

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2016

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей
+ комментарии
экспертов**

На фото — наши
читатели
семья Щекатуровых

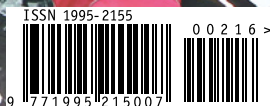


**Избавляемся
от бородавок** с. 26

**Целебные
свойства
аниса** с. 10

**Лечим печень
без лекарств** с. 26

**Давление
под контролем** с. 4-9



**Зверобой
против
стресса**

с. 12



**Свекольные
секреты
красоты**

с. 40

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

	ТЕМА НОМЕРА..... 4
	Давление под контролем, с. 4
	ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ10
	Аромат плодов аниса, с. 10
	ОБСУДИМ ПОДРОБНО.....18
	"А не поддать ли нам жару?!", с. 18
	ДЕЛИКАТНый РАЗГОВОР.....22
	"Народные рецепты борьбы с маститом", с. 24
	СПЕШИМ ПОМОЧЬ26
	"Лечим печень без лекарств", с. 26
	НАШИ ДЕТКИ 28
	"Упражнения при экссудативном отите", с. 28
	АПТЕКА НА КУХНЕ34
	Что надо есть, чтобы долго жить? с. 34
	ВКУСНО И ПОЛЕЗНО38
	Повышаем гемоглобин, с. 38
	СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ.....40
	"Свекольные рецепты для кожи", с. 40
	КРИК ДУШИ.....42
	ПРОВЕРЕНО РЕДАКЦИЕЙ.....44
	Да здравствует имбирь! с. 44
	ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ46
	ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:
	Коллекция лекарственных растений 15
	Лунный календарь здоровья..... 47
	Зарядка для ума 48
	Анонс 49
	Купон, анкета 50
	Фото: Legion-Media (2), Ю. Третьякова

Наши эксперты



Татьяна Живайкина
врач-гинеколог,
к. м. н.



Элеонора Суходольская
врач общей
практики



Евгений Соничев
врач-
фитотерапевт



Наиля Насыбуллина
специалист
в области
фармтехнологий



Марина Ерина
врач-терапевт,
физио-
терапевт



Оксана Терсина
врач-
гастроэнте-
ролог



Ирина Кузнецова
кинезitera-
певт,
валеолог



Анна Крюкова
врач-
дерматолог,
косметолог



Олеся Бутузова
врач-
педиатр



Владимир Стародубцов
врач-гастро-
энтеролог



Гаяне Мирзоян
ведущий
юриисконсульт



Ольга Товпеко
психолог,
к. п. н.

Пришлите письмо!

Вам удалось победить болезнь? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 60, "Домашний доктор", e-mail: dd@burda.ru

Авторов всех опубликованных в номере писем-советов и писем-ответов ждет приз — 300 рублей!

Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 50.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

**"ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" — 84682,
"ПОЧТА РОССИИ" — 11446**



Давление под контролем

Как жить с гипертонией или гипотонией

НАШ ЭКСПЕРТ



**Элеонора
Станисла-
вовна
Суходоль-
ская,
врач общей
практики**

Среди главных причин гипертонии — наследственность, стрессы, вредные привычки (курение, алкоголь), малоподвижный образ жизни, повышенный уровень глюкозы в крови, неправильное питание и т. п.

У большинства людей гипертония протекает незаметно. Ведь даже половина из них не подозревает, что головная боль, быстрая утомляемость, усталость, нарушение остроты зрения, тошнота, головокружение

могут быть вызваны этой болезнью. И только измерение артериального давления помогает выявить болезнь.

Коварность гипертонии в том, что она может "спать" годами и в один момент заявить о себе слепотой, сердечной и/или почечной недостаточностью.

Резкое повышение давления создает реальную угрозу развития инсульта и инфаркта, нарушения кровообращения мозга, ухудшения питания тканей и клеток.

Полностью вылечить гипертонию невозможно, однако при регулярном контроле артериального давления и своевременном лечении

вы сможете предотвратить развитие тяжелых осложнений.

Контроль артериального давления, регулярное обследование у кардиолога, систематические занятия спортом и правильное питание помогут снизить риск развития артериальной гипертензии, держать давление в норме и оздоровить организм.

Вот советы, которые помогут вам в этом.

● Заведите дневник, ежедневно измеряйте давление и записывайте результат. Измерять давление нужно несколько раз в день. Лучше всего три раза подряд —

**Гиперто-
нию назы-
вают тихим
убийцей**



утром до завтрака, через час после обеда и после физической нагрузки.

- Избегайте переутомления, уделяйте достаточное время сну, чередуйте занятия умственным и физическим трудом.

- Избавьтесь от избыточного веса и вредных привычек. Даже если у вас есть наследственная предрасположенность к гипертонии, избежать ее можно, регулярно соблюдая диету, ежедневно делая зарядку, прогуливаясь пешком и правильно питаясь.

- Научитесь правильно реагировать на стресс.

Артериальное давление доставляет неприятности не только когда повышается, но и когда становится низким. И гипотоников среди нас ничуть не меньше, чем гипертоников.

Симптомы гипотонии (тупая давящая головная боль, ощущение холода до дрожи, учащение сердцебиения, потемнение в глазах при резком вставании или разгибании тела) могут развиваться постепенно или возникнуть в форме резкого приступа, результатом которого может стать обморок.

Основная опасность гипотонии состоит в том, что она приводит к недостаточному кровоснабжению и, как

Как помочь себе до прихода врача

При гипертонии:

1. Надо принять полусидячее положение, расслабиться, успокоиться, нормализовать дыхание, глубоко вдыхать и задерживать воздух на каждом выдохе на 10 секунд в течение 3 минут. В течение минуты массируйте пальцем точку, расположенную на 0,5 см перед мочкой уха.

2. Ванну принимать при повышенном давлении нельзя. Полезными будут теплые ванночки для рук и ног, компресс из уксуса на ступни в течение 5–10 мин. Если нет под рукой лекарства от давления, можно принять мочегонное.

3. К икрам ног и затылку нужно приложить горчичник. Это вызовет рефлекторное расширение сосудов и отвлечет часть крови от сердца.

При гипотонии:

1. Если вы гипотоник и почувствовали ухудшение состояния, сделайте себе горячий сладкий чай с лимоном или кофе.

2. Согрейте ладони, потрите нос. Обеспечьте доступ свежего воздуха, чтобы увеличить насыщение крови и головного мозга кислородом.

3. Прилягте, подложив под ноги пару подушек, чтобы увеличить приток крови к сердцу, теплее укройтесь.

4. Контролируйте давление каждые 15–30 минут. При ухудшении самочувствия вызовите "скорую".

5. Улучшить свое состояние вы можете, изменив режим жизни. Чаще бывайте на свежем воздухе, спать по 9 часов в сутки в прохладной комнате, заниматься физическими упражнениями. Полезны водные процедуры (контрастный душ по утрам, обтирания, обливания).

следствие, к кислородному голоданию головного мозга и внутренних органов. Вот почему это заболевание требует обязательного и своевременного лечения.

Лечение гипотонии проводится индивидуально в зависимости от причины. Врач может назначить вам настойку элеутерококка или женьшеня.



"Как держать артериальное давление в рамках нормы"



Хочу предложить несколько советов людям, страдающим гипертонией. Все испробовано на себе с положительным результатом.

1. У меня давление скачет от стрессов. Поэтому в один прекрасный день я купила настойку пиона и стала принимать ее регулярно. Результат — снизилась тревожность, нормализовался сон, я перестала нервничать по пустякам.

2. Важную роль в протекании гипертонической болезни играет питание. Поэтому нужно пересмотреть свой рацион. Исключить или хотя бы уменьшить потребление соли, жирных и жареных блюд, включить в свое меню побольше овощей, особенно зеленых (брокколи, салаты, шпинат).

Главный овощ для гипертоника — свекла. Ее нужно употреблять каждый день. Свекла положительно влияет на кроветворение,



нормализует обмен веществ. Она богата калием и магнием, играющими огромную роль в работе сердечно-сосудистой системы.

3. Мясом не стоит злоупотреблять: мясные блюда достаточно готовить 2 раза в неделю (лучше тушить или запекать).

4. От хлеба я отказалась совсем. И поняла, что это совершенно ненужный продукт. Поэтому я не ем бутерброды, а значит, и пищеварение не страдает.

5. Что касается яиц, то их уже реабилитировали ученые, доказав, что они не влияют на уровень холестерина. Поэтому паровые омлеты станут замечательным завтраком для тех, кто любит блюда из яиц.

6. Движение. Без него от повышения давления не уйти.

Врач посоветовал мне ходить ежедневно в течение часа в очень быстром темпе. Так и сказал, что ходить нужно так, как будто вы опаздываете куда-то. Никаких проходов вразвалочку. И знаете, я стала себя бодрее чувствовать после того, как увеличила скорость во время прогулок.

**Валентина Виткова,
г. Архангельск**

ДД

Все эти советы, безусловно, имеют право на жизнь. Но нельзя ни в коем случае отказываться от медикаментозного лечения. Не стоит также прерывать начатое лечение. Только комплексные меры могут нормализовать артериальное давление на продолжительное время.