



Эсэгэ ороноо, эхэ нюотагаа эб хамта мандуудай!

БУРЯАД

Бүгэдэ арадай сонин

ҮНЭН

1921 оной декабрийн 21-нээ гарана



ДУХЭРИГ

№ 34 (490)

2006
августын
31
Четверг

№ 100
(21340)

Намарай
эхин улаан
бишэн
нарын
7
гарагай
5

Бурятия

Сентябрийн 1 - Эрдэм мэдэсын үдэр



Хүндэтэ хурагшад болон оюутад, багшанар болон түрэлхид!

Нуралсалай шэнэ жэлэй эхилхэн ушараар болон Эрдэм мэдэсын үдэрөөр та бүгэдэниие амаршалнаб!

Сентябрийн 1 - гансал хурагшадай болон багшанарай хайндэр бэшэ, хүн бүхэндэмнай хабаатай. Булганда мэдээжэ дуун соо нургуулийн үе эгээл гоё гэжэ тон зүб хэлэгдэдэг. Нургуулийн наһанай нүхэд болон дуратай багшанар тухай дулаахан дурсалганууд ажабайдалай хүшэр сагуудта бидэниие дүнгэдэг.

Мүнөө жэл хотодомнай 42506 хурагша партын саана хууха. Хэн нэгэн Мэдэсэнүүдэй ороноор аяншалгаяа үргэлжэлүүлхэ, харин 4120 багашууд түрүүшынхидэ нургуулийн богoho алхавань. Үдэр бүрийнгөө аша тухатай хүдэлмэрийн ашаар хотымнай, гүрэнэймнай ерээдүйдэ горитой нүлөө үзүүлдэг сэсэн болон тэсэмгэй багшанар тэдэниие «хүтэлхэл».

Хотын захиргаан республикын Правительствын дэмжэлгээр нуралсалай эмхи зургаануудай материалыно-техническэ бааза найжаруулхын тула арга шадалаараа оролдоно. Сентябрьн 1-дэ Левобережьейн хурагшадта 44-дэхи нургуулийн шэнэ хоёр дабхар байшан үүдээ эсэхэ. Нуралсалай эмхи зургаанууды шэнэ жэлдэ найн бэлдэжэ шадаабди, олонхинь заһабарилгадаа. Байгша ондо түрүүшынхидэ «Жэлэй хурагша» гэхэн хотын конкурс эмхидхэбди. Илагшань - 14-дэхи гимназийн 11-дэхи классай хурагша Алексей Варфоломеев. Тус конкурс саашадаашы үнгэргэгдэжэ байха. Жэл бүхэндэ мэридэ хотын эрхим оюутадые урижа, Улаан-Үдын мэрэй шан барюулдагбди. Россин хэмжээндэ туйлаатануудаараа суурхалан бэлигтэй багшанараара болон нургуулинуудаараа дүүрэн омогорхолтойбди: арбан нургуули нэгэ нэгэ миллион түхэригтэ хүртэнхэй. Багшанарай, бүгэдэниймнай хамтын зорилго - нургуулийн нуралсалай шанар дэшэлүүлгэ.

Тус хайндэртэ бүхы хурагшад болон оюутадта хайнаар хурахыень, сухарингүйгөөр эрдэм мэдэсэдэ эрмэлзэхыень, амжалта туйлахыень хүсэнэб. Хүндэтэ багшанар! Үдэр бүрийнтнай хүнгэн бэшэ ажалайтнай, мэргэжэлэйтнай, зохоохы шадабарийнтнай түлөө үнэн зүрхэйһөө баярыс хүргэнэб. Ажалтнай ходоодоо баяр асарга. Булгандатнай жаргал, элүүр энхыс, амжалта хүсэнэб!

Геннадий АЙДАЕВ,
Улаан-Үдэ хотын мэр.

Хүндэтэ нүхэд!
Үнэн зүрхэйһөө та бүгэдэниие, багшанарыс, хурагшадые, түрэлхидыс Сентябрьн нэгэнээр - бүхэроссин Эрдэм мэдэсын үдэрөөр болон нуралсалай шэнэ жэлээр амаршалнаб. Тус хайндэр үнийһөө хойшо гүрэнэймнай хэдэн миллион ажаһуугшадта хайн хэрэгүүдэй, шэнэ жэлгэнүүдэй, нээлгэнүүдэй хүлдэ тэмдэг болонхой.

Эрдэм мэдэсын үдэр - гансал шэнэ жэлдэ партын саана хууха зоной хайндэр бэшэ. Тус хайндэр хүн бүхэндэмнай хабаатай, юундэб гэхэдэ, бидэ булта хүн түрэлгэнэй хэдэн олон мянган жэлнүүдэй туршада суглуулхан мэдэсэнүүдэй дэлхэйн нөөсэдэ эрмэлзэнэбди.

Танда хүсэхэ гол юумэн гэхэдэ, эрдэм мэдэсэдэ эрмэлзэл хүсэл бү унтарга лэ!

С.Г.МЕЗЕНИН,
Буряад
Республикын Арадай
Хуралай Социальна
политикын талаар
комитэдэй
түрүүлэгшэ.



Судьянарта - үнэмшэлгэнүүд

Гурба, зургаан жэлэй хугасаа соо гү, алишыс наа, бүхы наһаараа хизаарлагдаагүй болзортой энэ түлөөлэгтэ тушаал даажа ябах арга тэдэнэртэ олгодоно. Тийн Железнодорожно сүүдэй Сайдулла Хаджаев, Алексей Чернега, Оксана Намсараева гэгшэд гурбан жэлэй туршада федеральна судьягай зиндаатай хүдэлхэ. Гадна Кабанский аймагай Юрий Районов, Ирина Суворова, Хойто-Байгалай районий Светлана Доржиева гэгшэд тус тустаа зургаан жэлэй туршада энэ түлөөлэгтэ тушаал эзэлхэ.

Загарайн аймагай дүй дүршэлтэй Татьяна Анатольевна Клочихина да хизаарлагдаагүй болзортой федеральна судьягай үнэмшэлгэ барюулагдаба.

Федеральна судьянарыс амаршалгын бөдэ, «мүнөө сагта судьянар үнэн сэхэ, еһо гуримтай абари зантай байха ёһотой» гэжэ Буряад Республикадахи ахмад федеральна инспектор Борис Данилов тэмдэглээ.

Эшигма ЦЫБЕНОВА.

ЗУРАГ ДЭЭРЭ: Эрхүүгэй гүрэнэй университет дүүргэн Сайдулла Хаджаев гурбан жэлэй болзортой федеральна судьягай үнэмшэлгэдэ хүртэбэ.

Авторай фото.

Улаан-Үдын Железнодорожно зайной сүүдэ дахяад томилголон федеральна судьянарта үнэмшэлгэнүүд барюулагдаба. Россин Президент Владимир Путинэй гар табилгатай үнэмшэлгэ Буряад ороной зургаан судьянар абаба.

Выписывайте и читайте общенациональную газету

«БУРЯАД ҮНЭН» - «ДУХЭРИГ»



- Экономика, социальная и культурная жизнь республики
- В кругу народов Бурятии
- Бурят-монгольский мир в эпоху глобализации
- Сокровенные страницы истории
- Пульс планеты
- Астрология и мистика и многие другие темы на страницах популярной народной газеты.

Подписку принимают в любых отделениях связи Республики Бурятия, Иркутской и Читинской областей.

Уважаемые наши читатели!

Напоминаем вам, что газету «Буряад-унэн» - «Духэриг» можете получать в октябре, подписавшись в августе-сентябре в любом отделении связи.

Также можно подписаться в Издательском Доме «Буряад унэн» по адресу: ул. Каландаришвили, 23. Дом печати, каб. 16.

Тел.: 21-50-52

МИТИНГ

«ҮХИБҮҮДТЭЭ ҮЛӨӨХЭ АРГАТАЙ ГҮБДИ?»



Улаан-Үдын Ермаковского, 37 гэхэн хаягаар оршодог байшан социальна хангамжатай ветерануудай гэр гэжэ тоологдодог. Гэбэшыс энэ гэр тусхай түхээрэлгэнүүдэй, саашадаа ури хүүгэдтэмнай дамжуулагдаха аргагүй гээд, ветеранууд Советэй талмай дээрэ эсэргүү митинг эмхидхэбэ.

«Энэ гэртэ ороһоор 8 жэл болообди. Мүнөө дээрээ 50 гаран ветеранууд ажаһууна. Тэдэниие үхибүүдын харана. Гэбэшыс наһа барахадаа, квартираа үхибүүдтээ үлэхэ аргагүймнай харамтай», - гээд, 82 наһатай инвалид үбгэн Д.Г. Жадамбаев хэлэнэ.

Эсэргүү ябадал эмхидхэгшэд гол түлэб Буряадай Правительстада хандаа. Тэдэнэй эрилтэнүүд - ветерануудыс хайн гэр байраар хангаха, гэртэ тусхай түхээрэлгэнүүдыс тодохо болон бусад.

С. БУЛАТОВА.

Авторай фото-зураг.

ТОО БҮРИДХЭЛГЭ ТУШАА БОДОТО МЭДЭЭСЭЛНҮҮД

«Хүдөө ажахын мүнөөдэрэй айдал, республикын газарай эга боломжо болон хэрэгэлгэ гай бодото мэдэсэл абаабди»; гээд, республикын Гүрэнэй татистикын талаар хүтэлбэ-илэгшэ, 2006 оной Бүхэроссин үдөө ажа-хын тоо бүридхэлэй эмиссин түрүүлэгшын орлогшо сонид Мунанев тэмдэглэбэ. эрэнэй хэлэхээр, тоо бүрид-хэлгэ хүдөө ажахын олон тоото эрхшээлнүүдыс элирүүлээ.

Зарим аймагууд хүдөөдэ ажаһуугшад тухай дутуу баримтануудые үгэбэ. Гадна газар тухай олон асуудал-нууд бии. Тиймэхээ Буряад Республикын кадастрын болон эд бараанай Федеральна агентствын хүтэлбэрилэгшэ А.М. Шевченко Буряадай хүтэлбэрилэгшэ Л.А. Мунанев хоёрто түрүүшын дүнгүүдыс дахинаа шалгахыень даабари үгтэбэ. Буряад Республикын фермерэй болон хубийн олзын хэрэг

эрхилэгшын 2,5 мянган ажахы, хүдөөгэй болон хотын эрхэтэнэй 147 ажахы, эрхэтэдэй коммерческэ бэшэ нэгэдэлэй 7 мянган бүлэ ба хүдөө ажахын 619 эмхи-нүүд тоо бүридхэлэй лист дээрэ бэшээтэй.

Байгша оной тоо бүридхэлгэ 2002 онойхиһоо дэлсээрээ үргэн байгаа. Урдань нэгэ түхэлэй лист хэрэгэлгэдэ наа, мүнөө дүрбэн ондоо лист дээрэ баримтанууд оруулагдаа. Тиймэхээ 2,5 миллион бланк шалгаха хэрэг гараба.

Энэ дүнгүүд Россин хүдөө ажа-хын хүгжэлтэдэ нүлөөлхэнь мэдээжэ.

Лариса ЛЫДЕНОВА,
Бурятст.

РАБОТА КОМИССИИ ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА

Комиссия по правам человека при Президенте Республики Бурятия проводит прием граждан по вопросам соблюдения и защиты прав граждан, который состоится с 15.00 часов 31 августа 2006г. в зале заседаний (каб. 406) Дома Правительства (ул. Ленина, 54)

- Прием ведут члены Комиссии:
- Санхядова Лариса Кондратьевна - заместитель министра труда и социального развития Республики Бурятия;
 - Ирильдеев Вячеслав Германович - председатель Комитета Народного Хурала Республики Бурятия по экономической политике;
 - РАДНАЕВА Эльвира Львовна - заместитель Председателя Комиссии.



№34 (490)

Буряад үнэн

31.08.2006



Среда, 6

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 ДОБРОЕ УТРО...
10.00 НОВОСТИ
10.05 МАЛАХОВ ++
11.20 Т/С «ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ»

РОССИЯ

06.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ...
07.45 08.45 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ
08.15 09.15 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ (НА БУР. ЯЗ.)

14.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
15.00 ВЕСТИ
КАНАЛ БГТРК
15.20 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ

15.40 «СУД ИДЕТ»
17.00 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ»
17.40 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
18.00 ВЕСТИ

НТВ

07.00 «СЕГОДНЯ УТРОМ»
10.00 «НАШЕ ВСЕ!»
11.00 «СЕГОДНЯ»
11.25 «ОСОБО ОПАСНО!»

23.00 «СЕГОДНЯ»
23.40 Х/Ф «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-3»

Ариг Ус

07.00 «ВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС». ПОГОДА
07.30 «С УТРА ПОЛЕЗНО»
08.15 «ЗНАКИ ЗОДИАКИ». ПОГОДА
08.25 «ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ»

Тивиком

07.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАНАЛ
07.20 «ПОГОДА»
07.25 «ДЕНЬ ЗА ДНЕМ»

№100 (21340)

08.00 М/С «ГАРГУЛЬИ»
08.20 М/С «ДЕЙГАНДР»
08.40 «РАДИ СМЕХА»
09.00 М/С «ГРИФФИНЫ»

СТС - «БАЙКАЛ»

06.00 М/С «ПИРАТСКИЕ ОСТРОВА»
06.55 М/С «СМЕШАРИКИ»
07.00 Т/С «ДЕДУШКА МОЕЙ МЧТЫ»

18.00 Т/С «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ»
19.00 Т/С «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ. ПОГОДА

ДТВ

09.30 М/Ф САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО
11.00 «КАК УХОДИЛИ КУМИРЫ». «ЕВГЕНИЙ МИЛАЕВ»
11.30 «НЕСЛУЧАЙНАЯ МУЗЫКА»

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ • 21-62-62 • ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ •

Четверг, 7

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 ДОБРОЕ УТРО...
10.00 НОВОСТИ
10.05 Т/С «СЕСТРЫ ПО КРОВИ»

РОССИЯ

06.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ...
07.45 08.45 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ
08.15 09.15 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ (НА БУР. ЯЗ.)

15.00 ВЕСТИ
КАНАЛ БГТРК
15.20 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ

15.40 «СУД ИДЕТ»
17.00 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ»
17.40 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
18.00 ВЕСТИ

НТВ

07.00 «СЕГОДНЯ УТРОМ»
10.00 «НАШЕ ВСЕ!»
11.00 «СЕГОДНЯ»
11.25 «ОСНОВНАЯ ДОРОГА»

02.05 Х/Ф «ПЛОТЬ И КРОВЬ»
04.25 Т/С «ВСЕ ЗОЛОТО МИРА»

Ариг Ус

07.00 «ВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС». ПОГОДА
07.30 «С УТРА ПОЛЕЗНО»
08.15 «ЗНАКИ ЗОДИАКИ». ПОГОДА

Тивиком

07.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАНАЛ
07.20 «ПОГОДА»
07.25 «ДЕНЬ ЗА ДНЕМ»

09.25 Т/С «СОЛДАТЫ-9»
10.30 НОВОСТИ «24». ПОГОДА
11.00 «ЧАС СУДА». «ДЕНЬ ЗА ДНЕМ»

СТС - «БАЙКАЛ»

06.00 М/С «ПИРАТСКИЕ ОСТРОВА»
06.55 М/С «СМЕШАРИКИ»
07.00 Т/С «ДЕДУШКА МОЕЙ МЧТЫ»

17.00 Т/С «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18.00 Т/С «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ»
19.00 Т/С «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»

ДТВ

09.30 М/Ф САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО
11.00 «КАК УХОДИЛИ КУМИРЫ». «ЭДДИ РОЗНЕР»
11.30 «НЕСЛУЧАЙНАЯ МУЗЫКА»

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ • 21-62-62 • ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ •

Пятница, 8

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 ДОБРОЕ УТРО...
10.00 НОВОСТИ
10.05 Т/С «СЕСТРЫ ПО КРОВИ»

19.20 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ»
20.00 Х/Ф «ЗНАХАРЬ»
22.00 «ВРЕМЯ»

РОССИЯ

06.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ...
07.45 08.45 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ
08.15 09.15 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ (НА БУР. ЯЗ.)

10.45 ДЕМЬЯНЕНКО- ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ

Ариг Ус

12.30 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ
КАНАЛ «РОССИЯ»
12.50 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»

18.20 ВЕСТИ-БУРЯТИЯ (НА БУР. ЯЗ.)
КАНАЛ «РОССИЯ»
18.40 Т/С «ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ»

НТВ

07.00 «СЕГОДНЯ УТРОМ»
10.00 «НАШЕ ВСЕ!»

11.00 «СЕГОДНЯ»
11.25 «СТИХИЯ». ПРОГРАММА ИВАНА УСАЧЕВА
11.55 Т/С «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»

ГИПЕРТОНИЯ - ЭПИДЕМИЯ XXI ВЕКА

Врачи бьют тревогу: у трети россиян повышенное артериальное давление. Эти данные растут изо дня в день. Как помочь таким людям? Вот уже пять лет при поликлинике №1 работает «Школа здоровья» для пациентов с повышенным артериальным давлением. В каждую среду пациенты с гипертонией спешат в свою школу, которая помогает им в непростой жизненной ситуации.



Хорошая мысль помогать людям с таким диагнозом пришла в голову врачам-кардиологам Людмиле Александровне Цыбиковой, Зульфие Жумахановне Мухамежановой. Они и стали инициаторами данной школы. Как говорят организаторы, в то время не было ни литературы, ни подобных опытов. Приходилось самим формировать ход занятий, рисовали планшеты, показывали на доске, рисуя мелом.

- В диагноз была внесена классификация факторов риска. Таким образом, у пациентов выявлялись причины гипертонии. Когда мы все это посмотрели, проанализировали, пациенты кроме диагноза ничего не знали. Тогда созрела необходимость дать информацию, обучить, - рассказывает врач-кардиолог, ныне главный врач МУЗ Городская поликлиника №1 Людмила Цыбикова.

Врачи постарались сформировать занятия так, чтобы было интересно, в то же время, чтобы было достаточно доступно и понятно. Сначала на занятиях рассматривали каждый фактор риска. Например, возникло очень много вопросов про соль и впервые начали определение порога солевой чувствительности. Проводили тест пациентам на какую концентрацию им ощущается соль. Получилось так, что все собравшиеся имели повышенный порог чувствительности, они не ощущали соль в продуктах, были вынуждены до-саливать, тем самым себе же вредили, - говорит Людмила Александровна.

По мнению кардиологов, у пациентов обычно формируется ошибочное мнение, будто после курса лечения уже справились с гипертонией. Некоторые после снижения давления сразу переставали пить лекарства, многие ориентировались на самочувствие и не хотели мерить давление и после этого повторялся рецидив.

До 2004 года занятия проводили одни врачи-кардиологи, потом начали привлекать врачей семейной и общей практики. «Сложно было создать народ. Из поселков Сокол, Аэропорта, Стеклозавода, Тулуунжа, Заречный отправят человек 20, доберутся только двое. Мы понимали, что эффективность есть. Когда пациент знает о своей болезни больше, гораздо легче при лечении. Поэтому начали открывать филиалы «Школ здоровья». Ведь один человек обучит семерых, а семеро ещё больше», - продолжает свой рассказ Людмила Александровна.

На сегодня работает уже 10 таких школ. В одной из них больше года с больными занимается врач-кардиолог Дарима Дамбаевна Ангархаева.

- Многие граждане особо не придают значения гипертонии. На самом деле это серьезная болезнь. Поэтому таким больным предлагаем приходить к нам в школу. Здесь им рассказываем об их болезни, о факторах риска его развития, обострениях и осложнениях. Также советуем им рационально питаться, управлять стрессом. Стараемся, чтобы наши пациенты активнее двигались и отказались от вредных привычек. Только тогда мы можем говорить о результатах. Во время посещения занятий пациенты учатся контролировать свое здоровье, составлять план индивидуальных действий по оздоровлению. Конечно, идет обучение навыкам первой доврачебной помощи при гипертонических кризах, - рассказывает врач-кардиолог Дарима Дамбаевна Ангархаева. Нужно сказать, что занятия Дарима Дамбаевна проводит даже когда придет один человек. «Значит у него есть мотивация для того, чтобы послушать меня», - говорит врач.

- В рамках муниципальной целевой программы «Профилактика и лечение артериальной гипертонии в амбулаторно-поликлинической службе на 2005-2007 годы» в прошлом году наша поликлиника достигла целевых значений скрининга и была на-

граждана компьютером. Скрининг проводился медицинскими работниками. Измерили давление у 80,3 процентов взрослого населения, а в поселке Сокол (участок №38) - 100 процентов, - с радостью делится врач кабинета медицинской профилактики Аюна Викторова Чимитова. - В этом году продолжаем обучение лиц с артериальным давлением в школах здоровья, проводится учет и контроль выявленных лиц, анализ осложнений. Сотрудничаем с республиканским и городским центрами медицинской профилактики, совместно проводим учебные семинары для участковых врачей и медицинских сестер, чтобы они были готовы работать в школах здоровья. Собираемся увеличить количество наших школ.

Аюна Викторова сказала, что за пять лет через школу прошли около одной тысячи больных. Данная школа научила бороться с коварным заболеванием. Надеемся, что она будет помогать и впредь.

На снимке автора: занятие проводит врач-кардиолог Д.А.Ангархаева.

В последнее время все много людей получают некий штамп в амбулаторной книжке в виде диагноза «гипертония». «А это как? Вроде бы жили и не тужили, и на тебе. Откуда все взялось?», - недоумевают граждане. И нам захотелось узнать об этом... у самого народа.

Галсан, 31 год:

- До сего момента не замечал. В последнее время у меня были небольшие проблемы в жизни. Этого, наверное, не избежать, особенно, после женитьбы. Раньше, не знал, что такое головные боли. Недавно проверился у врача и он сказал, что начальная форма гипертонии. Сейчас прохожу все анализы. Не хочется в молодости стать хроническим больным.

Вера Николаевна, 73 года:

- После 60-ти лет немного прибавилось давление. А так у меня всегда было 120/80. Это сейчас очень много молодых страдают повышенным давлением, все бегают по врачам. В наше время такое не наблюдалось.

Светлана, 37 лет:

- Да, у меня есть такое. Видимо, от матери передалось. По молодости даже не ощущала, все проверки показывали нормальный результат. Где-то года три назад после возвращения из командировки сильно заболел затылок и так вырвало, что никогда не забудется. Думала, что у меня это от переутомления, как никак вернулась с горной местности. Впоследствии оказалось, что это было давление. С тех пор не спадает.

Дулма, 23 года:

- У меня, слава богу, нет большого давления. Вот мой дедушка постоянно жаловался на гипертонию, у него было повышенное давление. Почти через день я сама измеряла у него давление. И сейчас у меня дома хранится тонометр. Каждую неделю проверяю свое артериальное давление. Это лишним никогда не будет.

КАК ЛЕЧИТЬ?



Помните! Лечение-процесс обоюдный, его успешность зависит и от врача и от самого больного.

Лечение должно быть комплексным, с применением немедикаментозных методов и лекарственных препаратов - гипотензивных, снижающих АД.

Выполнение же немедикаментозных методов требует активного участия больного в сохранении и укреплении своего здоровья.

К немедикаментозным методам лечения и профилактики относятся:

- снижение избыточного веса. Определите избыточный вес с помощью индекса массы тела = масса тела (кг) / рост (м²).

- 20-24,9 - нормальная масса тела;
- 25-29,9 - избыточная масса тела;
- 30-39,9 - ожирение;
- более 40 - выраженное ожирение.

Рекомендуемая диета. Увеличьте употребление фруктов и овощей, продуктов, богатых калием, магнием и кальцием, рыбы и морепродуктов, ограничьте животные жиры. Последний прием пищи - не позже, чем за 3 часа до сна.

- увеличение физической активности.

Наиболее практически осуществима и физиологична ходьба в среднем темпе не менее часа в день.

- отказ от курения, ограничение приема алкоголя. Прекращение курения уменьшает риск сердечно-сосудистых осложнений. Следует уменьшить употребление водки до 60мл, или вина до 250 мл, или пива до 600 мл.

-ограничить употребление поваренной соли до 5гр\сут.(1 чайная ложка), уменьшение соли с 10 гр. до 5 гр. способствует снижению АД на 4-6 мм рт. ст.

Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежих рыбе, мясе. Достаточно много соли в готовых гастрономических продуктах и хлебе.

- преодоление стресса, стрессовых реакций. «Бери пример с солнечных часов - веди счет лишь радостных дней» - гласит народная мудрость. Старайтесь увеличить успехи и веру в свои силы. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели.

И еще очень важно. При наличии артериальной гипертонии вы должны принимать лекарственные препараты постоянно и обязательно под наблюдением врача. В этом случае вы добьетесь желаемого результата.

Помните! Только правильное сочетание немедикаментозных методов лечения и лекарственных препаратов улучшит ваше самочувствие, оградит от осложнений, продлит активную творческую жизнь!

Врачи рекомендуют:

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Памятка для пациента

Измерение артериального давления проводится специальным аппаратом - тонометром, состоящим из манжетки, груши для нагнетания воздуха с регулируемым клапаном и манометра. Нормальные цифры АД менее 140/90 мм рт.ст.

Существуют необходимые условия для правильного измерения АД, при несоблюдении которых можно получить неверные цифры артериального давления, а значит, неадекватное лечение.

Условия.

1. Перед измерением необходим отдых не менее 5 минут.
2. Не принимать пищу за 30 минут.
3. Измерять сидя с опорой на спинку стула в расслабленном состоянии, не скрещивая ноги.
4. Руки полностью расслабить, удобно расположив на столе, освободив от одежды.

Методика измерения артериального давления

1. Накладывать манжету на плечо, чтобы она находилась на уровне 4 межреберья (сердца) и на 2,5 см. выше локтевой ямки.
2. Между плечом и манжетой должен проходить 1 палец.
3. Воздух нагнетать на 30 мм. рт.ст. выше ориентировочного АД.

4. Скорость сброса воздуха из манжетки 2 мм.рт.ст. за 1 секунду

5. При прослушивании головку фонендоскопа фиксировать без излишнего давления.

6. Появление тона соответствует АД систолическому, исчезновение тонов соответствует АД диастолическому.

7. Повторные измерения АД производят через 1-2 минуты.

8. Из повторных измерений берется среднее значение АД.

9. Рекомендуется измерять АД на обеих руках...особенно при первом измерении.

10. При значительной разнице показателей АД на обеих руках все последующие измерения проводят на руке с более высокими цифрами артериального давления.

11. Измерять артериальное давление при артериальной гипертонии рекомендуется 2 раза в день: утром после туалета и вечером, а также при плохом самочувствии.

12. Рекомендуется результаты измерения артериального давления записывать в дневник для контроля лечения.

Полосу подготовил Борис БААДАНОВ.

