжение шеи: микрогимнастика | 188 |
| Упражнение «Тянем голову вверх в положении сидя» | 189 |
| Упражнение «Тянем голову вверх в положении лежа» | 190 |
| Партерная гимнастика в положении на четвереньках | 190 |
| Упражнение «Смотрим вверх» | 191 |
| Упражнение «Смотрим вправо» | 192 |
| Упражнение «Смотрим влево» | 193 |
| 1000 причин для головной боли | 194 |
| Лечебные позы-движения при головной боли | 196 |
| «Вытягиваем» голову | 197 |
| Лежим с опорой на теннисные мячи | 198 |



| | |
|---|-----|
| <i>Лежим с опорой на кончики пальцев</i> | 199 |
| <i>Четырехфазный точечный массаж при головных болях</i> | 200 |
| Тренинг периферических сосудов нормализует давление | 203 |
| Контрастные ванночки для рук и ног | 203 |
| Горячие ножные ванны | 204 |
| Массаж под душем при хорошем самочувствии | 205 |
| Лечебные ванны | 206 |
| <i>Скипидарные ванны по Залманову</i> | 207 |
| <i>Горчичные ванны — похожи на скипидарные</i> | 208 |
| <i>Какие еще бывают ванны?</i> | 209 |
| Несколько необычных рецептов при гипертонии | 210 |
| Индийский способ лечения гипертонии йодом | 210 |
| Массаж ушей от гипертонии | 211 |
| Снятие стресса похрустыванием пальцев | 212 |
| Зеленый цвет нормализует артериальное давление | 212 |
| Меню для гипертоника | 213 |
| Не впадаем в холестериноманию! | 213 |
| Жиры жирам рознь | 216 |
| Клетчатка против холестерина | 218 |
| Разноцветное меню здорового питания | 218 |
| ПЛЮС кальций, магний, калий | 220 |
| ...МИНУС натрий | 221 |
| Подведем итоги | 222 |
| Воздушная диета балуниста | 222 |
| Диеты для выведения лишней жидкости | 223 |
| «Этническое» лекарство от гипертонии | 224 |
| Совсем без соли нельзя! | 225 |
| Диеты с пониженным содержанием соли | 227 |
| Рисовая диета для гипертоника | 228 |
| Рисово-компотная диета Кемпнера | 228 |
| <i>Рецепт компота для диеты Кемпнера</i> | 229 |
| <i>Суточный рисово-компотный рацион по Кемпнеру</i> | 229 |
| «Бессолевые» разгрузочные дни по методу профессора Герасименко | 230 |
| Семь дней без соли | 230 |
| Космическая ванна вместо диеты | 233 |



| | |
|---|-----|
| Питьевой режим при гипертонии | 235 |
| Пить или не пить — вот в чем вопрос | 235 |
| Ожирение и гипертония | 236 |
| Худеть, нельзя помиловать! | 236 |
| Формула здоровой стройности | 237 |
| Низкосолевого рацион при повышенном давлении | 238 |
| Как уменьшить количество соли в рационе | 240 |
| Ваша продуктовая корзина | 240 |
| Здоровая кулинария на вашей кухне | 240 |
| Правила здоровой трапезы | 240 |
| Еще несколько полезных советов для составления меню | 241 |
| Придется отказаться от стимуляторов | 241 |
| Рыба — каждый день | 241 |
| Спаржа и укроп — в качестве сосудорасширяющего средства | 242 |
| Не забудьте про зеленый салат | 242 |
| Красные овощи и фрукты полезны при гипертонии | 242 |
| Какие соки полезны при гипертонии | 243 |
| Пьем томатный сок. Без соли! | 243 |
| Тыквенный сок вместо снотворного | 243 |
| Свекольный сок с медовой водой при гипертонии | 244 |
| Мочегонный эффект от картофельного сока | 244 |
| Сок и сироп из спаржи для сердца и сосудов | 245 |
| Фрукты и фруктовые напитки каждый день | 246 |
| Ананас — против заболеваний сосудов | 246 |
| Бананы и абрикосы — источники калия | 246 |
| Брусника и брусничные напитки — реальная помощь гипертонику | 246 |
| Целебный напиток из шиповника с медом | 247 |
| Лимон укрепляет сосуды | 247 |
| Черноплодная рябина расширяет сосуды | 248 |
| Белое вино для гипертоника | 248 |
| Лечебное питание при гипертонической болезни | 249 |
| Чем кормят пациентов с гипертонией в клиниках лечебного питания | 249 |



| | |
|---|------------|
| Чем заменяют соль | 251 |
| Низкосолевая диета при гипертонии и ожирении. | 251 |
| Система DASH — диетологический подход к лечению гипертонии | 256 |
| Метеочувствительность и гипертония | 259 |
| Сезонная перестройка организма | 260 |
| Если снижены резервы адаптации | 260 |
| Тест на метеочувствительность | 261 |
| Если очень жарко или слишком холодно. | 263 |
| Как влияет на самочувствие атмосферное давление | 264 |
| Солнце и сосуды | 265 |
| Как уменьшить метеозависимость | 266 |
| <i>Душ для метеочувствительного человека</i> | <i>266</i> |
| <i>Ванны с морской солью</i> | <i>266</i> |
| <i>Ванны с валерианой, пустырником, ромашкой</i> | <i>267</i> |
| <i>Не сбивайте ваши биологические часы</i> | <i>268</i> |
| <i>Спите в полной темноте</i> | <i>269</i> |
| Вопросы — ответы | 271 |
| Ведущие медицинские учреждения РФ, где проводят диагностику и лечение гипертонии | 279 |

Вступление к серии «Посоветуйте, доктор!»

Дорогие друзья! Многие из тех, кто взял в руки эту книгу, являются слушателями Радио России. На волнах этой радиостанции вот уже семь лет выходит передача «Посоветуйте, доктор!». За эти годы программа завоевала огромную популярность. Ее слушают не только в России. Светила отечественной медицины, выдающиеся врачи современности в прямом эфире консультируют радиослушателей со всех концов земного шара. Письма от слушателей приходят из Германии, Франции, Израиля, Австралии, Мексики!

Мы стремимся, чтобы наша программа стала своеобразным мостиком между врачами и пациентами, научила людей внимательно и ответственно относиться к своему здоровью, слушать свое тело, слышать те сигналы бедствия, которые подает нам организм, и в конечном счете грамотно заботиться о нем.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит на главном государственном радио страны, имеет социальную направленность, лишена коммерческого подтекста. Гостями программы «Посоветуйте, доктор!» являются авторитетные врачи, спортивные тренеры, методисты лечебной физкультуры, авторы оригинальных оздоровительных методик. Все наши гости имеют медицинское образование и практически все — степень доктора или кандидата наук. Мы стараемся поддерживать высокий статус программы, соответствующий уровню главной радиостанции Российской Федерации.

Беседы с гостями программы «Посоветуйте, доктор!» всегда проходят в атмосфере доброжелательности, высокой степени духовности. Мы хотим, чтобы к нам на эфир врачи приходили «без белых халатов» и общались со слушателями на равных — не только как высококлассные профессионалы, но и просто как люди, которые тоже болеют,



пытаются справиться с вредными привычками и решить свои психологические проблемы, которые порой испытывают страх и неуверенность, сомневаются в догмах, не декларируют прописные истины, а наравне со всеми ищут ответы на сложные вопросы бытия.

Мы всегда искренне пытаемся помочь нашим слушателям, задающим вопросы в прямом эфире. Наши собеседники-радиослушатели имеют возможность в дальнейшем очно бесплатно проконсультироваться у гостя программы, которому они задали вопрос. Многим слушателям мы стараемся помочь уже вне рамок эфира, так как проблемы людей иногда настолько животрепещущие, что просто выключить микрофон и, обо всем забыв, выйти из студии у нас не получается. Регулярно мы организуем встречи с врачами — гостями программы. Во время таких встреч радиослушатели имеют возможность очно пообщаться с высококлассными специалистами и напрямую задать им свои вопросы. Информация о планирующихся встречах всегда звучит в эфире программы «Посоветуйте, доктор!».

Книгу, которую вы держите в руках, написала ведущая программы «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова по материалам своей радиопередачи. Мы планируем регулярно издавать книги в серии «Посоветуйте, доктор!» по самым интересным и актуальным темам, прозвучавшим в передаче. Многие слушатели в своих письмах просят повторить ту или иную передачу, ответить на не прозвучавший в эфире вопрос, выслать по почте описание той или иной прикладной методики оздоровления, заинтересовавший рецепт, повторить тесты для самодиагностики, прислать адрес клиники или врача, участвовавшего в программе. Теперь у нас появилась возможность удовлетворить эти просьбы. Серия книг «Посоветуйте, доктор!» позволяет нам это сделать!

Важно подчеркнуть, что наши книги не будут повторять прозвучавшие в эфире программы. Формат печатного издания позволяет включить в них значительно больше полезной информации, чем 47-минутный радиоэфир. Лучшие тематические передачи плюс все то, что остается за кадром, теперь мы будем публиковать на страницах серии книг с тем же названием — «Посоветуйте, доктор!». Множество уникальных рецептов здоровья от ведущих российских врачей, лучшие методи-



ки оздоровления, тесты для самодиагностики, ценные рекомендации светил отечественной медицины — вся полезная прикладная информация теперь доступна всем желающим, ищите ее в книгах, автором которых является известная журналистка, ведущая программы «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова.

Желаем всем читателям этой книги богатырского здоровья!

*Творческий коллектив программы
«Посоветуйте, доктор!» Радио России*

От автора



Дорогие друзья! Каждую субботу мы встречаемся со многими из вас на канале «Радио России» в программе «Посоветуйте, доктор!». И несмотря на то что нас разделяют километры и мы незнакомы лично, я всегда ощущаю ваше незримое присутствие по ту сторону эфира, всегда чувствую вашу поддержку и человеческое тепло, ценю ваш искренний интерес к программе. Каждый раз я с нетерпением жду новой встречи с вами, готовлюсь к ней, стараюсь сделать передачу как можно более интересной и полезной. Если во время прямого эфира удастся кому-то помочь советом,

поддержать морально, это всегда большая радость для меня и стимул для творчества. Я очень люблю свою работу, всегда с удовольствием берусь за что-то новое и счастлива, что теперь у меня есть возможность встретиться с вами и на страницах серии книг, составленных на основе материалов нашей радиопередачи! Надеюсь, что эти книги вам понравятся, вдохновят на борьбу с болезнями и помогут справиться с ними.

Каждая книга из серии «Посоветуйте, доктор!» посвящена какому-либо одному заболеванию. Например, в книге, которую вы держите в руках, я собрала важные и интересные рекомендации гостей нашей программы по лечению гипертонии. Многие из этих рекомендаций звучали в самых разных передачах программы «Посоветуйте,



доктор!», я попыталась соединить их в одной книге. Такое объединение материалов представляется мне очень ценным, ведь бывает так, что интересные советы по лечению того или иного заболевания звучат в программах, посвященных совсем другим проблемам, а проштудировать абсолютно все передачи вряд ли кому по силам. Интересные сведения и практические советы врачей по лечению разных заболеваний мне пришлось собирать по крупицам из разных передач.

Кроме того, в радиопередаче многое остается за кадром. Чего-то важного мы не успеваем рассказать, какие-то вопросы не укладываются в рамки эфира, информацию о конкретных лекарственных препаратах, например, вообще нельзя озвучить, так как ее могут посчитать рекламой. Если б вы видели, какое количество папок с не прозвучавшей в эфире уникальной прикладной информацией о том, кто, где и как сегодня лечит в России различные заболевания, отправилось на полки моей домашней библиотеки! Пользуясь случаем, хочу искренне поблагодарить издательство «Эксмо» за предоставленную мне возможность обнародовать эти ценные сведения, собранные мной в лучших клиниках страны, в ходе бесед с ведущими врачами современности, из предоставленных ими источников. Надеюсь, что ценные рекомендации, опубликованные в этих книгах, окажут реальную помощь читателям в борьбе с болезнями.

Хотелось бы подчеркнуть, что информация, собранная мной по каждому конкретному заболеванию во время радиоэфиров и в ходе подготовки к ним, безусловно, не является исчерпывающей. Существует множество интересных книг других авторов — авторитетных врачей, а также иных источников информации, с которыми я рекомендую познакомиться каждому заинтересованному читателю.

Надеюсь, эта книга поможет читателю сориентироваться в море популярной медицинской литературы. Выбрать что-то по-настоящему ценное и полезное при таком обилии книг на самом деле очень непросто. На страницах изданий серии «Посоветуйте, доктор!» я буду давать рекомендации читателям, что следует почитать по интересующей тематике.