

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

№ 3
март
2024

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

5

СТРАНИЦА

Мифы и реальность

Развеем или подтвердим три самых распространенных мифа о гипотонии.

14

СТРАНИЦА

Школа гипертоника

Какие ошибки в лечении мешают взять под контроль гипертонию, подскажет специалист.

6

СТРАНИЦА

Интервью

Как восполнить энергию весной с помощью питания — в интервью с нутрициологом.

15

СТРАНИЦА

Важно знать!

Лучшие препараты от давления — они существуют? Разбираемся вместе.

11

СТРАНИЦА

Лаборатория

Зачем гипертонику знать свой почечный профиль? Ответ — в рубрике.

27

СТРАНИЦА

Диетотерапия

Картошка, особенно молодая, — полезный продукт. А как усилить пользу?

Слово редактора

Вирусная инфекция, бушевавшая в конце февраля, не обошла стороной и меня. Неделю я лежала и страдала от высокой температуры и неприятных симптомов. А когда окончательно поправилась, почувствовала прилив сил и прямо физически ощутила потребность в переменах. Я уже не раз замечала, что после болезни всегда хочется украшать свою жизнь, вносить в нее что-то свежее. Как будто после восстановления открываются новые стороны каждого дня. А начала я с расхламления. Выбросила почти все, что давно лежало и не использовалось. В следующий раз доберусь до одежды из разряда «когда похудею». У меня образовалось столько

пустых полок в шкафу, что, когда я сложила все вещи в одно место, у меня стала лишней некоторая мебель. И тут мысль потекла дальше: можно избавиться от ненужной мебели и разгрузить комнаты. А что, если и старую мебель как-то облагородить и обновить? Но тогда потребуется ремонт в остальных комнатах. И если есть желание и силы, то почему бы его не сделать? Мои мысли поддерживали близкие. Так у меня появилась цель на ближайшие полгода и хобби. И неожиданно выяснилось, что все это мне очень нравится. Теперь я изучаю предложения рынка отделочных материалов и даже скачала программу о расстановке мебели в комнатах. А это освоение чего-то

нового, самообразование. И что я заметила: голова стала болеть реже, настроение всегда хорошее, а скачков давления на тонометре пока не наблюдала. И все это вполне объяснимо: позитивный настрой всегда на пользу организму. И это только небольшая часть комплексной терапии артериальной гипертензии. Врачи утверждают, что каждое направление в лечении имеет значение. Более того, прием таблеток не даст эффекта, если все остальное оставить как есть. В этом выпуске журнала мы по традиции собрали советы и рекомендации, которые помогут взять гипертонию под контроль.

Ирина ЛУЗИНОВА