

Смешайте 2 ст. ложки измельченного **багульника** и 5 ст. ложек подсолнечного масла. Настаивайте 12 часов в закрытой посуде в теплом месте, время от времени встряхивая. Процедите и используйте для ванн и в виде компрессов.

Смешайте в равном количестве **траву руты** и **тимьяна**, добавьте в полтора раза больше **мелиссы**. 1 ч. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа (желательно в термосе – для поддержания высокой температуры на протяжении всего времени приготовления). Процедите и оставшуюся жидкость разделите на части по 50 мл. Выпейте за 4 приема в течение дня.

Смешайте в равных количествах мед и чесночную кашицу, поместите в посуду, которая плотно закрывается. Настаивайте в течение 2 недель, время от времени перемешивая. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев. Курс повторите после месячного перерыва.

Пейте отвары или настои **красного клевера**. 20 г цветочных головок красного клевера залейте 250 мл воды и кипятите 15 минут. Настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 50 мл за 30 минут до еды в течение 2 недель. Сделав двухнедельный перерыв, курс можно повторить.

Чтобы предупредить спазм кровеносных сосудов пальцев рук и ног, соблюдайте несложные профилактические меры. Надевайте перчатки, когда предстоит достать продукты из морозильной камеры, пользуйтесь резиновыми перчатками, опуская руки в холодную воду. Помните, что перчатки должны быть на два размера больше: тесные затруднят кровообращение. Переходя из теплого в прохладное помещение, слегка сжимайте пальцы в кулаки, чтобы они обогрели друг друга. Через несколько минут разожмите.

Старайтесь избегать помещений с кондиционерами, но если это невозможно, попросите отключить его или садитесь подальше. Запаситесь варежками, перчатками, носками, шапками-ушанками, портативными обогревателями для рук (продаются в магазинах).

Марина ВИШНЕВЕЦКАЯ,
врач-терапевт.

Фото: фотобанк Лори.

РАЗМИНАЙТЕ ЛЕД

Гипертония

Артериальная гипертензия (гипертония) – состояние, при котором давление равно или превышает 140 мм ртутного столба. Этой патологией страдает 30-45% взрослого населения. До 50-летнего возраста заболевание чаще наблюдается у мужчин, после 50 лет – у женщин.

В 1881 году австрийский физиолог и патологоанатом Самуэль фон Баш впервые решил измерить артериальное давление, и, поскольку манометров в то время еще не существовало, он использовал величину ртутного столба. Австриец сделал это «грубым», инвазивным путем, непосредственно внедряясь в артерию. Но в конце концов именно он получил первые цифры, определяющие кровяное давление в сосудистом русле человека.

В дальнейшем, в 1896 году, итальянский патолог, терапевт и педиатр Шипионе Рива-Роччи усовершенствовал систему, изобретенную фон Башем. А его аппарат для измерения кровяного давления уже был очень похож на современный. Но лишь в 1905 году русский хирург Николай Сергеевич Коротков впервые обнаружил шумы, возникающие в крупных артериях при их пережатии (впоследствии они были названы «шумами Короткова»), и на основе этого факта создал тонометр. В результате в названиях аппаратов для измерения давления появились имена их изобретателей: «аппарат Короткова» и «аппарат Рива-Роччи».

Ртутные манометры в современной медицине при измерении давления практически не применяются.

Современные аппараты можно разделить на несколько групп.

Механические (они могут быть и полуавтоматическими) по сей день применяются в качестве основных приборов в профессиональной деятельности врачей, поскольку обладают