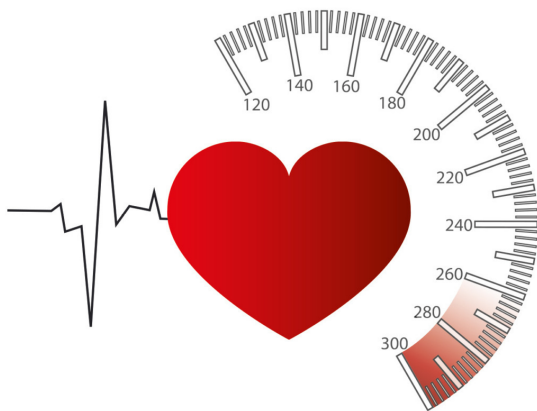


ГИПЕРТОНΙΑ

НОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



- причины и симптомы
 - традиционные и альтернативные методы лечения и профилактики
 - эффективные диеты и многое другое

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!

Дарья Владимировна Нестерова

Гипертония

Серия «Моя энциклопедия здоровья»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8006801

Гипертония / Д. В. Нестерова.: РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 9785386111014

Аннотация

Гипертония занимает одно из первых мест среди самых распространённых диагнозов в мире, от последствий которого только в России ежегодно умирает около 2 миллионов человек. Ошибочно предполагать, что лечение гипертонии ограничивается исключительно приёмом медикаментозных препаратов, снижающих артериальное давление. Что же такое гипертония и что делать, если у Вас есть наследственная предрасположенность или Вам уже поставили этот диагноз?

В нашей книге читатель найдёт всю необходимую информацию о причинах и симптомах заболевания, о различных методах его терапии: традиционные способы лечения и профилактики, альтернативные методы повышения жизненного тонуса, результативные техники избавления от хронической усталости, принципы полноценного питания, эффективные диеты и многое-многое другое.

Будьте здоровы и счастливы!

Содержание

Введение	6
Причины и симптомы гипертонии	8
Что такое гипертония	9
Возможные последствия	11
Сердечная недостаточность	11
Атеросклероз	11
Нарушения со стороны ЦНС	13
Отек легких	13
Причины повышения артериального давления	14
Нейрогенная теория	14
Избыток натрия в крови	15
Избыток кальция в крови	16
Атеросклероз	16
Прием лекарственных препаратов	16
Природная теория	17
Факторы риска	18
Наследственность	19
Пол	20
Возраст	20
Стресс	21
Употребление алкоголя	23
Курение	23
Повышенное содержание холестерина	24

Излишнее употребление соли	25
Гиподинамия	26
Избыток кофеина	27
Бессонница	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Дарья Нестерова

Гипертония

© Нестерова Д. В., 2014

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Гипертония занимает одно из первых мест по распространенности. От этого заболевания страдает больше людей, чем от артрита и диабета.

Только в России от последствий артериальной гипертензии ежегодно умирает около 1,7 млн человек. Причем болезнь уносит из жизни не только пожилых, но и людей среднего возраста и даже молодых.

Многие люди начинают серьезно относиться к гипертонии только тогда, когда она дает о себе знать скачком давления, укладывая их в постель или на больничную койку. А как только наступает улучшение, считают, что недуг исчез, и продолжают вести тот образ жизни, к которому привыкли.

Однако артериальная гипертензия – хроническое заболевание, и нормализация давления вовсе не свидетельствует о выздоровлении.

Врачи называют гипертонию коварной болезнью, поскольку ее последствия могут проявиться неожиданно: человек долгие годы не обращает внимания на скачки давления и головные боли, а потом погибает или становится инвалидом на всю оставшуюся жизнь.

Ведь артериальная гипертензия не только вызывает инфаркт миокарда и мозговой инсульт, но и наносит непоправимый вред почкам, органам зрения и обменным процессам.

Ошибочно предполагать, что лечение гипертонии сводится к приему медикаментозных препаратов, снижающих артериальное давление. Восстановить функции сердечнососудистой системы, стабилизировать давление и предупредить поражение органов-мишеней можно только путем комплексной терапии. О том, что в нее входит, вы узнаете из этой книги.

Причины и симптомы гипертонии

Гипертоническая болезнь – один из самых распространенных сердечных недугов. Той или иной степенью заболевания, по статистике, страдает каждый пятый житель нашей планеты, а в России – каждый третий.

Зачастую человек даже не предполагает, что он болен. У него периодически наблюдаются головная боль, головокружение, снижение работоспособности, ухудшение сна, раздражительность и другие неприятные состояния. Их он списывает на усталость и стресс, даже не думая о том, что эти симптомы – тревожные сигналы, на которые просто необходимо обратить внимание.

Гипертония – коварная болезнь: она может протекать незаметно для больного, а с течением времени привести к серьезным нарушениям функций органов.

Артериальная гипертензия лидирует среди главных причин сокращения жизни, поскольку чревата развитием таких тяжелых заболеваний, как инсульт и инфаркт миокарда.

Что такое гипертония

Слово «гипертония» происходит от греч. *hyper* – «сверх» и *tonos* – «напряжение». В медицине для обозначения этого заболевания используют также термины «артериальная гипертензия» (АГ) и «гипертоническая болезнь» (ГБ).

Несмотря на то что различают артериальную, венозную и капиллярную гипертонию, когда речь заходит об этом заболевании, подразумевают прежде всего артериальную гипертензию. Повышение давление в венах и капиллярах относится к другим патологическим состояниям организма, которые, кстати, довольно часто сопутствуют гипертонии.

Раньше гипертонию связывали с артериосклерозом и нефритом, и лишь в последние несколько десятилетий врачи стали говорить об артериальной гипертензии как о патологии мускулатуры артерий, которая довольно часто, но вовсе необязательно, развивается на фоне упомянутых выше заболеваний.

Если рассматривать термин «гипертония» широко, то под ним следует понимать любое патологическое повышение артериального давления независимо от вызывающих его причин. В узкой трактовке артериальная гипертензия – это болезнь, при которой отсутствуют данные о нарушениях функций почек, вызывающих повышение давления. Такую гипертонию в

медицине называют эссенциальной.

В зависимости от пульсовых колебаний различают систолическую и диастолическую гипертонию, однако в общем случае под этой болезнью понимается повышение среднего уровня кровяного давления. Именно поэтому для точной диагностики измеряют и систолическое (максимальное), и диастолическое (минимальное) давление.

Стоит отметить, что верхняя граница нормального артериального давления колеблется даже у одного и того же человека. Это зависит от возраста, общего состояния организма и целого ряда внешних факторов. Поэтому сказать точно, какое именно давление указывает на гипертонию, довольно сложно. Для этого обязательно следует учитывать все индивидуальные особенности.

Условно за среднюю величину верхней границы артериального давления принимают показатель 120 мм рт. ст., а гипертоническим считают давление от 150 мм рт. ст. и выше. Что касается нижней границы, то ее средней величиной принято считать 70 мм рт. ст., а давление от 80 мм рт. ст. и выше уже свидетельствует о патологии. При скачке максимальное давление повышается, как правило, сильнее, чем минимальное.

Возможные последствия

Гипертония опасна тем, что протекает в большинстве случаев скрыто. Некоторые люди живут с этим заболеванием много лет, принимая меры только во время скачков давления, и тогда риск серьезных, а порой и катастрофических последствий увеличивается в десятки раз.

Сердечная недостаточность

Чем выше артериальное давление, тем тяжелее сердцу поддерживать нормальную циркуляцию крови. Если не обращать внимания на регулярные скачки давления, сердце будет постепенно гипертрофироваться, а затем его стенки начнут истончаться, в результате чего нарушится кровоснабжение как самого сердца, так и других органов.

Больной начнет страдать одышкой, быстрой утомляемостью и отеками ног. Все эти симптомы свидетельствуют о том, что сердечная мышца не справляется со своими функциями. В этом случае говорят о сердечной недостаточности.

Атеросклероз

Повышенное давление в десятки раз ускоряет образование жировых отложений на стенках артерий, что приводит к

их утолщению и уплотнению, а также к уменьшению просвета сосудов. У больного развивается атеросклероз. Его осложнения – инфаркт и инсульт – являются главной причиной смертности людей в современном мире.

При поражении коронарных артерий, которые снабжают сердце кровью, развивается стенокардия, или грудная жаба. Если вовремя не начать лечение, болезнь будет прогрессировать, и одна из артерий может закупориться полностью. Когда часть сердечной мышцы перестает получать кровь, развивается инфаркт миокарда. Если в результате атеросклероза происходит закупоривание мозговых сосудов, есть вероятность возникновения инсульта, при котором нарушаются речь, память, а также двигательные функции. При поражении сосудов ног, почек и глаз могут развиваться перемежающаяся хромота, почечная недостаточность и снижение зрения вплоть до полной слепоты.

Кратковременная закупорка артерий мозга приводит к микроинсульту. Если подобное состояние повторяется, у больного постепенно развиваются серьезные нарушения функций мозга.

Такое страшное заболевание, как аневризма аорты, тоже зачастую связывают с атеросклерозом. Выпячивание стенки артерии приводит к ее разрыву, в результате чего происходит обширное внутреннее кровотечение, а затем инсульт.

Нарушения со стороны ЦНС

Гипертонический криз – внезапное резкое повышение артериального давления – может привести к серьезным нарушениям функций центральной нервной системы. У больного наблюдается помрачение сознания или даже кома (энцефалопатия).

Отек легких

Серьезным осложнением гипертонического криза является отек легких – патологическое состояние, при котором происходит обильное пропотевание жидкой части крови в легочную ткань.

В альвеолах образуется устойчивая пена. Она угнетает дыхательную функцию, и больной испытывает тяжелейшую дыхательную недостаточность.

Причины повышения артериального давления

Уже не одно десятилетие среди светил медицины ведутся споры по поводу причин повышения артериального давления.

Одни ученые уверены, что заболевание вызывают постоянные стрессы, другие связывают его с избытком в крови натрия и кальция, третьи – с дефицитом физической активности современного человека.

В медицинских энциклопедиях гипертонию называют болезнью с неясной этиологией, предположительно нейрогенной.

Нейрогенная теория

Самой распространенной является нейрогенная теория происхождения гипертонии. Впервые о повышении давления из-за стресса заговорили еще в 1920-х годах. Гипотезу выдвинул выдающийся отечественный ученый Георгий Федорович Ланг. В дальнейшем его исследования продолжили в своих работах Александр Леонидович Мясников и его ученики.

Согласно статистике, 10–15 % случаев повышения

давления связаны с усилением воздействия адреналина (гормона стресса) на сердце, которое, сокращаясь чаще, выбрасывает большее количество крови. Из-за этого давление возрастает.

Согласно нейрогенной теории, нервное потрясение приводит к повышению артериального давления, а на фоне длительного стресса развивается гипертония. Однако после устранения причины стресса функции организма приходят в норму.

В качестве доказательства своей гипотезы Мясников приводил сведения о том, что почти все жители блокадного Ленинграда страдали той или иной степенью артериальной гипертонии.

Современные последователи нейрогенной теории в своих трудах приводят данные статистики о том, что у 90 % узников советских и фашистских концлагерей на фоне постоянного стресса развилась артериальная гипертония. После прорыва блокады и освобождения заключенных артериальное давление у больных нормализовалось.

Избыток натрия в крови

При повышенном содержании в крови натрия сердце выбрасывает за одно сокращение больше крови, чем обычно. В результате этого артериальное давление повышается.

Избыток кальция в крови

Повышение в крови уровня кальция приводит к спазмам гладкой мускулатуры. При этом страдают те мышцы, которые поддерживают стенки сосудов. Из-за этого наблюдается дисбаланс кровяного давления.

Атеросклероз

Гипертония и атеросклероз – заболевания, тесно связанные между собой. Как уже отмечалось выше, атеросклероз может развиваться на фоне артериальной гипертензии. Однако и гипертония нередко является следствием атеросклеротических изменений сосудов: их просвет сужается, и сердцу, чтобы обеспечить нормальное кровоснабжение организма, приходится гнать кровь с большей силой. Именно это и способствует повышению АД.

По статистике, 25 % случаев гипертонии связаны со склерозом артерий. Кстати, и 25 % случаев атеросклероза вызываются артериальной гипертензией.

Прием лекарственных препаратов

Спровоцировать повышение артериального давления, а в

дальнейшем и развитие артериальной гипертензии может целый ряд медикаментозных препаратов. К ним относятся:

- некоторые антибиотики;
- оральные контрацептивы, в состав которых входят большие дозы гормонов;
- лекарства, снижающие или повышающие аппетит;
- глюкокортикоиды (дексаметазон, преднизолон и т. п.);
- некоторые антидепрессанты;
- назальные спреи от ринита;
- нестероидные противовоспалительные препараты;
- некоторые лекарства от простуды и гриппа;
- некоторые аэрозоли для лечения астмы;
- амфетамины.

Отдельные лекарства, предназначенные для лечения гипертонии, при резкой их отмене могут вызвать внезапное повышение АД.

Природная теория

В последнее время стала пользоваться популярностью так называемая природная теория возникновения артериальной гипертензии, согласно которой причина болезни кроется в дисбалансе между человеком и природными факторами. К последним относят высокие и низкие температуры воздуха, перепады атмосферного давления, геомагнитные воздействия и др.

Факторы риска

Существует целый ряд условий, на фоне которых повышается возможность развития гипертонии. По статистике, у более 60 % взрослых людей есть предрасположенность к артериальной гипертензии, причем у 35 % из них имеется несколько факторов риска.

Все факторы риска можно разделить на изменяемые и неизменяемые (*табл. 1*).

Таблица 1

Факторы риска развития артериальной гипертензии

Изменяемые факторы риска	Неизменяемые факторы риска
Избыточный вес	Наследственность
Гиподинамия	Возраст
Стрессы	Пол
Злоупотребление алкоголем	

Изменяемые факторы риска	Неизменяемые факторы риска
Курение	
Высокий уровень холестерина	
Избыточное употребление кофеина	
Излишнее употребление соли	
Бессонница и другие нарушения сна	
Неправильный режим дня	
Профессия	
Высокий уровень шума	
Постоянное поднятие тяжестей	
Прием некоторых медикаментозных препаратов	
Загрязненный воздух и некоторые другие факторы	
Неблагоприятные погодные условия	

Наследственность

Наследственность – это один из главных неизменяемых факторов, влияющих на развитие артериальной гипертензии. Если гипертонией страдает несколько близких родственников, риск заболевания существенно возрастает. Од-

нако по наследству передается не сама болезнь, а только склонность к ней. Это особенности нервно-психических реакций и обмена некоторых веществ в организме. При воздействии неблагоприятных внешних факторов риск развития гипертонии повышается в десятки раз.

Пол

Согласно медицинской статистике, чаще всего гипертонией страдают мужчины в возрасте 35–60 лет. После менопаузы риск развития заболевания повышается и у женщин.

В группу риска чаще всего попадают мужчины, отдающие много сил и времени своей профессиональной деятельности. Они испытывают постоянные стрессы, связанные с работой, практически не отдыхают и зачастую сильно переживают из-за того, что не могут удовлетворить все материальные потребности своей семьи.

Склонны к развитию артериальной гипертензии мужчины с избыточным весом, а также курящие и злоупотребляющие алкоголем.

Никотиновая и алкогольная зависимость в десятки раз повышает риск развития гипертонии.

Возраст

Чаще всего жертвами артериальной гипертензии стано-

вятся люди старше 35 лет. Показатели АД, как правило, повышаются у человека с возрастом. У некоторых скачки давления наблюдаются в период угасания функций половых желез, особенно если этот процесс протекает на фоне невроза и нарушения обмена веществ. При этом повышение давления может носить кратковременный характер, но способно перерасти и в гипертонию. Поэтому людям старше 35 лет, особенно имеющим склонность к артериальной гипертензии, необходимо внимательно следить за своим здоровьем и ежедневно измерять АД.

Стресс

Во время психического перенапряжения, сильных переживаний, стрессовых ситуаций артериальное давление повышается. Если же человек сталкивается со стрессом постоянно, в большинстве случаев у него развивается гипертония.

Артериальной гипертензии подвержены люди, которые ежедневно испытывают отрицательные эмоции. Медики уверены, что развитие гипертонии сильно зависит от частоты и уровня нервного перенапряжения.

Как известно, зачастую на здоровье человека сказываются бытовые факторы.

По статистике, в тех семьях, где постоянно происходят конфликты или имеются серьезные материальные проблемы, неустроенность быта,

гипертонией страдают оба супруга.

Стрессу более всего подвержены люди, страдающие невротом. Их частые спутники – депрессия, страх критики, неразрешенный внутренний конфликт, состояние беспокойства.

Нередко испытывают стресс и люди с определенным психологическим типом личности. Это те, кто стремится занять высокое положение в обществе, иметь власть и много денег.

Такие личности постоянно ведут интенсивную деятельность и, добившись задуманного, ставят перед собой новую цель и идут к ней. Эти люди постоянно находятся в состоянии внутреннего напряжения, они испытывают стресс днем и ночью, на работе и дома, они не умеют и не хотят расслабляться, не обращают внимания на тревожные сигналы организма и редко посещают врача. О таких личностях говорят, что они «горят на работе».

Несомненно, у человека с описанным выше складом психики, особенно если он старше 35 лет, имеет наследственную предрасположенность к повышенному давлению, курит и употребляет алкоголь, риск развития гипертонии очень велик.

Разумеется, полностью избежать стресса невозможно.

Однако стоит все же попытаться снизить психическое напряжение. Возможно, для этого придется изменить свой образ жизни, уволиться с работы или обратиться к психологу.

Употребление алкоголя

Трудно поспорить с тем фактом, что регулярное употребление спиртных напитков негативно сказывается не только на сердечнососудистой системе, но и на здоровье в целом. Ежедневное принятие крепкого алкоголя повышает давление. И речь идет не просто о кратковременном скачке, а о высоком давлении, которое держится постоянно, то есть о гипертонии.

Злоупотребление спиртными напитками приводит к возникновению и других факторов риска. На фоне алкогольной зависимости развиваются болезни почек, психоэмоциональный дисбаланс, нарушения режима сна и бодрствования. В комплексе все это увеличивает возможность развития артериальной гипертензии, а затем и атеросклероза, инфаркта или инсульта.

Курение

Никотин и другие содержащиеся в табаке вещества, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов и способствуют повреждению стенок артерий, в результате чего образуются атеросклеротические бляшки.

Курение не только провоцирует гипертонию, но и является одним из ведущих факторов в развитии целого ряда забо-

леваний сердечно-сосудистой системы.

Согласно медицинским исследованиям, выкуривание 20 сигарет в день в три раза повышает риск возникновения артериальной гипертензии. Компоненты табачного дыма вызывают аритмию, а также нарушение кровоснабжения всех органов и тканей. А при гипертензии, когда поступление крови к органам и так уже нарушено, последующее ухудшение кровоснабжения в результате курения приводит к прогрессированию заболевания и, как это ни прискорбно, к инфаркту или инсульту.

Ошибочно предполагать, что курение и алкоголь снимают стресс и тем самым нормализуют АД. В действительности употребление спиртных напитков и вдыхание табачного дыма – одни из основных факторов развития тяжелых форм гипертензии.

Согласно медицинской статистике, у курящих людей, страдающих артериальной гипертензией, инсульт встречается на 70 % чаще, чем у тех больных, которые не курят. Исследования доказывают, что приблизительно 30 % летальных исходов при заболеваниях сердца и сосудов происходят из-за регулярного вдыхания табачного дыма.

Повышенное содержание холестерина

Артериальное давление часто повышается в результате потери сосудами эластичности. Это происходит из-за избыт-

ка холестерина и появления атеросклеротических бляшек.

Как известно, холестерин необходим для образования витамина D и некоторых гормонов, однако здоровому человеку для этого вполне хватает того холестерина, который вырабатывает печень. Излишнее поступление холестерина с пищей приводит к гипертонии и другим опасным заболеваниям.

Излишнее употребление соли

Большинство людей потребляет намного больше пищевого натрия, чем это необходимо организму. Избыток соли может привести к задержке жидкости и спазму артерий, что способствует развитию артериальной гипертензии.

Японцы занимают первое место в мире по потреблению соли. Они же лидируют и по числу больных гипертензией.

Согласно медицинским исследованиям, люди, которые недосаливают пищу, страдают повышенным АД намного реже тех, кто не ограничивает себя в употреблении хлорида натрия. К тому же любители соленого переносят гипертонию очень тяжело, случаев кровоизлияния в мозг и летального исхода среди них намного больше. Особенно опасно перенасыщение организма солью на фоне различных эндокринных нарушений.

Средняя суточная норма соли – приблизительно 5 г.

Однако многие люди употребляют в день в несколько раз

больше хлорида натрия. Иногда даже по 20–40 г. Стоит ли удивляться, что подобная неумеренность приводит к скачкам АД и существенно увеличивает риск возникновения инфаркта или инсульта! Вряд ли удовольствие от употребления соленых соусов, рыбы, овощей и мясных изделий стоит таких жертв.

Гиподинамия

Гиподинамия, или малоподвижный образ жизни, значительно повышает риск развития гипертонической болезни.

Согласно утверждениям медиков, люди с дефицитом физической активности на 50 % чаще болеют артериальной гипертонией, чем спортсмены и лица, занимающиеся физическим трудом. Дело в том, что нетренированная сердечно-сосудистая система постоянно испытывает перегрузки. К тому же при малоподвижном образе жизни у человека замедляется процесс обмена веществ, что не лучшим образом сказывается на состоянии его здоровья в целом.

В его организме накапливаются углеводы, холестерин, жирные кислоты и другие продукты обмена. Они нарушают функции всех органов.

Особенно серьезные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе.

С каждым годом растет число людей так называемых сидячих профессий. Разумеется, риск

развития гипертонии у них довольно высокий, особенно если дефициту физической активности сопутствуют постоянные стрессы, переутомление на работе, неправильное питание и в корне неверный подход к отдыху.

Физическая активность, напротив, нормализует обмен веществ, улучшает вентиляцию легких, способствует поддержанию оптимального веса, уменьшает нервное напряжение. Все это существенно снижает риск развития гипертонии.

Избыток кофеина

При чрезмерном употреблении кофе и крепкого чая, а также при приеме лекарств, в состав которых входит кофеин, уровень АД может существенно повыситься.

Известно, что однократная доза кофеина, равная 0,2 г, способствует учащению сердечных сокращений, повышению уровня адреналина в крови и возбуждению сердечно-сосудистой системы. Соответственно, возрастает и уровень АД.

Людям, страдающим гипертонией, а также тем, у кого имеется несколько факторов риска развития этого заболевания, пить содержащие кофеин напитки и медикаментозные препараты не рекомендуется.

Бессонница

Нарушение качества и продолжительности сна, которое субъективно оценивается как его полное отсутствие, называют бессонницей.

Человек может долго обходиться без пищи, а без сна погибает максимум через неделю.

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.