

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

№ 6
июнь
2024

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

5

СТРАНИЦА

Мифы и реальность

Развеем или подтвердим три самых распространенных мифа о гипертензии.

12

СТРАНИЦА

Скорая помощь

Тепловой удар в жаркое время года — явление нередкое. Алгоритм действий по спасению пострадавшего.

6

СТРАНИЦА

Интервью

О возможных причинах развития гипертензии — в интервью с кардиологом.

24

СТРАНИЦА

В движении

Кардиотренировка для гипертоника: как подобрать упражнения и контролировать здоровье.

8

СТРАНИЦА

Компетентно

Мешки и отечность под глазами = больное сердце? Ответ — в рубрике.

27

СТРАНИЦА

Диетотерапия

Рецепты для тех, кто придерживается рациона с низким содержанием соли и сахара.

Слово редактора

Год назад в прессе появилась потрясающая новость: изобретен и испытан новый препарат от гипертензии. Это не таблетки, а инъекция, которая дает эффект на полгода. Удобно, согласитесь! Живешь себе привычной жизнью: ешь и пьешь, что душа пожелает, не заморачиваешься с количеством пройденных шагов и ложками съеденной соли. Просто сделал укол — и давление в норме целых шесть месяцев!

Но есть моменты, которые очень смущают. Например, в первом этапе испытания препарата участвовало чуть больше сотни человек. Побочных эффектов после укола у них не было. Но количество испытуемых неубедительно, правда?

Далее. Ученые утверждают, что «верхнее» давление снижалось на 10 мм рт.ст., а «нижнее» — на 5. Достаточно скромно, если честно. Но я смотрю на все эти разработки оптимистично — ведь это только начало. А пока нам, гипертоникам, нужно работать над своим здоровьем в паре с врачом. Причем наша часть работы — большая. Об этом мы писали в каждом номере журнала на протяжении пяти лет. Мы подключили высококвалифицированных врачей, фитотерапевтов, диетологов и даже психологов. Подробно расписали гимнастики для людей с разной степенью подготовки. Предложили рецепты простых, но вкусных блюд с пониженным содержанием соли и сахара. Ответи-

ли на все интересующие вопросы о лекарствах и методах борьбы с высоким давлением. Подсказали, как выбрать тонометр и правильно им пользоваться. Напомнили, как действовать в экстренных случаях. Самые активные читатели поделились своими историями борьбы с недугом. Искренне верим, что все это вам пригодится и поможет. А сейчас вы держите в руках последний номер журнала. Творческая группа благодарит вас за то, что все это время вы были с нами. Наши авторы продолжают информировать вас в других изданиях «Толоки». Вам же желаем беречь свое здоровье — наивысшую драгоценность!

С уважением, Ирина ЛУЗИНОВА