

И. А. ЕМЕЛЬЯНОВА

ГИПЕРТОНИЯ.

СОВРЕМЕННЫЙ

ВЗГЛЯД НА ЛЕЧЕНИЕ

И ПРОФИЛАКТИКУ

Советует доктор: тактика и стратегия здоровья

Инна Емельянова

**Гипертония. Современный взгляд
на лечение и профилактику**

ИГ "Весь"

2014

УДК 616.1
ББК 54.10

Емельянова И. А.

Гипертония. Современный взгляд на лечение и профилактику
/ И. А. Емельянова — ИГ "Весь", 2014 — (Советует доктор:
тактика и стратегия здоровья)

ISBN 978-5-9573-0478-4

Головная боль, головокружение, боли в сердце, нарушение зрения, быстрая утомляемость, плохой сон. Все это симптомы гипертонии – повышенного артериального давления. Как его обнаружить? Почему повышается давление? Какие симптомы сопутствуют болезни? Что надо знать о разновидностях гипертонии? Можно ли вернуть здоровье без лекарств? Вы узнаете, какие заболевания сопутствуют гипертонии, сможете прочитать, какие препараты входят в традиционную терапию и какие схемы лечения необходимы для той или иной формы болезни. В качестве альтернативы медикаментам автор предлагает нетрадиционные методы лечения, которые включают массаж, медитацию, ароматерапию. Поддержать давление в норме вам помогут советы по профилактике гипертонии (коррекция рациона, рекомендации для уменьшения эмоционального напряжения, отказ от вредных привычек). Для широкого круга читателей.

УДК 616.1

ББК 54.10

ISBN 978-5-9573-0478-4

© Емельянова И. А., 2014

© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Предисловие, или как я стала гипертоником	6
Глава 1	8
Расстановка акцентов	8
Гипертония, гипертоническая болезнь, гипертензия...	10
Что такое гипертоническая болезнь	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



Инна Емельянова
Гипертония. Современный взгляд
на лечение и профилактику

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» – ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Словесное обозначение «*Советует доктор*» является зарегистрированным товарным знаком.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие, или как я стала гипертоником

О том, что такое гипертония, я узнала еще в раннем детстве. Фраза: «Не шуми – у бабушки давление», – которую я часто слышала от взрослых, мне как ребенку еще ничего не говорила о сути болезни, но я хорошо усвоила: бабушке плохо, у нее сильно болит голова, и в этот момент ее тревожить нельзя. Вообще, сколько себя помню, у нас в семье этот недуг воспринимался как нечто естественное – благодаря печальной наследственности. Так сложилось, что все наши родственники и по мужской, и по женской линии в той или иной степени страдали повышенным давлением. Рассказы о том, в каком возрасте проявились первые признаки «родовой болезни» у тети, двоюродной сестры, бабушки, мамы и т. д., можно смело включать в родословную – такое важное место занимает злосчастное заболевание в жизни нашей семьи.

Недаром многие медики говорят: гипертония – это не болезнь, а образ жизни. Я с малых лет наблюдала, как люди пытаются ужиться (*именно ужиться, а не бороться!*) с проявлениями гипертонии (как ее еще называют), и совершенно согласна с этим печальным утверждением. Думаю, меня поймут многие читатели. В домах, где хотя бы один человек страдает повышенным давлением, обязательно есть тонометр¹ и классический набор лекарств, включающий адельфан, раунатин... Знакомые до боли (к сожалению, не в переносном смысле) названия, не правда ли?

Более того, сейчас, когда на фармацевтическом рынке появились дорогие тонометры, люди все чаще стали дарить такие аппараты друг другу на День рождения, Новый год, 8 марта. Черный юмор? Совсем нет: только гипертоник знает цену этому подарку, ведь такая вещь для него – все равно что, скажем, для офисного работника компьютер.

Возвращаясь к собственному опыту, скажу, что тонометр я освоила тоже очень рано: лет с 12 измеряла давление маме, папе, бабушке, хорошо знала, как это делается, и при каких верхних и нижних показателях нужно пить лекарство (или вызывать «скорую помощь»).

При такой наследственности я, разумеется, никогда не строила иллюзий насчет своей неуязвимости перед гипертонией. И когда в первый раз почувствовала глухую давящую боль в висках и затылке, долго не раздумывала над природой возникшего состояния. Но я решила не продолжать «семейную традицию»: пить таблетки «от давления», которые всегда были в нашем доме, навсегда привязать себя к тонометру, не выходить на улицу без лекарства, ждать приступа всякий раз, как поговорю с кем-то на повышенных тонах или испытаю физическую, умственную нагрузку, – такая перспектива меня никак не устраивала. Я решила пойти другим путем: обогащать свои практические знания о «жизни под давлением» теорией и опытом других людей, искать иные способы решения проблем со здоровьем.

Помимо сбора информации о причинах, симптомах, протекании и способах лечения гипертонии, я интересовалась также нетрадиционной медициной, теми методами, которые народные целители предлагают гипертоникам. Если уж заболевания избежать нельзя, не лучше ли питать и поддерживать свой организм целебными травами, чем травить себя химическими медикаментами? Кроме того, хорошо известно, что список побочных эффектов этих лекарств намного длиннее «оздоровляющих».

Эта книга предназначена не только больным людям. Тем, кто никогда не испытывал на себе все «прелести» повышенного давления, не помешает профилактика: к сожалению, живя в современном мегаполисе, очень трудно быть уверенным, что эта болезнь обойдет вас стороной. В данном случае растительные препараты просто незаменимы: они ничуть не слабее известных в официальной медицине лекарств, к тому же (при грамотном применении) не имеют побоч-

¹ Тонометр — прибор для измерения артериального давления.

ных эффектов, укрепляют организм в целом и подходят для длительного использования, что очень важно и для лечения, и для профилактики гипертонии.

В ходе моего «исследования» способов лечения гипертонии я часто встречаюсь с людьми, чей опыт *борьбы* (!) с данной болезнью оказывается очень полезным. Люди эти живут в разных уголках нашей страны; их письма в различные газеты, журналы, на Интернет-сайты постепенно составили у меня целую «коллекцию», посвященную образу жизни «под давлением». В этой книге я хочу поделиться этими сведениями с вами, дорогие читатели.

Итак, информация о гипертонической болезни, почерпнутая из области как официальной, так и нетрадиционной медицины (натуротерапии), реальный опыт других людей – все это вы найдете в книге, которую держите в руках. Поиск способов лечения гипертонии, позволяющих вести полноценный образ жизни и не зависеть от болезни (о каком бы возрасте ни шла речь), – вот центральная идея данного издания. Кроме этого, я постаралась как можно полнее описать картину данного заболевания, обобщить все, что известно о нем медикам и народным целителям, и преподнести эти знания в доступной читателям форме. Вы научитесь ориентироваться в личном диагнозе и назначенном врачом лечении, узнаете о видах гипертонии и о том, какие средства фитотерапии помогают справиться с этим недугом в домашних условиях.

Книга может быть полезной не только людям, страдающим гипертонией, но также их родным и близким, так как содержит рекомендации по уходу за ними в период обострения болезни.

Глава 1

Природа гипертонии

Расстановка акцентов

Вообще-то стоит сразу оговориться: природа и гипертония – вещи прямо противоположные. В том смысле, что болезненная зависимость от погодных условий, предчувствие приступа болезни при каждом изменении атмосферного давления – все это ненормально и неестественно. Напрасно гипертоники со стажем думают, что от погоды никуда не убежишь. Если организм слишком бурно реагирует на движения природы, значит, с ним не все в порядке. Это – наша новая аксиома, из нее и будем исходить.

Знаете ли вы?

Гипертоническая болезнь – одно из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенным давлением страдает каждый пятый житель нашей планеты, а в России, по некоторым данным, – каждый третий.

Артериальная гипертензия (греч. *hyper* — сверх + лат. *tensio* — напряжение) – повышение кровяного давления в артериях большого и малого круга кровообращения – считается величайшей в истории человечества неинфекционной болезнью. Несмотря на изученность этого заболевания и изобилие лекарственных препаратов, предназначенных для его лечения, среди гипертоников:

- ◆ только 58,9 % женщин и 37,1 % мужчин знают, что они больны;
- ◆ только 46,7 % женщин и 21,6 % мужчин проводят соответствующее лечение;
- ◆ только 17,6 % женщин и 5,7 % мужчин лечатся эффективно.

В целом эти цифры говорят о высокой распространенности гипертонии в России, плохой осведомленности больных об этом заболевании (особенно среди мужчин), недостаточности лекарственной терапии и *катастрофически низкой ее эффективности*.

Знаете ли вы?

Согласно статистике, в России 39,2 % мужчин и 41,1 % женщин страдают гипертонической болезнью.

За последние два десятилетия в нашей стране отмечается рост смертности от ишемической болезни сердца и инсультов мозга, являющихся основными осложнениями гипертонии. Процент смертности от данных заболеваний по России – один из самых высоких в Европе.

Коварство этой болезни заключается в том, что в течение долгого времени она может протекать незаметно для больного. Человека беспокоят эпизодические головные боли, головокружения, раздражительность, ухудшается память, снижается работоспособность. Отдохнув, он на время перестает ощущать эти симптомы и, принимая их за проявления обычной усталости, годами не обращается к врачу. А болезнь развивается. Головные боли и головокружения становятся все более сильными и частыми, по ночам мучает бессонница. Любое умственное усилие дается с трудом, ощущаются слабость и онемение в конечностях, появляются «мушки» перед глазами...

По статистике, около половины больных впервые слышат о своем диагнозе лишь от врача «скорой помощи». В лучшем случае, лечение начинается на этом этапе развития недуга. В худшем же...

Гипертония уносит больше жизней, чем СПИД, рак и туберкулез, вместе взятые. Начинаясь как нарушение регуляции сосудистого тонуса, обеспечивающего артериальное давление, гипертоническая болезнь в дальнейшем приводит к различным заболеваниям внутренних органов и способствует развитию стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта.

Существует много различных гипотез относительно причин возникновения болезни. Но, как правило, все они сходятся в одном: если речь не идет о «плохой» наследственности (кстати, роль генов в данном случае не совсем ясна: многие ученые сомневаются, что гипертония передается по наследству), то «родителями» гипертонической болезни оказываются малоподвижный образ жизни и нерациональное питание. Избыточная масса тела тоже не способствует нормальному давлению.

Знаете ли вы?

Один «лишний» килограмм ведет к повышению артериального давления на 2 мм рт. ст.

Полные люди страдают гипертонией в 3–4 раза чаще, чем люди с нормальным весом. Кроме того, у полных людей быстрее развивается атеросклероз – сужение кровеносных сосудов, что, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на артериальном давлении.

Немаловажную роль играют постоянное нервное перенапряжение, стрессы, чрезмерное употребление алкоголя, курение, употребление жирной и соленой пищи (избыток соли в еде увеличивает риск заболевания в 7-11 раз!). Нарушение углеводного и липидного обмена веществ предрасполагает к появлению и развитию болезни.

Как видите, при всей «популярности» и внешней (временной) невидимости эта болезнь очень опасна. А что самое неприятное – скрытна и непредсказуема. Врага, как известно, нужно знать в лицо. Вот этим «узнаванием» мы сейчас и займемся.

Гипертония, гипертоническая болезнь, гипертензия...

Наверняка многие из вас, мои читатели, уже обращались к каким-либо печатным изданиям с желанием побольше узнать о гипертонии. По собственному опыту знаю, как трудно поначалу сориентироваться в том потоке информации, который обрушивает на людей книжная продукция. Поэтому начну с того, что в свое время озадачило меня, – с ряда терминов, относящихся к описанию повышенного давления.

Гипертония, гипертензия, повышенное артериальное давление – это одна болезнь или несколько? Что мы имеем в виду, когда произносим слово «гипертония»? Оно встречается гораздо чаще, чем, скажем, понятия «гипертоническая болезнь» или «гипертензия». Правильно ли ставить между ними знак равенства? Нет. И сейчас объясню, почему.

Гипертонией называется избыточное напряжение мышц, которое возникает при повышенном сопротивлении их различного рода растяжениям. Такое напряжение может образовываться в гладких тканях полых органов (например, желудка, мочевого пузыря, двенадцатиперстной кишки и др.) или сосудов.

Так, одной из причин *повышения артериального давления* является *гипертония стенок артериол*. Она может возникать и сама по себе, и при *гипертонической болезни*. Однако само повышение давления (гипертензию) называть «гипертонией» не следует.

Гипертензия — повышение давления жидкости внутри полых органов – может быть внутриглазной, внутричерепной, артериальной, венозной, легочной. **Артериальная гипертензия** — это стойкое повышение артериального давления. Соответственно, *кризы*, связанные с подъемом артериального давления, правильнее называть *гипертензивными*.

Знаете ли вы?

Повышенное артериальное кровяное давление составляет до 90 % всех случаев хронического изменения артериального давления. 18–20 % взрослых людей страдают гипертонией, то есть испытывают регулярные подъемы артериального давления до 160/95 мм рт. ст. и выше.

А вот когда говорят о *гипертонической болезни*, прежде всего имеют в виду гипертонию артериол. **Гипертоническая болезнь** – заболевание, характеризующееся повышением артериального давления вследствие нарушения тонуса сосудов разных областей (чаще – головного мозга).

Таким образом, когда мы употребляем термин «гипертония», мы чаще всего имеем в виду собственно гипертоническую болезнь. О ней, ее осложнениях и последствиях мы и будем говорить. Вроде бы все ясно, но здесь есть один непростой момент.

Понятно, что первый термин для людей, не являющихся медиками, является более понятным и удобным в употреблении. От этого народного «медицинского словаря» отмахнуться никак нельзя: ведь эта книга не для врачей, а для людей, страдающих «гипертонией», – а они именно так именуют свой недуг. Поэтому перед нами стоит задача, с одной стороны, стараться правильно определять заболевание, а с другой – учитывать особенности «народной традиции». Договоримся так: в рамках данного издания термины «*гипертония*» и «*гипертоническая болезнь*» будут для нас синонимами (при этом мы, конечно же, будем помнить об академических формулировках).

Что такое гипертоническая болезнь

Восток и Запад о гипертонии

Европейская и традиционная китайская медицина по-разному рассматривают природу болезни, а следовательно, имеют и разные подходы к лечению. Успехи традиционной китайской медицины в лечении гипертонической болезни столь велики, что заслуживают изучения и практического применения в лечении больных.

Так, с позиций традиционной китайской медицины причиной болезни считается не болезнетворное начало, а «слабость» организма больного человека, которая позволила этому «началу» поразить здоровый организм. Соответственно, и лечат китайские целители не повышенный тонус сосудов, а ту самую «слабость», ответственную не только за повышенное давление, но и за все недуги, обрушивающиеся на организм.

Европейская же медицина считает одним из основных факторов, способствующих развитию гипертонической болезни, атеросклероз аорты, избыточное количество холестерина и липопротеидов (жиров), из которых формируются атеросклеротические бляшки. Таким образом, борьба с развитием болезни сводится к уменьшению количества этих веществ в пище и к применению лекарств, ускоряющих «сжигание» холестерина и жиров. Целью «европейской» терапии становится снижение сердечного выброса, частоты сердечных сокращений и уменьшение сопротивления сосудов...

Рассмотрим более подробно данный способ, а заодно постараемся ответить на вопрос: что такое давление, какое повышение можно считать нормальным, а какое нет?

Повышение давления: норма и патология

Всем известно, что сердце представляет собой «насос», выталкивающий кровь в сосуды и таким образом заставляющий ее циркулировать по всему организму. Благодаря этому последнему процессу обеспечивается кровоснабжение органов и тканей, поставка к ним кислорода и питательных веществ, а также выведение продуктов обмена. Транспортными каналами в данном случае служат артерии и их ответвления – артериолы.

Объем кровотока – это, собственно, и есть кровяное давление, которое определяется не только работой сердца, но и эластичностью кровеносных сосудов.

Знаете ли вы?

Повышенное давление было классифицировано как болезнь только в 1922 году петроградским профессором Г. Ф. Лангом.

Даже у здорового человека кровяное давление нестабильно. Оно может повышаться или понижаться в зависимости от конкретных обстоятельств, в которых оказывается организм: время года и суток, состояние бодрствования, покоя или сна, степень активности физической и умственной деятельности. Как только человек начинает работать, мышцы, головной мозг испытывают потребность в особой поддержке в виде питательных веществ и кислорода, которая может быть оказана только за счет повышения давления. Простое поднятие руки, ноги, поворот головы или тела уже ведут к изменению кровяного давления. И если сосуды работают нормально, эти процессы протекают без патологий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.