

Непрощенный (реж.)					Запад-нославянский народ		Дорожная сумка		Лента в завязке
Двуликий ковер	Персия	И Брутто, и нетто	Дерево-сеянец						
			Супруги		Букет японски		"Талия" у штанги		Вид зорока больше не пить
И за ... ее бросает	Старинная монета, Кавказ		Знающий много языков						
	Повозки с грузом	Аэропорт Парижа			"Мистер Икс" из Прибалтики	Майор, капитан		Представление под куполом	Светский прием
			Античные счета		Облачение священника				
	Эхо	"Кошачий" месяц				Буква кириллицы			
		Лесная дорожка	Ароматич. масло христиан			Самец кошки		Боевые действия	
Взрывчатка			Его подают в суд		Фредди Меркьюри	Кисло-молочный напиток			
Европа, валюта	"Конец" в фильме						Волш. слово Али-Бабы		Крупная ящерица
		Здесь выращивают розы	Индейцы	"Три мушкетера"	"Незнайка" (автор)				
Астроном. инструмент	Чайная чашка без ручки				Жена Зевса				
				Коллега Наумова	"Оград ... чугунный"				
Отец бога Гора (миф.)	"... толстяка"	Разменная монета Нигерии			Повреждение тела				
				Плотная бумага					

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Кардиолог рассказал, что проверить в первую очередь, если повышается давление

Какие анализы сдать и какие обследования пройти, чтобы найти причину

Если цифры на тонометре вдруг стали отличаться от привычных, давление подскакивает до 140/90 и выше и такое происходит всё чаще, пора заняться своим здоровьем. Таким образом организм может говорить вам о серьезных сбоях, рассказывает «Доктор Питер».

Врач-кардиолог объяснила, нарушение работы каких органов может проявляться повышенным давлением и какие анализы нужно сдать, если вас беспокоит эта проблема.

Когда повышается давление, в первую очередь надо проверить сердце, почки, сосуды, которые снабжают кровью головной мозг, глаза - глазное дно и сетчатку, а также пройти ряд обследований, - объясняет врач-кардиолог, кардиопсихолог, кандидат медицинских наук Анна Кореневич. - Это необходимо для того, чтобы найти возможную причину гипертонии. 5% всех случаев приходится на вторичную гипертонию, 95% - на эссенциальную (первичную), и часто ее главная причина - стресс. Поэтому стоит задуматься о том, как убрать его воздействие.

Какие анализы сдать, если повышается давление:

- клинический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- биохимический анализ крови.

В биохимическом анализе надо смотреть печеночно-почечный профиль: общий белок, АЛТ, АСТ, ГГТ, ЛДГ, билирубин, КФК, креатинин, калий, мочевины, мочевую кислоту, а также маркеры воспаления - СРБ и ферритин. Кроме того, важен липидный профиль, он покажет риски атеросклероза, ишемической болезни сердца и головного мозга, - объясняет врач Кореневич. - Риски тромбозов покажут Д-димер, фибриноген, АЧТВ. Еще важны для кардиолога показатели гормонов щитовидной железы: ТТГ, Т3, Т4, а также уровень глюкозы



и гликированный гемоглобин. Они помогут исключить частый спутник болезней сердца - сахарный диабет.

Какие обследования надо пройти:

- ЭКГ;
- УЗИ сердца;
- УЗИ сосудов шеи (брахиоцефальных артерий);
- УЗИ почек и надпочечников;
- УЗИ сосудов почек;
- УЗИ щитовидной железы;
- осмотр глазного дна у окулиста;
- консультации кардиолога и эндокринолога.

Какое давление - норма

Ранее кардиологи объяснили, что ошибочно считать нормальным исключительно давление 120/80. - Нормальные значения артериального давления у взрослых людей находятся в пределах от 100/60 до 135/80, - говорит врач-кардиолог ФМБА Екатерина Руденко.

Еще более широкий диапазон показателей нормального давления называет Анна Кореневич, кардиолог, кандидат медицинских наук:

- Да, 120/80 - это давление большинства здоровых людей. Но есть люди, у которых давление 90/60 - и это тоже норма. Да и давление 130-135/90 тоже может быть нормой. Но если давление 140/90 в покое и повышено постоянно, тогда

уже можно говорить о начальной гипертонии и заниматься серьезной профилактикой. Так что норма - это серьезный разброс цифр систолического давления - от 90 до 135, диастолического - от 60 до 90.

Если у вас вдруг начинает повышаться давление, а раньше оно было в норме, то это может быть связано и с заболеваниями почек и эндокринными расстройствами.

- На показатели артериального давления влияют внешние факторы: стресс, недостаток отдыха, эмоциональные и физические перегрузки, курение, несбалансированное питание, изменение климата и погодных условий, прием определенных групп лекарственных препаратов, - добавляет кардиолог Екатерина Руденко.

Отвечает: Истудд. Чехи. Баул. Батл. Пала. Иран. Вес. Дино. Пала. Икеана. Триф. Обет. Бор. Абаз. Полигл. Обоз. Орли. Отс. Офичер. Цирк. Ракт. Абак. Риза. Стэвк. Март. Фита. Тропа. Мирю. Кот. Оборо. Евро. Тир. Сезам. Баран. Розарий. Икин. Атос. Нозар. Окта. Пиага. Гера. Алор. Узор. Осирис. Три. Кобо. Рана. Батман.

Гороскоп на неделю

ОВЕН

На этой неделе вы начнете упорно карабкаться на очередную карьерную вершину, откуда вам приветливо улыбается госпожа Фортуна. Однако не забывайте об отдыхе, стоит взять недельку отпуска и поехать куда-нибудь к морю. Это великолепное средство, позволяющее накопить силы и сконцентрироваться на будущих свершениях.

ТЕЛЕЦ

В понедельник будьте осторожны, следите за своей речью, иначе может возникнуть конфликтная ситуация с начальством. В среду желательно не предпринимать никаких решительных действий и не выступать с программными заявлениями. В субботу многие ситуации могут для вас проясниться самым неожиданным образом.

БЛИЗНЕЦЫ

Сейчас не имеет смысла сопротивляться каким-то обстоятельствам и пытаться что-либо изменить. Настал момент, когда лучше плыть по течению, так вы сэкономите силы и время. И всё скоро само собой сложится в вашу пользу. Ваше заветное желание исполнится почти без усилий. Творческая работа будет положительно влиять на ваше настроение.

РАК

На этой неделе вы рискуете слишком поздно вспомнить один из жизненных уроков, который мог бы вам помочь. Остерегайтесь необдуманных поступков и резких слов. Неплохо было бы понаблюдать за вашим окружением, чтобы впоследствии иметь правильное представление о людях, с которыми предстоит общаться.

ЛЕВ

Наиболее правильным подходом на этой неделе будет: побольше работать - поменьше разговаривать. Это будет вполне отвечать вашему собственному настроению. Важно избегать сомнений и эмоциональных срывов. В начале недели возможна краткая поездка или командировка.

ДЕВА

В целом неделя может оказаться слишком хлопотной и суетливой. В первую очередь занимайтесь обязательными делами, остальные пока отложите. Не критикуйте и не обсуждайте действия руководства, вас могут неправильно истолковать, что помешает вашей карьере. В четверг не игнорируйте дружеских советов. Главное - никого не обидеть.

ВЕСЫ

Ваша добросовестная работа имеет все шансы быть отмеченной похвалой или повышением. Во вторник много интересного и приятного сулят знакомства с новыми людьми и их оригинальными идеями. Не отказывайтесь от приглашения друзей весело провести время. В выходные хорошо бы найти время для загородной прогулки.

СКОРПИОН

На этой неделе вы способны легко обезоружить критически настроенных к вам людей своим вниманием и доброжелательностью. Результативность ваших действий, как обещают звезды, заметно возрастает, зарплата повысится. Вы многое успеете сделать. Отриньте ненужные сомнения и меняйте свою жизнь к лучшему. Избегайте неясностей на работе и в личных отношениях.

СТРЕЛЕЦ

Неделя разделится на две практически противоположные половины: ее начало хорошо подойдет для завершения дел, конец же принесет удачу в новых начинаниях. Понедельник может оказаться одним из самых удачных дней недели. В среду не стоит назначать деловые встречи, лучше поработать в одиночестве. Выходные проведите на даче.

КОЗЕРОГ

Эта неделя может принести определенность с дальнейшими планами в вашей карьере. Возможно, вы получите необходимую информацию для принятия окончательного решения. Сейчас не стоит прислушиваться к совету «доброжелателей», доверяйте своей интуиции. Результат ваших стараний не заставит ждать, и это вы почувствуете.

ВОДОЛЕЙ

В начале недели постарайтесь не выступать с идеями и предложениями. Если вы решите выделиться таким образом, вас могут неправильно понять. Не стоит создавать себе лишние проблемы. Лучше просто спокойно делать свое дело. Сейчас вообще не время что-либо менять.

РЫБЫ

На этой неделе стоит пустить в ход всю вашу дипломатичность, чтобы избежать серьезной ссоры с начальством либо с членами семьи. Нежелательно пропадать на работе днями и ночами, старайтесь работать размеренно, не беритесь за выполнение сверхзадач, этим вы можете подорвать свое здоровье.

Прогноз погоды с 9 по 15 июня

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
9.06	+26	+15	7	
10.06	+27	+12	7	
11.06	+24	+13	6	дождь
12.06	+19	+13	8	дождь
13.06	+31	+13	7	
14.06	+32	+18	12	
15.06	+25	+16	6	

КУРС ВАЛЮТ на 7 июня

	покупка	продажа
USD	445	449,5
EUR	475,41	481,91
RUB	5,42	5,62

АНЕКДОТЫ

Гена стрижет Чебурашку.
- Чебурашка, тебе уши нужны?
- Конечно.
- Держи.

Пипу в соцсетях: «Ищу жену - добрую, красивую, умную, хозяйственную...»
Пока писал, оглянулся - она сзади со скалкой стоит! Сама меня нашла! Люблю ее!..

Муж говорит жене:
- Милая, должен признаться, я тебе изменил!
Жена:
- Я тебе тоже!
Муж:
- 1 апреля!
Жена:
- А я в июне.

- Жора, ты за что получил 15 суток ареста?
- Кидал лебедям хлеб.
- И что тут противозаконного?
- Дело было в Большом театре на «Лебедином озере».

Зек спрашивает своего сокамерника:
- Слушай, а чего к тебе никто не приходит, передачек не шлют, у тебя что, родственников нет?
- Есть, но они все здесь.