

## **АКЦИЯ «100 ВОПРОСОВ КАРДИОЛОГУ»**

**На вопросы пациентов БГКБ и студентов БГМУ отвечают сотрудники кафедры пропедевтики внутренних болезней**

**Мария Николаевна Антонович, к.м.н., доцент, врач-кардиолог высшей категории**

**Мария Владимировна Шолкова, ассистент, врач-кардиолог первой категории**

### **Какие физические нагрузки оказывают неблагоприятное действие на работу сердца?**

*Неблагоприятны для сердца чрезмерные физические нагрузки (быстрые, сильные) и те нагрузки, к которым сердце не адаптировано. При постоянных тренировках сердце человека приспособляется к нагрузкам и реагирует на них адекватно. Стандарт для тренировок - достижение 75% от максимальной ЧСС (максимальная ЧСС = 220-возраст человека), однако при начале тренировок, особенно людям старшего возраста и ведущим малоподвижный образ жизни, рекомендуется осторожно подходить к выбору режима и силы нагрузки.*

### **Какие причины могут вызывать появление шумов в сердце? Всегда ли это является патологией? Если нет, то в каких случаях?**

*Шумы в сердце не обязательно вызваны какой-либо патологией, существуют так называемые «физиологические» шумы, связанные с наличием особенностей развития камер сердца (например, непропорциональный ростом камер сердца у детей или имеющиеся дополнительные хорды в полостях). После проведения ЭХО-КГ можно будет оценить причину шума.*

### **Могут ли спортивные пищевые добавки отрицательно влиять на работу сердца? Как вообще влияет белковая пища на сердечную деятельность?**

*Белковая пища сама по себе не может принести сердцу вред (в отличие от некоторых биодобавок, алкоголя или медикаментозных препаратов). Однако бесконтрольные тренировки (в сочетании с высокобелковой диетой) могут приводить к развитию нарушений со стороны сердца.*

### **Встречаются ли в вашей практике паразитарные заболевания сердца? Сложно ли выставить диагноз? Велика ли смертность?**

*Поражения сердца паразитами встречаются нечасто и в моей практике не встречалось. Описан трихинеллёз, дирофиляриоз, эхинококкоз сердца.*

### **Спазматические боли в области сердца в 18 лет – это норма или патология?**

*Любые боли – это не норма. В молодом возрасте боли в области сердца чаще связаны с нарушением вегетативного баланса, нервными и физическими*

перегрузками, или психологическими проблемами. Для выяснения причины болей необходимо обследование.

**Если при измерении пульса после физической нагрузки наблюдается аритмия, но на ЭКГ все нормально, является ли это какой-либо патологией.**

*В таких случаях рекомендуется проведение велоэргометрии (тредмил-теста) или холтеровского мониторинга ЭКГ для выявления нарушений ритма.*

**Опасно ли наличие пролапса 3х сердечных клапанов? Если при этом периодически боли в сердце.**

*Пролабирование клапанов может быть связано с синдромом малых аномалий развития сердца или с особенностями структуры коллагена. Необходимо наблюдение у кардиолога для определения тактики лечения.*

**Какой вид спорта наиболее полезен для сердца?**

*Сердцу полезны любые нагрузки, кроме чрезмерных. Идеальная нагрузка - ежедневная, не меньше часа (минимум 40 минут), непрерывная, с ЧСС -75%от максимальной (максимальная ЧСС = 220-возраст человека). Однако при каких-либо заболеваниях продолжительность и интенсивность нагрузки должен определять врач.*

**Каким видом спорта можно заниматься при пролапсе митрального клапана со слабой регургитацией?**

*Неизвестна степень пролапса и состояние створок. При пролапсе 1 степени и неизменных створках разрешено занятие любыми видами спорта на любительском уровне. При пролапсе более высокой степени или наличии изменений створок митрального клапана необходима консультация кардиолога.*

**Какова вероятность зарастания овального окна. Является ли наличие овального окна генетически обусловленной патологией?**

*Овальное окно – физиологическая структура, имеется у всех новорожденных. К совершеннолетию у  $\frac{3}{4}$  людей оно закрывается, но у  $\frac{1}{4}$  остается. При определенных условиях оно может функционировать, но, как правило, на гемодинамику и состояние человека не влияет.*

**Является ли нормой постоянное пониженное артериальное давление в молодом возрасте (18лет).**

*Неизвестен уровень артериального давления и наличие жалоб. При удовлетворительном самочувствии гипотония может быть вариантом нормы.*

**О чём может свидетельствовать учащение случаев резкого понижения артериального давления (100/60, 80/60мм.рт.ст.)**

*Возможны самые разнообразные причины гипотензии. Анемия, заболевания желудочно-кишечного тракта, вегетативная дисфункция. Если есть жалобы, необходимо обратиться к врачу для дообследования.*

### **Какие витамины и микроэлементы нужны для улучшения работы сердца?**

*Сбалансированный комплекс витаминов и микроэлементов – для профилактики (мульти-tabs, алфавит классик, супрадин и т.д.) При лечении нарушений ритма используют препараты калия (аспаркам, панангин) и магния (магнеВ6 и др.)*

### **Есть ли связь между выраженной гипотонией в молодом возрасте и гипертонией в пожилом? Может ли гипотония перейти в гипертонию?**

*Именно такой механизм часто наблюдается у пациентов: нарушенная регуляция артериального давления в молодом возрасте проявляется гипотонией, а с возрастом те же нарушения выливаются в артериальную гипертензию.*

### **Если при измерении АД выявляется брадикардия или тахикардия, может ли это зависеть от времени измерения, активности пациента?**

*Конечно, условия измерения влияют не только на уровень АД, но и на ЧСС. После физической нагрузки, после еды или сна результаты измерения могут быть совершенно разными.*

### **Влияет ли прием обезболивающих препаратов на нормальную работу сердца?**

*Длительный прием нестероидных противовоспалительных препаратов может неблагоприятно сказаться на сердце. Так, у пациентов с сердечной недостаточностью прием таких препаратов может спровоцировать декомпенсацию, у пациентов с артериальной гипертонией – гипертонический криз.*

### **Сложно ли быть кардиологом? В чем плюсы и минусы данной специальности?**

*Любым врачом быть сложно. Плюсы и минусы кардиологии одинаковы – всё в организме может быть связано с сердечно-сосудистой системой.*

### **Нравится ли вам ваша работа?**

*Безусловно, да.*

### **На что нужно обратить внимание для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы в возрасте 30 лет?**

*На то же, что и в 20, 40, 50 и далее лет. Здоровое питание, адекватная физическая активность, контроль артериального давления, пульса, уровня липидов крови и позитивное отношение к жизни.*

### **Как часто нужно принимать противоаритмические препараты при нарушении ритма сердца?**

*Это зависит от вида аритмии. Есть аритмии, не нуждающиеся в лечении, есть те, которые допустимо лечить только время от времени, есть ряд аритмий, которые нуждаются в постоянном приеме препаратов. Нужно консультироваться у кардиолога.*

### **Почему у каждого врача свое мнение по поводу назначения лекарств?**

*Потому что у каждого человека вообще может быть свое мнение. Необходимо выбрать одного врача, которому вы доверяете, и консультироваться только у него, иначе разные доктора с разными мнениями будут только запутывать вас.*

### **Могут ли жжение и покалывание в груди быть последствиями перенесенного инфаркта миокарда?**

*Да, такие симптомы могут быть следствием инфаркта миокарда.*

### **Как часто (в зависимости от возраста) необходимо посещать кардиолога?**

*При отсутствии патологии сердечно-сосудистой системы достаточно посещать терапевта 1 раз в год и записывать ЭКГ. При каких-либо заболеваниях частоту посещения определяет врач.*

### **После сильных переживаний появляются за груди́нные боли. Стоит ли обратить на это внимание?**

*Конечно, такие симптомы требуют обследования у кардиолога.*

### **Как скажется на состоянии сердечно-сосудистой системы тот факт, что я мало сплю, плохо питаюсь и имею большую нагрузку на учебе?**

*Боюсь, такая перегрузка может иметь неблагоприятные последствия.*

### **Какими видами спорта можно заниматься при заболеваниях ССС?**

*Все зависит от конкретного заболевания.*

### **Что вы посоветуете для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы?**

*Здоровое питание, адекватная физическая активность, контроль артериального давления, пульса, уровня липидов крови и позитивное отношение к жизни. Кроме того, своевременная санация очагов инфекции (зубы, миндалины) и 1 раз в году – профилактический осмотр.*

### **Каким образом можно уменьшить нагрузку на сердце при заболеваниях органов дыхания и ССС?**

*Во время обострения заболевания речь может идти о постельном или полупостельном режиме. Во время ремиссии – дозированная физическая нагрузка, нормализация АД и ЧСС.*

### **Можно ли быть донором при гипоксии миокарда?**

*По всей вероятности, человеку, пожелавшему стать донором, было отказано из-за наличия изменений на ЭКГ. Дело в том, что необходимо выяснить причину изменений, установить диагноз, пройти лечение. В зависимости от диагноза и результатов обследования будет приниматься решение о возможности донорства в дальнейшем.*

### **Почему во время секса учащается сердцебиение?**

*Ускорение ЧСС во время сексуальных отношений, как и при любой физической и эмоциональной нагрузке, нормально. При некоторых заболеваниях ЧСС может увеличиваться очень значительно, в таком случае необходимо лечение.*

### **Если жжет или давит в груди, что делать?**

*Прекратить физическую нагрузку, принять 1 таблетку нитроглицерина под язык, при отсутствии эффекта – вторую таблетку через 5 минут, измерить пульс и артериальное давление, вызвать врача. В любом случае пройти обследование.*

### **Если без видимой причины появляются колющие боли в области сердца у молодого человека, что нужно предпринимать?**

*Колющие боли в области сердца у молодых чаще вызваны вегетативной дисфункцией, проблемами со стороны позвоночника или психологическим стрессом. Однако необходимо обследование для уточнения диагноза и назначения лечения.*

### **Какова нормальная частота работы сердца?**

*60 – 80 ударов в минуту.*

### **Почему иногда человек слышит, как бьется сердце?**

*Это может быть связано с нарушениями ритма, повышением артериального давления или быть физиологической реакцией на физическую либо эмоциональную нагрузку.*

### **С какой частотой нужно проходить обследование сердечно-сосудистой системы?**

*Профилактически – 1 раз в год. При заболеваниях – по рекомендации врача.*

### **Какой пульс должен быть после 20-минутной пробежки?**

*Это зависит от тренированности человека и темпа бега.*

### **Как влияет нарушение дыхания на работу сердца?**

*Сердце чувствительно к гипоксии, может реагировать болями, нарушением ритма и т.д.*

### **Первая помощь при аритмии.**

*При частом пульсе – сесть или лечь, расслабиться, можно принять 2 таблетки панангина и успокаивающие препараты (валериана, пустырник, боярышник в таблетках или настойке). При редком пульсе (ниже 50 ударов в минуту) наоборот, рекомендована ходьба, допустимо принять капли Зеленина. Обязательно обратиться к врачу.*

### **Какая пища вредна для сердца?**

*Соленая (способствует повышению артериального давления), жирная (повышает уровень холестерина), обильная (способствует ожирению).*

### **Почему при физической нагрузке (подъем на 3 этаж) я начинаю задыхаться, появляется сильное сердцебиение?**

*Необходимо обследование.*

### **У меня мерцательная аритмия и ритм не восстанавливается, почему?**

*Вероятно, есть причины, препятствующие восстановлению ритма. Это может быть большой стаж аритмии, дилатация полостей сердца, гипертрофия миокарда (то есть утолщение стенок), нарушения со стороны щитовидной железы и др.*

### **Почему могут отекать ноги? Всегда ли это связано с плохой работой сердца?**

*Помимо сердечной недостаточности причиной отеков на нижних конечностях может быть варикозное расширение вен, последствия перенесенного тромбоза или рожистого воспаления, нарушения лимфоотока.*

### **У молодого человека (40 лет) немеет левая рука. Может ли это быть связано с заболеванием сердца?**

*Может. Необходимо обследование.*

### **Могут ли боли в спине быть связаны с сердцем?**

*Могут, чаще такие боли локализуются в левой половине спины, под лопаткой.*

### **Какие народные средства применяются при заболеваниях сердца?**

*Существует огромное количество народных рецептов для лечения сердечных заболеваний. Без опаски можно порекомендовать успокаивающие травы (валериана, пион, пустырник, боярышник). Реже применяются мочегонные (хвощ, калина, толокнянка, брусничник), так как настои их сами содержат много жидкости. Широко известная смесь сухофруктов с медом и полезна, и приятна на вкус.*

### **Какие могут быть причины повышенного давления?**

*Существует большое количество причин повышения артериального давления, но чаще всего встречается эссенциальная гипертензия – не связанная с какой-либо определенной причиной.*

## **Почему возникает нехватка воздуха? Всегда ли это связано с сердцем?**

*Нет, это может быть связано с психологическими проблемами или с заболеваниями органов дыхания.*

## **Чем отличается ИБС от стенокардии?**

*Стенокардия – одна из форм ишемической болезни сердца.*

## **Что делать, если постоянно холодные конечности?**

*Регулярно заниматься спортом или другой физической нагрузкой (йога, танцы, ходьба), правильно питаться и решать психологические проблемы.*

## **Какие препараты, кроме валидола, можно использовать при болях в сердце?**

*Таблетки боярышника под язык, успокаивающие капли (настойка пустырника, валерианы). При ишемической болезни сердца – нитроглицерин.*

## **У моего отца был инфаркт, он умер в 65 лет. Мне 41 год, нужно ли мне проходить какие-либо обследования, если меня ничего не беспокоит?**

*Желательно пройти углубленное кардиологическое обследование для исключения наследственных факторов риска.*

## **Мне выставили диагноз «артериальная гипертензия». Значит ли это, что таблетки теперь нужно принимать всю жизнь?**

*Скорее всего, да. Хотя бывают исключения (например, транзиторная артериальная гипертензия при патологическом климаксе).*

## **Какие могут быть осложнения после гипертонического криза?**

*Инфаркт миокарда, инсульт, нарушения ритма, острая сердечная недостаточность и т.д.*

## **Может ли нарушение осанки (сколиоз) привести к проблемам с сердцем?**

*При резко выраженном сколиозе грудного отдела позвоночника деформация грудной клетки может привести к неблагоприятным последствиям со стороны сердечно-сосудистой системы.*

## **Можно ли водить машину после инфаркта?**

*После перенесенного инфаркта миокарда водители по профессии вынуждены менять работу. Водить личный автомобиль разрешено, однако необходимо ежегодное переосвидетельствование.*

**Поставлен диагноз аневризма МПП 7,5 мм и фиброз митрального клапана (на основании УЗИ сердца). Год назад на УЗИ было выявлено неполное закрытие митрального клапана с регургитацией. Насколько это серьезно и**

**стоит ли проходить какие-либо дополнительные обследования. Женщине 52 года.**

*Аневризма МПП – врожденная аномалия, которая часто никак не проявляется и не является опасной патологией. Фиброз створок митрального клапана может быть следствием перенесенной инфекции либо одним из проявлений атеросклероза. Необходима консультация кардиолога.*

**В течение месяца довольно часто стало болеть сердце, боль сильнее при вдохе. Не курю, кофе не пью, проблем с сердцем раньше не было. Что бы это могло быть и какие обследования мне стоит пройти. Девушка 20 лет.**

*Как минимум ЭКГ, общие анализы крови и мочи и проконсультироваться у терапевта. При наличии отклонений вам назначат более углубленные обследования. В молодом возрасте подобные симптомы чаще бывают проявлением вегетативной дисфункции либо психологических стрессов.*

**Возможна ли теоретически симуляция повышения артериального давления (до 160/100 при обычном 120/80)?**

*При приеме кофеинсодержащих препаратов, энерготоников, различных стимуляторов артериальное давление может значительно превышать нормальные значения.*

### **Акция «100 вопросов к кардиологу»**

9 октября 2014 года студенты группы 333, лечебного факультета Ш курса УО «БГМУ» вместе с преподавателем, доцентом кафедры пропедевтики внутренних болезней, Марией Николаевной Антонович, ответили на вопросы, заданные пациентами кардиологического отделения № 1 УЗ «6 ГКБ».

#### **Причины возникновения инфаркта миокарда?**

*Основными причинами и факторами влияющие на возникновения инфаркта миокарда являются:*

- возраст (мужчины после 40 лет, женщины после 50 лет)
- наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям
- курение (в том числе пассивное)
- пониженная физическая активность
- избыточный вес (ожирение)
- повышение АД (свыше 110/90 мм. рт.ст.)
- заболевание сахарным диабетом
- многочисленные стрессы, неудовлетворенность жизнью, трудности межличностного общения.



- нахождение в состоянии постоянного аффективного напряжения с полным отсутствием периода релаксации.
- содержание в крови холестерина выше 5,5 ммоль/л.

### **Почему возникают частые приступы нехватки воздуха и онемение конечностей?**

В большинстве случаев одышка связана с гипоксией – низким содержанием кислорода в организме или гипоксимией – низким содержанием кислорода в крови. При заболевании сердца она возникает (одышка) связана в левожелудочковой недостаточностью (серд. Недостаточность).

Из-за недостаточного кровоснабжения сердцем всего организма кровь застаивается в нижних конечностях. Они немеют (так же возникают отеки), замедление кровотока.

### **На сколько лет ставят искусственные клапаны сердца?**

Продолжительность жизни с некоторыми клапанами составляет в среднем 20 лет, но установка его не влияет на продолжительность жизни. Пациенты умирают от других проблем со здоровьем.

### **Какие медицинские препараты лучше всего разжижают кровь?**

На первом месте по частоте назначения – аспирин (аспикард, кардиомагнил). Далее – варфарин, фенилин, гепарин. Но данные препараты необходимо принимать под контролем свертывания крови.

Народные средства разжижающие кровь.

- употреблять как можно больше светлых овощей – морковь, капуста, огурцы, кабачки, баклажаны, сельдерей – важный продукт – имбирь.
- пить достаточное количество жидкости.
- чаи (имбирный, из иван-чая, малины, земляники) – не смешивать!
- ягоды (малина, смородина, шиповник, калина, облепиха, вишня)
- травы: корень пиона, таволга, софора японская, сабельник. Однако, возможно возникновение «тяжелой аллергии». Лучше употреблять больше овощей и ягод.

### **Какие лекарства нужно принимать при аритмии?**

- при тахикардии (увеличение частоты сердцебиения выше 90 ударов в минуту) назначают настойку валерианы, боярышника, девясила, корвалол, а в особо тяжелых случаях верапамил, лидокаин, пропранолол, ритмилен, дигоксин и этмозин.

- при брадикардии (меньше 60 ударов в минуту) – эуфиллин, атропин, капли Зеленина. Только под наблюдением врача. Народные средства: отвар тысячелистника, молодых верхушек сосновых веток, орехи, применение смеси чеснока и лимона.

- при мерцательной аритмии, когда происходят хаотические сокращения обоих предсердий, назначают в различных комбинациях такие лекарства: хинидин, амиодарон, дизопирамин, пропранолон, аллапинин, соталол, этацизин. Только под наблюдением врача. Народные средства: настой цветков календулы. Настойка боярышника.

- при экстрасистолии (происходят преждевременные сокращения сердца или его частей) используют: пропранолон, бисопролол, пиндолон, атенолол, метопролол, соталол, амиодарон.

Народные средства: настои валерианы, василька, цветков календулы, цветка боярышника.

### **Можно ли употреблять алкоголь при аритмии?**

Не желательно, так как алкоголь противопоказан при совместном применении с рядом противоаритмических препаратов.

### **Какие физические нагрузки нельзя делать с высоким АД?**

Вредные чрезмерные физические нагрузки, тогда как умеренные не только не вредны, но и крайне полезны.

Изотонические упражнения направлены на снижение кровяного давления, на то чтобы заставить кровь двигаться скорее по кровеносной системе, а легкие работать сильнее, чтобы поставить больше кислорода мышцам. Гимнастика является отличным примером изотонических упражнений, в поликлинике можно обучиться подходящему комплексу упражнений.

### **Почему, несмотря на лекарства, давление поднимается?**

Во-первых надо удостовериться, что препараты для снижения АД подобраны правильно, а также что пациент их правильно принимает.

Во-вторых при гипертонии немаловажно правильное питание: ограничить употребление соли до 2,5 граммов в сутки. Стараться употреблять соль с пониженным содержанием натрия, она содержит ионы магния, калия и йода, необходимые для поддержания здоровья.

Также в рационе питания должны присутствовать следующие продукты: овес, творог и обезжиренное молоко, болгарский перец, лосось, миндаль и тыквенные семечки, какао и темный шоколад, зеленый чай.

### **Почему при пульсе ниже 60 уд. в минуту кружится голова и появляется чувство дискомфорта?**

Пульс ниже 60 ударов в минуту является брадикардией. Причинами брадикардии являются негативные изменения в проводящей системе сердца, которые ведут к нарушению распространения электрического импульса из синусового узла, что заставляет сердце сокращаться.

Небольшое нарушение синусового ритма обычно не вызывает негативных ощущений, но если пульс становится меньше 40 ударов в минуту, человек ощущает слабость, головокружение, холодный пот, обморок, так как происходит гипоксия мозга (кислородное голодание) вследствие недостаточного кровоснабжения.

### **Витамины при тахикардии:**

Магнийсодержащий витаминные комплексы – помидоры, сельдерей, орехи, отруби, абрикосы, виноград, свекла, вишня, грейпфрут, миндаль, салат.

Калийсодержащие витаминные комплексы: (абрикосы, виноград, фисташки, инжир, петрушка, капуста, смородина, ананасы, персики, сельдерей.

Витамин С: шиповник, цитрусовые, апельсин, яблоки, облепиха, белокачанная капуста, зеленый лук.)

E+Se – нерафинированное подсолнечное масло, орехи, яичные желтки, крупа, печень.

### **Как разжижать кровь?**

Народные средства:

–зеленый некрепкий чай (несладкий)

- лимон, апельсин, абрикос, брусника, клюква, малина, черешня, ежевика, слива, виноград, вишня, грейпфрут, инжир.

- рыба жирных сортов

- морепродукты

- помидоры, чеснок, свекла, огурец, кабачок, перец, дыня.

- имбирь, горчица

- мята, карри, орегано, тимьян, паприка.

- горький шоколад, какао, кофе

- настойка каштана

- медуница, полынь, лещина, мелисса, боярышник, клевер, кора ивы, донник, акация, шелковица.

### **Помогает ли аналгин от инфаркта?**

*Правила помощи пациенту с предполагаемым инфарктом миокарда:*

- 1. Разжевать таблетку аспирина (325 мг)*
- 2. Таблетку нитроглицерина под язык с интервалом в 5 минут можно 3 таблетки под контролем уровня АД*
- 3. Вызывать бригаду «скорой помощи».*

*При сохраняющихся болях медицинский персонал вводит обезболивающие препараты, в том числе может вводиться и анальгин,, хотя чаще предпочтение отдают другим анальгетикам.*

### **Какую диету нужно соблюдать при ИБС?**

*Переедание и недостаточная физическая активность человека ведут к развитию ожирения, которое способствует появлению и прогрессированию ИБС. Рацион больного, страдающего ИБС, надо строить по принципам сбалансированного питания при умеренном ограничении продуктов и блюд, которые содержат большое количество животных жиров, холестерина и соли.*

*Следует строго следить за употреблением следующих продуктов и блюд:*

- блюда, содержащие много азотистых вв (крепкие бульоны)*
- простые углеводы: сахар, кондитерские изделия*
- продукты, богатые холестерином: почки, икра*
- до 5-6 г соли в день*
- мясо жирных сортов*

*Больному рекомендуется включать в рацион продукты, содержащие аскорбиновую кислоту, употреблять 1-1,5 л жидкости, питаться небольшими порциями 4-5 раз в день.*

*Баланс элементов питания рекомендовано распределить следующим образом:*

*300-350 г углеводов*

*90-100 белков*

*80-90 жиров*

*Рекомендованные блюда и продукты:*

- фрукты и овощи*
- зерновые продукты и крупы*
- морепродукты*
- молочные продукты (за исключением сливочного масла)*
- до 4 яичных желтков в неделю*
- растительные масла (подсолнечное, оливковое)*
- супы на слабом бульоне.*

*13. Какое количество алкоголя можно употреблять при ИБС?*

*Умеренные дозы: не более 20-30 г этанола в день для мужчин*

- 50-60 мл водки или коньяка*
- 200-250 мл сухого вина*
- 500-600 мл пива*

*До 10-20 г этанола в день для женщин.*

### **Как повысить АД и пульс в домашних условиях?**

- кофеинсодержащие препараты
- женьшень или гуарана
- горчичник
- физические упражнения.

*Измерьте давление: если оно низкое, то в этом случае помогут препараты для повышения артериального давления, но их прописать может только врач. Прием подобных лекарств без консультации со специалистом может спровоцировать инфаркты и инсульты.*

*Попробуйте легкие тонизирующие средства, такие как чай или кофе. В этих напитках содержится кофеин, он слегка повышает давление, тонизирует и придает тонус сердечной мышце. Можете курить и любой безалкогольный энергетический коктейль, в них тоже содержится кофеин, который учащает пульс.*

*В аптеках продаются растительные средства, стимулирующие сердцебиение. К ним относятся все препараты, которые содержат гуарану, экстракт женьшеня и кофеин. Но если у вас высокое давление, но при этом низкий пульс, то для вас этот вариант, к сожалению, не подойдет. Так как давление может подняться еще выше, а вот стабилизируется ли сердцебиение – не факт.*

*Острая пища способствует поднятию давления и пульса. например, красный перец, значительно улучшает кровоток, а вместе с ним и сердцебиение. Но это не способ лечения, а лишь вспомогательный метод стимуляции сердца. Если у вас есть проблемы с желудком, то воздержитесь от соблазна съесть что-нибудь остренькое.*

*Повысить пульс поможет обычный горчичник. Поставьте компресс на область груди. Жжение будет стимулировать приток крови, а соответственно, и число сокращений сердечной мышцы. Но ставить горчичник нужно ближе к правой стороне, на левую часть клетки делать это не рекомендуется.*

*Если вы долгое время находилось в спокойном состоянии или спали, то не спешите повышать пульс, обнаружив, что он 60 ударов в минуту. Сначала походите, прогуляйтесь или совершите небольшую пробежку. Возможно, что пульс поднимается сам. Все физические упражнения стимулируют и укрепляют сердечную мышцу, а также стенки сосудов.*