

ТОЧКА ЗРЕНИЯ



чика (который, кстати, всё время дорожает). Короче, поиски выхода из сложившейся сложной ситуации, стрессы, формирующие негативные эмоции, заставляют мозг активно потреблять энергию, кислород, и это требует ускорения кровотока мозга. А как его ускорить? Поднятием давления

живные препараты пожизненно, как рекомендуют врачи во всем мире. Я говорю об этом совершенно осознанно. Подъем артериального давления вследствие сосудистого спазма – всего лишь следствие, а причина – синдром энергетического голодания мозга. Лечение симптомов – занятие бес-

ся. Но очень хорошо помогают методы, используемые в медцентре «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» – электромагнитная терапия аппаратом «ДеВита Ритм», информационно-волновая терапия аппаратом «Камертон» в сочетании с психокатализом и ценностно-ориентированной психологией.

ПОЧЕМУ РАСТЕТ ДАВЛЕНИЕ?

Сегодня, в продолжение темы сердечно-сосудистых заболеваний я хотел бы заострить внимание читателей на артериальной гипертензии и причинах, ее вызывающих, - рассказывает руководитель Научно Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ.



конечное и бесперспективное, это очевидно. И даже прием спазмолитиков и препаратов, улучшающих кровоснабжение мозга, также не решает проблему. Прежде всего, надо успокоить ум. И дело тут, опять же, не в транквилизаторах или антидепрессантах. Да и вообще, бездумная борьба с гипертензией вызывает ишемию мозга и нередко ведет к инсульту, чему я был не раз свидетелем, работая в отделении реанимации и интенсивной терапии военного госпиталя, особенно когда давление снижают резко. Это еще более опасно, чем гипертонический криз.

Другими словами, я хочу сказать, что всё дело – в мировоззрении, а оно таблетками не лечит-

Конечно, бывают и другие механизмы и причины, способствующие подъему артериального давления: проблемы с шейным отделом позвоночника, заболевания почек, эндокринной системы, и устранение этих причин требует совсем других подходов, а их выявление требует комплексного обследования, которое можно провести в течение 1-2 часов в нашем центре.

Адрес: корп. 1205.
Сайт – www.lido-zel.ru.

Блог – www.centrdorovia.ru.
Предварительная запись по телефонам: **8-499-732-29-43, 8-929-521-77-71.**

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ

В неврологическое отделение для больных с ОНМК (ГКБ им. М. П. Кончаловского):

- Врач-невролог;

Обращаться по телефонам: **8 (499) 735-82-30; 8 (499) 735-82-69** (заведующая отделением Елена Евгеньевна Владимирова).

Центральной клинической больницы восстановительного лечения ФМБА России:

- врач клинической лабораторной диагностики;
- фельдшер-лаборант;
- врач-терапевт;
- программист 1С;
- медицинская сестра;
- уборщица;
- буфетчица.

Адрес: Солнечногорский р-н, дер. Голубое. Тел. **8 (495) 536-26-13.**

Филиалу ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России, МСЧ № 169:

- врач-кардиолог;
- рентген-лаборант;
- акушер-гинеколог.

Адрес: Алтуфьевское ш., д. 37а, стр. 1. Тел. **8 (499) 903-35-85.**

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Как утверждает автор исследования, д-р Пол Т. Уильямс (Paul T. Williams), «у человека, который занимается быстрой ходьбой, ткани организма, в том числе – сердечная мышца, лучше усваивают кислород по сравнению с бегунами».

Ученые установили, что бег и быстрая ходьба при разной интенсивности нагрузки оказывают практически одинаковое воздействие на организм. Но при этом риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 4,2% у бегунов и на 7,2% у тех, кто предпочитает ходьбу. То есть эффективность ходьбы почти в два раза выше бега!

Здесь всё зависит от затраченного времени и метаболизма. Бегун тратит в среднем вдвое меньше времени, тогда как при быстрой ходьбе человек работает на свое здоровье дольше и более качественно, практически при одних и тех же энергозатратах. При одной и той же нагрузке бегун тратит 38 минут на дистанцию, а любитель ходьбы – 1 час 15 минут.

СКОЛЬКО И КАК НУЖНО ХОДИТЬ

Существует простая формула:

180 – ваш возраст = скорость пульса, которую не стоит превышать, давая организму аэробные нагрузки (прогулка и бег именно такими и являются). Но и слишком медленно не надо прогуливаться, как, например, бродят старички в парке. Пульс должен быть в пределах допустимой зоны, близко к ней. К примеру, если ваш возраст – 40 лет, то для получения наилучшего эффекта вы должны выдерживать пульс около 120-140 ударов в минуту.

Если вы не являетесь счастливым обладателем наручных часов с пульсометром, то определить, правильно ли вы ходите, можно при помощи следующих признаков:

БЫСТРАЯ ХОДЬБА ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ БЕГ

В США, штат Калифорния, в Национальной лаборатории Лоуренса Беркли ученые провели ряд любопытных исследований, наблюдая в течение 6 лет за почти 50 000 любителями бега трусцой и быстрой ходьбы, и выяснили, что быстрая ходьба эффективнее бега.



- если вы уже не можете дышать носом, и хочется вдохнуть ртом (то есть появляется легкая одышка), то вы превышаете ваш порог пульса – снизьте скорость;

- если через 15-20 минут ходьбы вы всё еще не согрелись и не почувствовали легкой испарины, то вы движетесь слишком медленно – ускорьтесь;

- верная скорость ходьбы похожа на ту, которую мы включаем, когда очень спешим на работу.

Ходить нужно не менее 40-60 минут в день. Дело в том, что при меньшей продолжительности не наступает тот самый оздоровительный эффект. А если гулять дольше, то вы просто устанете. Указанное время примерно соответствует расстоянию в 6-8 км. Это оптимальная дистанция для занятий ходьбой.

ВАЖНО ВЫДЕРЖИВАТЬ ТЕМП

Тем, кто хочет сбросить лишний вес, также будет полезно узнать, что быстрая ходьба в этом плане эффективнее бега. Да, нагрузка, с учетом затраченного времени, выходит одинаковая, но лишний жир уходит быстрее при ходьбе, чем при беге. Происходит это потому, что когда вы бежите, то достигаете верхнего порога допустимого пульса (или даже превышаете его) очень быстро. Организм при этом переходит в режим повышенного потребления глюкозы, ему жировыми клетками некогда заниматься. А когда вы просто

гуляете быстрым шагом и делаете это достаточно долго, то тогда в работу вступают как раз жировые клетки и отдают свою энергию. Но включается такой режим не сразу, а через 25-30 минут после начала активной прогулки. Поэтому так важно выдерживать темп ходьбы и количество затраченного времени в 40-60 минут.

СПОРТ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Не лишним будет также напомнить, что неподготовленному человеку начинать оздоровительную практику с бега не слишком правильно, особенно если в наличии имеется избыточный вес. Это чрева-

то проблемами с сердечно-сосудистой системой, позвоночником и суставами, особенно коленными. Зато ходьба лишена всех этих проблем и доступна каждому. Но ходить желательнее каждый день! На первых порах можно устраивать себе поблажку в выходные дни, но в идеале практика ходьбы должна стать постоянной привычкой, как чистка зубов по утрам. Когда вы достаточно натренируете свое тело быстрой ходьбой, то оно само вам подскажет, когда ему захочется увеличить нагрузку и даже перейти на бег. Вот тогда это будет вполне уместно и полезно.

Игорь Левченко