

Алексей Светлов

Гипертония и гипотония



Алексей Светлов

Гипертония и гипотония

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149242*

Аннотация

Новая книга семейного доктора Алексея Светлова рассматривает актуальные проблемы повышенного и пониженного артериального давления. Современная медицинская наука не имеет средств для излечения гипертонии и гипотонии, несмотря на то что арсенал химических лекарственных препаратов очень быстро расширяется благодаря новейшим технологиям. Автор книги максимально полно осветил тему фитотерапии при повышенном и пониженном артериальном давлении, а также в качестве примеров использовал случаи из своей лечебной практики, в которых успешно сочетались и дополняли друг друга методы лекарственной и народной медицины. Книга написана доступным языком и обращена к самому широкому кругу читателей, может быть полезной практикующим врачам и тем, кто хотел бы помочь себе сам.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Что же такое «гипертония»?	6
Пульс	10
О некоторых особенностях заболевания	12
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алексей Светлов

Гипертония и гипотония

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Я рад, что у вас в руках моя очередная книга. На сей раз нам предстоит поговорить о том, какими средствами можно помочь себе справиться с измененным артериальным давлением. Актуальность этой темы вряд ли нужно доказывать. Однако напомним, что гипертоническую болезнь с полным основанием называют болезнью века: это самая распространенная форма сердечно-сосудистых заболеваний. Вероятно, вы в своей жизни так или иначе сталкивались с этой болезнью. Тяжела сама болезнь, и не менее тяжелы ее осложнения, такие, например, как кровоизлияния в мозг. И кому, как не врачам, знать, что современный арсенал лекарственных препаратов позволяет лишь смягчить течение болезни и уменьшить число ее осложнений. И это все. Но болезнь лишает трудоспособности именно тех людей, которые, находясь в зрелом возрасте, имеют большой профессиональный опыт, а также потенциальные возможности к активной жизни. Ущерб, который наносит обществу эта болезнь, ставит ее в разряд не только медицинских, но и социальных проблем.

По данным Всемирной организации здравоохранения от гипертонии страдает 20 % взрослого населения планеты, при этом не менее половины из них просто не задумываются об этом, запуская болезнь, отсюда и ее название – «тихий убийца». И если среди трудоспособного населения болезни подвержены 14 %, то к 60 годам эта цифра удваивается. По официальным данным Минздрава РФ артериальной гипертонией страдают 30 % населения России, а это более 40 млн человек. И именно гипертония является самой частой причиной обращения за помощью к терапевтам. И если совсем недавно, в 1987–1988 гг., на основании данных Всемирной организации здравоохранения в нашей стране и во всем мире нормы артериального давления подняли в пределах от 140/90 до 160/95 мм рт. ст., то уже в 2001 г. опять же на основании данных Всемирной организации здравоохранения введены новые пограничные нормы АД, при которых АД 140/90 мм рт. ст. теперь является повышенным, а нормой является АД 120/80 мм рт. ст. В связи с таким нововведением количество страдающих гипертонией в России составляет уже 40 % взрослого населения. Ждать, как вы понимаете, больше нет времени – пора каждому человеку включаться в активную работу по сохранению своего здоровья.

Глава 1

Артериальное давление и гипертония

Что же такое «гипертония»?

Давайте обратимся к науке и посмотрим, что же собственно называется гипертонией.

Гипертоническая болезнь – заболевание, ведущим признаком которого является склонность к артериальной гипертонии, которая не связана с каким-либо известным заболеванием внутренних органов.

Но есть и другие состояния, при которых также повышается артериальное давление. Они относятся к так называемым симптоматическим и пограничным гипертензиям. К симптоматическим гипертензиям относят все случаи, когда артериальное давление повышается в связи с болезнью или повреждением органов, так или иначе воздействующих на уровень артериального давления.

Пограничная артериальная гипертензия наблюдается у лиц молодого и среднего возраста, когда подъемы АД завершаются его снижением без какого-то лечения. Для того чтобы продолжить разговор о гипертонии, необходимо иметь

определенный минимум знаний о сердце и кровеносных сосудах. Напомню, что кровь в организме человека не только доставляет всем органам и тканям питательные вещества и удаляет продукты обмена, но и при помощи особых веществ, в ней находящихся, управляет деятельностью органов и систем организма.

Центральным органом сердечно-сосудистой системы, конечно, является сердце. Артериями называются те сосуды, которые отходят от сердца. Приближаясь к органам, артерии разветвляются, их диаметр уменьшается, и они превращаются в артериолы. Артериолы в свою очередь становятся еще меньше, и это уже мельчайшие сосуды – капилляры. Именно через них и происходит передача тканям кислорода и питательных веществ. На этапе, когда кровь отдает кислород и насыщается продуктами обмена клеток, она из артериальной превращается в венозную. Венозная кровь поступает в вены, которые, сливаясь, образуют вены, а вены возвращают кровь сердцу.

Давление внутри сосудов создается благодаря ритмическим сокращениям сердца, и, если сердце вдруг остановится, движение крови прекратится, и организм погибает. Сокращение сердца называется систолой, а его расслабление – диастолой. Вместе они образуют один цикл работы сердца. Конечно, движение крови по сосудам обеспечивается не только работой сердца, но и свойствами самих сосудов. Самой первой и самой крупной артерией, выходящей из сердца,

является аорта, которая выходит непосредственно из левого желудочка сердца. Кровь из сердца не льется сплошным потоком, а поступает в сосуды отдельными порциями во время сокращения сердца, и чем дальше сосуды находятся от сердца, тем менее пульсирующим становится в них движение крови. И это происходит благодаря эластичности стенок сосудов.

Во время сокращения сердца, т. е. во время систолы, артериальное давление крови поднимается, и это называют максимальным, или систолическим, давлением. Во время диастолы артериальное давление падает, и это давление принято называть минимальным, или диастолическим. В медицинской практике повсеместно артериальное давление измеряют в плечевой артерии. Для этого нужно занять удобную позу сидя или лежа, рука должна лежать в расслабленном состоянии ладонью вверх. Манжетка тонометра накладывается на плечо на 2 см выше локтевого сгиба так, чтобы между ней и поверхностью плеча проходил указательный палец. Перед наложением манжетки воздух из нее удаляется. Фонендоскоп прикладывают в локтевом сгибе на плечевую артерию без надавливания. Перед тем как приложить фонендоскоп, я советую вам определить место пульсации плечевой артерии (именно там и нужно зафиксировать фонендоскоп). Появление тонов сердца при выслушивании соответствует максимальному давлению, а их исчезновение – минимальному.

У здоровых людей в возрасте от 15 до 50 лет максимальное давление равно 105–120 мм рт. ст., к 60 годам оно повышается до 135–139 мм рт. ст. Минимальное давление у людей среднего возраста – 70–89 мм рт. ст. При физической работе артериальное давление резко возрастает и максимальное давление может достигать до 180–200 мм рт. ст. Это связано с усилением деятельности сердца.

Пульс

Что же такое пульс? Это колебания объема артерий в течение одного сердечного цикла. Пульс можно обнаружить, слегка прижимая пальцами любую доступную артерию. Обычно пульс исследуют на лучевой артерии предплечья. Артериальное давление крови – это одна из самых важных, основных характеристик, и организм при помощи нервной системы, гормонов, а также работы почек старается поддерживать его на определенном уровне. Средняя величина артериального давления 120/80 мм рт. ст. – это то состояние организма, когда сердце работает нормально, а ткани и органы получают через капилляры все необходимые им продукты.

Однако в течение дня артериальное давление чутко реагирует на все изменения, происходящие с нами. Оно меняется в зависимости от того, сыты мы или голодны, лежим или встаем, выпили много воды или, может быть, расстроены. При этом наиболее высокие показатели артериального давления бывают в 10 часов утра, а низкие – в 3 часа ночи.

На величину артериального давления влияют работа сердца, тонус сосудов, объем крови, который движется по сосудам и некоторые другие факторы. Считается, что все же наибольшее влияние на артериальное давление оказывают сердце и сосуды. Какое же артериальное давление считает-

ся нормой? Дело в том, что мнение о нормальных показателях артериального давления в медицине меняется. В настоящее время, как я уже говорил, Всемирная организация здравоохранения понизила норму артериального давления до 120/80 мм рт. ст., а значит, повышенным считается АД, равное 140/90 мм рт. ст. Такое АД является основанием для установления диагноза артериальной гипертонии. Диапазон нормы, т. е. необходимый минимум АД, начинается от 110/70 мм рт. ст. Все, что ниже этих значений, является основанием для постановки диагноза гипотонии. А если учесть, что гипертенгическая болезнь может протекать бессимптомно, в частности без головной боли, то понятно, почему ее называют тихим убийцей.

Как я уже упоминал в начале этой главы, наука различает три вида гипертенгической болезни: так называемая истинная (эссенциальная) гипертенгия, она и является по сути гипертенгией, симптоматическая, когда подъемы артериального давления существуют как бы не сами по себе, а в связи с известным человеку, или его врачу заболеванием, а также пограничное повышение артериального давления, подразумевающее предболезнь, когда артериальное давление повышается выше нормы, но может без всякого лечения к этой норме вернуться.

О некоторых особенностях заболевания

Считается, что заболевание редко начинается моложе 30 лет и старше 60 лет. Высокие цифры артериального давления у молодежи – верный признак какого-то другого заболевания, а у лиц пожилого возраста связаны с атеросклерозом аорты.

Различают медленное течение гипертонии («доброкачественное») и быстрое («злокачественное»). При медленном развитии болезнь проходит три стадии. Первая стадия – легкая. Уровень артериального давления очень неустойчив, беспокоят головные боли, шум в голове, нарушение сна. Если в это время делается электрокардиограмма (ЭКГ), то никаких отклонений от нормы на ней не находят.

Для второй стадии характерны гипертонические кризы, когда артериальное давление повышается резко и до 200/114 мм рт. ст. На ЭКГ и рентгенографии определяются признаки увеличения левого желудочка сердца. На этой стадии могут быть осложнения в виде мозговых инсультов. На третьей стадии, которая считается тяжелой, АД постоянно высокое: 200–230/115—129 мм рт. ст. Возможны и более высокие подъемы артериального давления, и без специального лечения артериальное давление к норме не приходит.

Для постановки диагноза важна оценка артериального

давления. А потому измерение артериального давления требует соблюдения ряда условий. Измерять его следует в спокойной обстановке, в удобном для больного положении. Артериальное давление может оказаться повышенным и у здоровых людей, а потому можно говорить о гипертонической болезни лишь тогда, когда повышенное артериальное давление обнаруживается при повторных посещениях поликлиники.

Важно, на мой взгляд, знать осложнения, которые развиваются вследствие гипертонической болезни. По мере развития болезни увеличивается нагрузка на сердце, ухудшается переносимость физических нагрузок, появляются одышка, частый пульс, застойные хрипы в легких, а позже увеличивается печень. Все это указывает на развитие сердечной недостаточности.

Могут быть боли в сердце, за грудиной, отдающие под левую лопатку и левую руку, и это ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда.

Для постановки диагноза гипертонии существуют разные варианты нормативных показателей артериального давления, и я полагаю, что это может быть вам полезно. Так, по К. Ниши значение артериального давления в зависимости от возраста выглядит следующим образом: 20 лет – 115/73 мм рт. ст., 30 лет – 120/76, 40 лет – 125/80, 50 лет – 130/83, 60 лет – 135/86, 70 лет – 140/89, 80 лет – 145/92, 90 лет – 150/95, 100 лет – 155/99 мм рт. ст.

В настоящее время в США норму артериального давления у людей до 60 лет определяют по минимальному (диастолическому) давлению, которое определяется следующими значениями (мм рт. ст.):

- 1) оптимальное – ниже 80;
- 2) нормальное – ниже 85;
- 3) пограничное – 85–89.

Артериальная гипертензия различается также следующим образом:

- 1) легкая – 90–99;
- 2) умеренная – 100–109;
- 3) среднетяжелая – 110–119;
- 4) тяжелая – 120 и выше.

Конечно, однократное измерение артериального давления не дает оснований для постановки диагноза гипертонической болезни. Повторюсь: только длительное наблюдение может служить основанием для такого диагноза. Однако значительные повышенные показатели АД могут свидетельствовать о гипертоническом кризе и требовать немедленно вмешательства врача.

Гипертонические состояния могут развиваться при сотрясении мозга, заболевании почек, эндокринных желез, при атеросклерозе, при сужении аорты – и это вторичные гипертонии, которые, собственно, гипертонией и не являются. Истинная гипертоническая болезнь развивается из-за нарушения регуляции артериального давления. Так дело обстоит в

науке. Собственно, в реальной жизни происходит то же самое – есть факт повышения артериального давления и необходимость это давление привести к нормальному уровню. А дальше в ход пускаются лекарственные препараты, которые воздействуют непосредственно на те механизмы, при помощи которых и снижается повышенное давление. Такое лечение является симптоматическим, потому что целью его является убрать симптом повышения давления. Симптом убирается, а гипертония? К сожалению, ничего, кроме симптоматического лечения, на сегодняшний день наша научная медицина не предлагает. И рада бы, но, видимо, это дело будущего.

Хорошая новость состоит в том, что, кроме официальной медицины, существует медицина неофициальная, и я рад, что у меня есть возможность познакомить вас, уважаемый читатель, с трудами Марка Яковлевича Жолондза, который предлагает новый взгляд на гипертоническую болезнь.

Как мы уже говорили, истинная гипертоническая болезнь есть нарушение регуляции артериального давления. Далее следует добавить, что все функции в организме, и артериальное давление в том числе, регулируются двумя механизмами – при помощи нервной системы и гормонов. Рассмотрим первый механизм – нервную регуляцию. Без дополнительных знаний здесь никак не обойтись, а потому наберитесь терпения, тем более что эти знания позволят вам найти то самое лекарство, в котором нуждаетесь лично вы, а не ка-

кой-то среднестатистический человек.

Итак, нервную систему человека подразделяют на две части: соматическую и вегетативную. И именно вегетативная нервная система управляет работой сердца и сосудов. И здесь сразу нужно добавить, что эта регуляция автоматическая, т. е. произвольно, по нашему желанию артериальное давление не управляется. Тем более важно знать, что же представляет собой вегетативная нервная система и как можно на нее повлиять. А состоит она тоже из двух отделов: симпатического и парасимпатического. Причем при возбуждении эти два отдела производят прямо противоположный эффект: парасимпатические влияния замедляют и уменьшают силу сердечных сокращений, симпатические – ускоряют и усиливают. Функционируют оба отдела согласованно. Например, при физической работе, эмоциональном возбуждении активизируется симпатический отдел, в результате усиливается работа сердца, увеличиваются кровоток, артериальное давление, повышается работоспособность мышц. А вот во время сна или после приема пищи в работу вступает парасимпатический отдел и деятельность сердца ослабляется, артериальное давление снижается, обмен веществ уменьшается. Зато усиливается работа желудочно-кишечного тракта.

Запомним: всякая активная деятельность организма сопровождается усилением симпатического отдела вегетативной нервной системы, а восстановление запасов энергии

– парасимпатического. Центры управления вегетативной нервной системы расположены в спинном мозге и в центральной нервной системе.

Артерии и артериолы находятся «под присмотром» симпатических влияний. Именно симпатическая нервная система обеспечивает сосудам необходимый тонус за счет определенного сосудосуживающего эффекта. Я напому, что при измерении артериального давления мы получаем два его значения: максимальное, оно же систолическое, оно же сердечное, оно же верхнее, и минимальное, оно же диастолическое, оно же сосудистое, оно же нижнее. Так вот, эти две составляющие артериального давления, во-первых, регулируются совершенно по-разному, а во-вторых, вообще олицетворяют два различных состояния, можно даже сказать, две различные гипертонии. И неважно, что в реальности эти два процесса как бы совмещаются: чаще повышенным оказывается и минимальное и максимальное давление. Все-таки, это два процесса, две болезни, одна из которых сосудистая, и это минимальное давление, другая – сердечная, и это максимальное давление. Американцы, к примеру, ориентируются на минимальное давление и считают, что истинная гипертония проявляется именно в изменении сосудистого тонуса (читайте – в нарушении регуляции симпатической нервной системы). И становится понятно, что, нормализуя функцию симпатической нервной системы, можно вылечить и гипертонию.

Я приведу вам один пример из моей практики, чтобы вы поняли, что гипертония и центральная нервная система очень тесно взаимосвязаны. Ко мне на прием пришла женщина средних лет по рекомендации терапевта. Проблема заключалась в том, что у женщины было повышенным артериальное давление, которое не поддавалось лечению обычными сосудорасширяющими и мочегонными препаратами. Лечащий врач этой женщины знал, что я владею методами аутогенной саморегуляции, т. е. совершенно безопасными, но эффективными методами воздействия на центральную нервную систему и имею опыт по применению этих методов в лечении гипертонии.

Курс лечения из нескольких сеансов позволил женщине не только отказаться от множества лекарств, но и почувствовать себя здоровой. Изменили тонус симпатической нервной системы, и ушла гипертоническая болезнь.

Считается, что показатели минимального артериального давления могут служить показателем тонуса симпатического отдела нервной системы, и тогда гипертоническая болезнь – болезнь нервной системы! Это очень ценное заключение, и оно позволит нам правильно выбирать тот или иной метод лечения. Ведь есть еще и сердечное давление, а оно не всегда повышается вслед за сосудистым! Одним словом, уже сейчас вы можете понять, что лечить гипертонию нужно двумя разными методами: отдельно воздействуя на сердце, если повышенным оказалось сердечное давление, или на сосуды,

если повышено минимальное давление. И вы сможете совмещать эти два подхода, если повышено и максимальное и минимальное давление.

Мы с вами практически определили тактику лечения гипертонической болезни! Настало время сказать несколько слов о пульсе. Изменение частоты сердечных сокращений (а это и есть то, что мы называем пульсом) ни минимальное, ни максимальное значения артериального давления не изменяет. Артериальное давление снижается только от ослабления сердечных сокращений и не снижается замедлением сокращений сердца. Надеюсь, понятно, что оттого, что сердце чаще сокращается, кровь по сосудам движется быстрее, но это не может повышать артериальное давление, так как оно связано с силой сердечного выброса и тонусом сосудов. Артериальное давление регулируется прямым влиянием вегетативной нервной системы на величину систолического выброса.

Есть еще один важный вопрос, с которым мне как врачу приходится иметь дело. Это так называемая почечная гипертония. Я долгое время пытался понять, что имеют в виду некоторые мои пациенты, когда говорят, что гипертония у них почечная.

Что ж, вопрос, можно сказать, принципиальный, во всяком случае весьма важный для правильного лечения. Как же связаны почки и гипертония? Связаны они через симпатическую нервную систему, которая проявляет себя в увеличении все того же минимального давления? Но давайте по по-

рядку.

Начнем с кровоснабжения почек – оно особое. В тех сосудах, по которым кровь поступает к почке, давление очень высокое. И чтобы это давление таковым и оставалось, у почки существует специальный механизм, при помощи которого высокое давление в приносящих артериолах остается стабильным, несмотря ни на что. И одним из факторов этого механизма является вещество ренин, которое вырабатывается здесь же, в специальных клеточках почки.

Как вы помните, при гипертонии существует повышенный тонус симпатической нервной системы, которая влияет на тонус сосудов – он повышается. При этом и сосуды почки так же меняются: почечная артерия сужается (это называется стенозом почечной артерии). При этом понижается давление крови, а это недопустимо, и включается аварийный режим: выделяется то самое специальное вещество, ренин, которое это давление повышает. Но повышает оно и минимальное артериальное давление.

Таким образом, мы с вами выстроили основную часть того механизма, который определяет гипертоническую болезнь. Повышение максимального артериального давления определяется увеличением систолического выброса сердца. Увеличение минимального АД складывается из двух частей: основной и добавляемой. Основная часть повышения минимального давления – это повышение тонуса сосудов за счет прямого действия симпатической нервной системы. Добав-

ление к минимальному АД осуществляется за счет специального вещества почек в ответ на все то же повышение тонуса сосудов.

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.