



Тихият убиец

Хипертонията няма нищо общо с нервите, макар че ги съсипе. Тя е другото наименование на високото кръвно налягане. То може да ви убие.

Смъртоносни последици

Повишеното кръвно налягане е основният фактор за 500 000 случая на сърдечен удар, за които се съобщава всяка година, 150 000 от които са с летален изход. 40% от възстановилите се се нуждаят от специални грижи до края на живота си; 10% изискват постоянен болничен стационар. Хипертонията е значителен рисков фактор и за 1 500 000-те сърдечни атаки годишно.

Националните здравни институти дефинират като хипертония систолично налягане 140 и над-

хвърлящо 140 и диастолично 90. Всеки десет деления на систоличното налягане над 140 увеличават риска от сърдечно заболяване или мозъчен удар с 30%!

Какво го причинява?

Между 5-10% от случаите на хипертония са причинени от заболяване на бъбреците, втвърдяване на бъбречните артерии, свръхактивни надбъбречни жлези или тумор на надбъбречната жлеза. Но в поне 90% от случаите конкретната причина е неясна. Този тип високо кръвно налягане се нарича есенциална или идиопатична хипертония.

Макар и да не познаваме напълно същността на хипертонията, добре познаваме пет допринасящи за нея фактора:

Сол

Солта има съществено значение за живота, но нуждата ни от сол е едва 500 мг (1/10 ч.л.) дневно, за да поддържаме здравето си в добро състояние. Но ние приемаме около 10 пъти повече.

Така солта се натрупва като токсични отпадъци, които трябва да се разтворят, преди тялото да ги изхвърли. За да продължи да изхвърля солта, то започва да задържа вода, фунтове вода. В опита си да прекара това свръхколичество солена вода през филтрите на бъбреците, тялото започва да повишава кръвното налягане, което може да доведе до трайно увреждане на бъбреците.

Артериална плака

Плаките са малки къс-

чета мазнина и холестерол, които се прикрепват по стените на артериите. Постепенно утайката се увеличава и масата започва да се втвърдява. Това може да ограничи потока на кръвта и кръвното налягане се повишава. Премахването на излишните мазнини и холестерол от нашите диети ще бъде важна крачка в пречистването на артериите и в борбата с хипертонията.

Наднормено тегло

Всеки фунт излишна мазнина изисква с хиляди повече кръвоносни съдове. Изисква се и допълнително налягане, за да се изпомпва кръвта през тях. Хората с наднормено тегло са 5 пъти по-предразположени към хипертония от хората с нормално тегло.

Естроген

Допълнителна опасност за жените е естрогенът хормон, използван в лекарствата за контрол на раждаемостта и в тези за отстраняване на ефектите от менопаузата.

Алкохол

По настоящи изчисления алкохолът е в основата на 5 до 15% от всички случаи на есенциална хипертония.

Много хипертоници знаят, че лекарствата за кръвно налягане, които приемат, имат само временно значение. Те помагат то да се регулира, но не го лекуват. Справят се със симптомите, но не променят състоянието. Често причиняват такива странични ефекти, които са почти толкова лоши, колкото и самият проблем. Ето защо не е странно, че много пациенти възриемат третирането с медикаменти като предварително обречено на провал.

А отговорът е...

Начинът на живот! Няколко прости промени в него ако намалите употребата на сол и мазнини и нормализирате теглото си - на практика може да спасят живота ви!

Някои въобще не я считат за болест, но тя може да нанесе увреждания, каквито нанасят и най-тежките заболявания.

Наричат я различно любовна мъка, скъсване, изоставяне на партньора. Но нейното опустошително влияние върху тялото и душата трябва да се лекува така, както и всяка друга болест.

Последния път, когато бяхте излезли заедно, каза, че трябва да се прибира. Неговата разсеяност сочеше, че има нещо друго предвид. Късно тази вечер той ви съобщи, че повече няма да се среща с вас.

Жената, на която сте разчитали и която сте обичали с цялото си сърце, не е вече същата, както в началото. Дразни се от всяка ваша дума, а когато последния път я видяхте с друг и поискате обяснение, тя просто ви каза, че всичко е свършено.

Чувствате се наранен. Избухвате в караници с близките си или в плач. Страхотна мъка из-

СТРАННАТА



“БОЛЕСТ”

пълва сърцето ви. Чувствате се унижен. Гордостта ви е накрънена. Чувствате се отчаян. Искате ви се да се напиете или да извършите самоубийство, сякаш светът е свършил. Понякога ви обземат пристъпи на див гняв срещу този, който ви е наранил. Огромно самосъжаление изпълва душата ви. Мъката ви задушаваша.

Ако никога не сте изпитвали травмата от скъсани любовни отношения, значи имате шанса да я изпитате.

Какви мерки да вземете, за да оцелеете? Какви мерки да вземете, за да не окаже това състояние пагубно влияние върху вашето здраве?

Най-напред дайте си шанса да бъдете излекуван. Отделете си време да погледнете в себе си и да оцените своя напредък в личния си растеж. След като определите собствената си отговорност относно случилото се, продължете с живота. Помнете, че поради това, че някой е скъсал с вас, не означава, че никой на света не ви иска или че не сте достойна личност. Може да сте изкушен да се отдадете на болката и да търсите съчувствие от всекиго, но по-добрият начин на действие е да захвърлите миналото зад себе си и да го оставите там. Занимаването с него само ще утежни “болестта”.

Решете в сърцето си, че всичко е свършено и няма да се възобнови. Това решение е много важно за правилното излекуване.

Вместо да се занимавате със своята трагедия, заемете се активно с нещо, което ще отклони ума ви от проблемите. Намерете си ново хоби, започнете да посещавате вечерни курсове или да изучавате нов език. Започнете работа като доброволец в различните сфери на църковния живот или направете нещо специално за някой приятел. Много по-склонни ще бъдете по този начин да забравите собствената си мъка, като се погрижите да облекчите мъката на някого другото.

МИНУТКА ЗДРАВЕ

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРЕС

В службата са ви възложили още един спешен проект, а вие още не сте довършили предишния. Вкъщи напрежението още повече се увеличава от съпруга ви, а на всичкото отгоре и директорът на училището искал да се срещне с вас във връзка с проблеми с

детето ви. Чувствате, че искате да крещите. Но вместо това, предлагаме ви едно чудесно лекарство - малко ДЪЛБОКО ДИШАНЕ. Малко дълбоко коремно дишане. Ето как става то.

Седнете в удобна поза с ръце отстранени, раменете да са отпуснати.

Издишайте през устата колкото е възможно по-пълно. Гърдите и коремната област трябва да спаднат навътре.

Започнете да вдишвате бавно през носа, като карате стомаха ви да се издува. Горната част на тялото не трябва да се движи, само корема.

Повтаряйте това известно време, докато се почувствате добре. А след това, когато ви притиснат стрес, напрежение или притеснение, дишайте по горния начин докато седите, стоите или ходите.

Това е отлично лекарство!

УДИВИТЕЛНАТА ЦЕЛЕБНА СИЛА...

Продължава от предишната страница

След това Джени направила нещо, което и най-добрата терапия не могла да стори: поставила си лапите на леглото, а пациентът започнал да я гали

по ушите и да ѝ говори (“ABC Нюз Рипорт”). Сцената удивила присъстващия лекар.

Един от най-възнаграждаващите и чудесни подаръци, който изобщо можем да си направим, е домашният любимец!

Любов в отплата

Животните обогатяват нашия живот карат ни да се смеем, подобряват настроението ни, успокояват ни, облекчават сълзите и самотността ни, правят ни

компания. Големи длъжници сме им това е дълг, който можем да изплатим, като задоволяваме и техните физически и емоционални нужди и ги обичаме също тъй безкористно и безусловно, както те обичат нас.