

стоятельное лечение гипертонии в пожилом возрасте категорически противопоказано.

Учитывая почтенный возраст пациентов, терапия предполагает соблюдение определенной схемы:

- первые дозы препаратов, понижающих артериальное давление, небольшие, чтобы не спровоцировать резкое расширение сосудов;
- прием диуретиков должен сопровождаться контролем за работой почек и сохранением баланса жидкости в организме;
- больным старше 60 лет рекомендован подбор лекарственных препаратов на протяжении нескольких месяцев, чтобы артериальное давление полностью стабилизировалось;
- у пациентов с ишемической болезнью сердца не снижают артериальное давление до показателей нормы, чтобы не ухудшить коронарное кровообращение и не вызвать развитие сердечного приступа;
- общая схема лечения предполагает обязательный контроль артериального давления в течение дня, особенно во время подбора терапии.

Для стабилизации давления у лиц старше 60 лет вместе с курсом лекарственных препаратов возможно назначение арома-, физио- и фитотерапии, санаторной реабилитации, углекислых, радоновых или сульфидных ванн.

Принятие ванн и регулярный массаж улучшают самочувствие, расслабляют, успокаивают, благоприятно действуют на кровообращение. Для ванн используйте масло **ромашки, лаванды, герани, можжевельника, ладана, майорана, лимона, розы**. Можно добавлять по 2-3 капли нескольких видов масел. Правильное сочетание домашних методов с традиционными дает хороший результат. Справиться с недугом помогает:

- Чесночный настой. 2 зубца **чеснока** тонко шинкуют, заливают вечером 1 стаканом кипяченой воды и настаивают 12 часов. Утром чесночную воду выпивают и готовят

новый настой. Принимают по 1 стакану 2 раза в день – утром и вечером. Курс лечения – месяц.

- 1 **лимон** натереть на терке. 1 ст. ложку полученного сока смешать с 1 ст. ложкой сока **клюквы**, добавить 1 ст. ложку сиропа **шиповника**. Добавить к смеси 1 стакан **меда**. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером.
- Для понижения давления 4 ст. ложки измельченных **листьев подорожника** залейте 1 стаканом водки и настаивайте в течение 2 недель в темном месте. Процедите и употребляйте по 30 капель настойки 3 раза в день.
- Снизить артериальное давление поможет **хрен**. 250 г промытого и очищенного хрена натрите на крупной терке, залейте 3 л холодной воды, кипятите 20 минут. Пить по 100 мл 3 раза в день.
- 4 ч. ложки сушеных **ягод черники** залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 12 часов. Выпейте в течение суток.
- 3 ст. ложки **плодов шиповника** залейте 3 стаканами воды, доведите до кипения и оставьте на водяной бане на 1 час. Подогревайте и пейте, как чай, в течение дня, не употребляя другой жидкости. Курс лечения – 1,5 месяца.
- Возьмите по 3 ст. ложки **травы пустырника** и **листьев мяты перечной**, по 2 ст. ложки **мелиссы** и **плодов можжевельника**, 1 ст. ложку семян **укропа**. Все смешайте, сложите в банку. 2 ст. ложки сбора засыпьте в термос, залейте 0,5 л кипятка и оставьте на 1 час. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером за 30 минут до или после еды.
- 10 сухих **цветков клевера** залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Остудив, принимайте по схеме: 100 мл утром, по 50 мл – в обед и вечером.

Овощи и фрукты содержат вещества, способные очистить сосуды и предотвратить развитие гипертонической болезни, образование холестериновых бляшек, кальциевых отложений.

Так, свежесжатый грейпфрутовый сок или свежий плод снижает холестерин и давление. Свекольный сок поддерживает иммунитет, снижает риск развития онкозаболеваний, однако он «тяжелый» для пищеварительной системы. Чтобы избежать таких проблем, как тошнота и боль в животе, его