

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ВЫСОКОЕ И НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ**

**простые и эффективные  
способы лечения**



**Юрий Константинов**  
**Высокое и низкое**  
**давление. Простые и**  
**эффективные способы лечения**  
**Серия «Карманный целитель»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2901665](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2901665)*

*Высокое и низкое давление. Простые и эффективные способы лечения:*

*Центрполиграф; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-227-03308-6*

### **Аннотация**

Проблемы с давлением в наше время настолько распространены, что практически нереально найти человека, который бы ни разу не почувствовал на себе «прелести» повышения или понижения давления. Эти состояния ни в коем случае не стоит запускать. Нельзя лечиться самостоятельно, без рекомендаций врача, но также не следует думать, что помочь вам могут только таблетки! Есть масса альтернативных и вспомогательных средств: лекарственные травы и здоровый образ жизни, легкие физические упражнения и прогулки на свежем воздухе, правильное питание и ароматические ванны. Обо всех этих и многих других приятных и безопасных способах нормализации давления пойдет речь в этой книге.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДАВЛЕНИИ, ГИПЕРТОНИИ И ГИПОТОНИИ	7
СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Юрий Константинов**  
**ВЫСОКОЕ И**  
**НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ**  
**Простые и эффективные**  
**способы лечения**

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблемы с давлением в наше время настолько распространены, что практически нереально найти взрослого (а то и подростка), который бы ни разу не почувствовал на себе «прелести» повышения или понижения давления. Гипертония приняла характер всемирной эпидемии, гипотония встречается реже, но мучает человека не меньше. 40 % населения России страдают гипертонией, при этом на начальных стадиях, когда давление повышается время от времени, ко врачу никто не идет, потому что лень, некогда и вообще «само пройдет». А оно не проходит, и потом уже приходится принимать таблетки пожизненно, и при этом только у 17 % женщин давление приходит к нормальным цифрам, а у мужчин – вообще у 6 %. А все потому, что лечение откладывается на неопределенное будущее.

Гипотония кажется многим менее опасным заболеванием, и окружающие даже иногда подозревают, что человек «притворяется», но это неправильное впечатление. Гипотония действительно не дает человеку жить полноценной жизнью, а при длительном протекании может перейти в гипертонию.

Конечно, эти состояния нельзя запускать, нельзя лечить их самостоятельно, без врача, но также не следует думать, что помочь могут только таблетки. Вспомогательными сред-

ствами будут и лекарственные травы, и здоровый образ жизни, и легкие физические упражнения, и прогулки на свежем воздухе, и правильное питание, и некоторые другие процедуры, речь о которых пойдет ниже.

# **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДАВЛЕНИИ, ГИПЕРТОНИИ И ГИПОТОНИИ**

Кровяное давление – это давление крови на стенки кровеносных сосудов: артерий, капилляров и вен. Оно необходимо, чтобы обеспечить движение крови по кровеносным сосудам.

Давление в артериях (артериальное давление) – один из важнейших параметров, характеризующих работу кровеносной системы. Давление зависит от частоты и силы сердечных сокращений, поэтому наибольшее давление крови будет на выходе крови из сердца (в левом желудочке), чуть меньшим оно становится в артериях, еще более низкое – в капиллярах, а самое низкое – в венах и в правом предсердии.

На самом деле величина артериального давления (АД) определяется несколькими факторами. К ним относятся: сила сердечных сокращений; количество крови, которое выбрасывается в сосуды при каждом сокращении сердца; сопротивление, которое стенки кровеносных сосудов оказывают току крови; число сердечных сокращений за единицу времени (частота пульса). Еще на давление влияет объем крови в организме (поэтому при повышенном давлении назначают мочегонные средства) и ее вязкость (поэтому назначают ле-

карства, уменьшающие вязкость крови).

Когда в сердце нагнетается кровь, давление в нем возрастает до того момента, пока кровь не выбрасывается из сердца в сосуды. Эти фазы составляют систолу сердца и определяют верхнее давление – систолическое. Затем сердце расслабляется и через доли секунды снова начинает наполняться кровью. Этот «отдых» называется диастолой сердца, а давление в этот момент – диастолическое. Разница в величине систолического и диастолического давления называется пульсовым давлением.

Нормальным давление считается, если его цифры 120/80 мм рт. ст. Может быть и меньше. Например, у некоторых людей нормальным будет давление 90/60 или 100/70 мм рт. ст. Это так называемая «физиологическая гипотония». Другие люди живут с «повышенным нормальным» давлением: 130/85 или даже 140/90 мм рт. ст. А вот цифры более высокие уже являются показателем неблагополучия.

Причины развития **гипертонической болезни** до сих пор точно не установлены. И это при том, что сейчас ей страдает едва ли не пятая часть населения экономически развитых стран.

Следует задуматься об этих проблемах людям, у которых неблагоприятная наследственность по гипертонии, у кого болеют ей родители, братья-сестры и другие родственники. А если к этому еще прибавить жизнь, полную стрессов, курение, избыточное употребление алкоголя, сидячий образ



жизни, диабет и ожирение, то перспектива вообще получится нерадостная. Каждый лишний килограмм – это еще два километра сосудов! Поэтому гипертоникам сбрасывать лишний вес нужно обязательно.

О развитии гипертонии говорят, когда у человека начинают периодические подъемы артериального давления до 160/95 миллиметров ртутного столба и выше.

Давление обычно начинает повышаться с возрастом: примерно до 140 – 145/90 мм рт. ст. – после 40 лет, а для людей старше 60 лет и давление в пределах 160/90 мм рт. ст. не будет удивительным. Хотя сердцу легче работать, если верхний предел давления ниже 140. Все остальное вынуждает его трудиться с перегрузкой.

Кроме гипертонической болезни давление может повышаться также при болезнях почек, сердца, нервной системы, ревматических болезнях, аномалиях сосудов, эндокринных нарушениях – причин много. Только исключив каждую из них, врач может поставить диагноз «гипертоническая болезнь».

Если уж гипертония началась, то следует иметь в виду, что это заболевание протекает хронически, с периодами улучшения и ухудшения. Периодически давление резко поднимается до высоких цифр – возникают гипертонические кризы. Кризы опасны серьезным осложнением – инсультом, после которого часть больных остается на инвалидности.

Итак, гипертонию определяют:

- 1 степень (мягкая) при давлении 140 – 159 на 90 – 99 мм рт. ст.,
- 2 степень (умеренная): 160 – 179 на 100 – 109 мм рт. ст.,
- 3 степень (тяжелая) при систолическом давлении более 180 мм рт. ст. и диастолическом более 110 мм рт. ст.

Пограничное состояние при верхнем давлении 140 – 149 мм рт. ст. и нижнем менее 90 мм рт. ст.

Бывает еще изолированная систолическая гипертония, когда верхнее давление больше 140, при этом нижнее нормальное – меньше 90 мм рт. ст.

Следует сказать, что если систолическое и диастолическое давление оказываются в различных категориях, выбирается высшая категория.

При первой стадии болезни, самой легкой, никаких жалоб может и не быть. Но приборы отмечают периодическое повышение давления. Иногда это сопровождается головной болью, нарушением сна, шумом в ушах, кровотечением из носа. Изменений со стороны внутренних органов нет.

Вторая стадия характеризуется поражением так называемых «органов-мишеней»: сердца, глаз, почек. Появляются изменения со стороны головного мозга: головные боли, головокружения. Более частыми становятся гипертонические кризы. Иногда больных беспокоят отечность лица по утрам, набухание пальцев рук: бывает, что надетое на ночь кольцо утром невозможно снять.

При третьей стадии гипертонической болезни, самой тя-

желой, инсульты и инфаркты возникают чаще всего. Но у больных, следящих за своим давлением, их может не быть много лет. Зачастую они живут даже дольше, чем люди с более легкой формой гипертонии, относящиеся ко всему «на авось». При третьей стадии цифры давления могут достигать 200/115 мм рт. ст., самостоятельно давление уже не снижается. Многих мучают стенокардия, одышка, головные боли. Еще больше поражаются внутренние органы, особенно сердце, вынужденное работать с повышенной нагрузкой.

Противоположное состояние носит название **гипотонии** и характеризуется снижением артериального давления. Обычно о ней говорят, если давление находится на цифрах ниже 100/60 мм рт. ст. Правда, если человек чувствует себя хорошо и не предъявляет жалоб, то пониженное давление болезнью не считается. Выше уже было сказано, что такое состояние называется физиологической гипотонией и никакого лечения не требует. А вот если человек предъявляет жалобы, если ему плохо, если такое давление для него ненормально – то это уже болезнь.

К гипотонии может быть генетическая предрасположенность (как и к гипертонии), но, чтобы она развилась как болезненное состояние, необходимы определенные пусковые механизмы. Непосредственной причиной может стать длительное нервное перенапряжение, неполноценное питание, инфекции, изменение климатических и погодных условий и многое другое. Во всех этих случаях гипотонию рассматри-

вают как самостоятельное заболевание, и в случае, если она проявляется симптомами, мешающими нормальной жизни человека, борются непосредственно с пониженным давлением.

Если же гипотония развивается как симптом какого-либо заболевания, то отношение к ней и методы лечения будут уже другие. Пониженным давлением могут сопровождаться многие заболевания: инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, эмболия легких, тяжелые инфекционные заболевания, острые заболевания органов брюшной полости и т. д. Часто гипотония осложняет течение врожденных и приобретенных пороков сердца, миокардита, некоторых заболеваний органов дыхания, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистита, хронического гепатита, онкологических новообразований, заболеваний кровеносной системы, дистрофии и авитаминоза. Иногда к гипотонии приводят недостаток в организме витаминов Е, С, В. Кроме того, снижением давления могут сопровождаться некоторые виды аритмий, аллергические реакции, отравления. Очень часто опасная для больного гипотония возникает при применении некоторых видов обезболивающих средств во время операций.

Следует помнить, что к гипотонии может привести передозировка лекарств, снижающих повышенное давление. Это происходит чаще всего при самолечении гипертонии, и в этом случае последствия «гипотонического криза» могут быть совершенно непредсказуемы.

Хроническая гипотония может быть симптомом некоторых гормональных расстройств.

Гипотония может развиваться у человека в результате значительной потери жидкости или острой кровопотери, иногда при высокой температуре тела, может являться проявлением коллапса.

В последнее время выявили связь гипотонии с синдромом хронической усталости, депрессивными состояниями, что бывает достаточно часто у жителей мегаполисов. При этом возникает замкнутый круг: синдром хронической усталости вызывает состояние гипотонии, а состояние гипотонии вызывает ощущение усталости, подавленности, проблемы с памятью. Для того чтобы разорвать этот круг, часто приходится применять лекарственные препараты.

В случае вторичной гипотонии лечат основное заболевание. В большинстве подобных случаев при устранении основной причины недомогания давление у больного нормализуется.

Основными ощущениями при гипотонии являются снижение работоспособности, раздражительность, плохое настроение. У человека с пониженным давлением может ухудшиться память, он становится рассеянным, ему трудно сконцентрировать внимание. Часто меняется настроение, причем без каких-либо объективных причин, наступает непереносимость яркого света или громкой речи.

Одним из основных признаков гипотонии являются го-

ловные боли и головокружения. Головная боль часто связана с колебаниями атмосферного давления, обильным приемом пищи, длительным пребыванием на ногах. Если она начинается из-за избыточного пульсового растяжения артерий, то носит пульсирующий характер, локализуется в височно-теменной или затылочной области, может сопровождаться даже относительным повышением давления. Другой тип головных болей связан с затруднением оттока венозной крови из полости черепа из-за того, что тонус внутричерепных вен при гипотонии тоже снижается. Такая головная боль обычно локализуется в затылочной области, часто ощущается как тяжесть, при нарастании боли у больного возникает ощущение, что на черепную коробку «давит изнутри». Боль этого типа часто возникает утром после просыпания, а потом постепенно стихает по мере того, как при вертикальном положении повышается тонус вен и облегчается венозный отток из полости черепа.

Также при гипотонии человек может жаловаться на ощущение тяжести в желудке, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, отрыжку, изжогу, метеоризм, запоры – то есть практически на любые желудочно-кишечные расстройства. Кроме того, у мужчин-гипотоников может быть снижена половая потенция, а у женщин нередко наблюдается нарушение менструального цикла. При этом менструации часто бывают слабыми и болезненными.

Гипотоники часто чувствуют себя усталыми. Они с тру-

дом просыпаются утром, даже после долгого сна чувствуя себя не выспавшимися. Активность и работоспособность приходят в норму только через 2 – 3 часа, днем ослабевают опять. Пик же активности гипотоников наступает обычно ближе к вечеру. При повышенных физических нагрузках у людей с гипотонией могут участиться пульс и сердцебиение, при этом иногда возникают неприятные ощущения в области сердца, одышка, которые порой заставляют человека заподозрить у себя стенокардию или другие тяжелые заболевания.

Постоянное ощущение усталости провоцирует негативные мысли о своем состоянии и возможных страшных болезнях. Такие мысли еще более ухудшают их состояние. Многие гипотоники постоянно ощущают «нехватку воздуха», им душно и одновременно они могут зябнуть. Из-за этого же иногда случаются обмороки или темнеет в глазах при резком переходе из горизонтального положения в вертикальное. Такие люди плохо переносят вынужденную неподвижность, им легче ходить, чем долго стоять. Они будут ужасно себя чувствовать, стоя в переполненном автобусе, и достаточно неплохо (или даже совсем хорошо), пройдя пару-тройку остановок пешком (если на улице нет удушающей жары). К гипотоникам относится и большинство людей, которые не терпят хождения по магазинам из-за духоты и очередей.

При ходьбе или другой мышечной деятельности самочувствие гипотоников часто улучшается. Это происходит потому, что низкое давление приводит к плохому кровоснабже-

нию мышц, а во время движения кровообращение улучшается, отчего давление повышается, а боль проходит. Поэтому активный образ жизни становится для больных гипотонией главным лекарством.

Чувствительность к погодным изменениям – отличительная черта людей с гипотонией. Чаще всего они очень плохо переносят жару, и еще хуже – осеннее или весеннее межсезонье, с пасмурной погодой и низким атмосферным давлением. Лучше всего такие люди чувствуют себя в солнечные и морозные зимние дни, при высоком атмосферном давлении, или же в теплые солнечные дни конца весны или начала осени. Кроме того, у гипотоников выражена чувствительность к перемене погоды и смене климатических условий. Поэтому им часто рекомендуют отдыхать не на модных южных курортах, а в своей климатической зоне, особенно если отпуск недолгий и мала вероятность того, что организм успеет адаптироваться к новым непривычным для него условиям. Но даже в этом случае несколько первых дней отдыха, скорее всего, будут испорчены плохим самочувствием, а первые дни после возвращения омрачатся обратной акклиматизацией.

При сильно выраженной гипотонии возможны симптомы кислородного голодания, обмороки.

С возрастом гипотония часто проходит сама, так как по мере старения организма артериальное давление обычно увеличивается. Именно по этой причине гипотоникам сле-



дует регулярно обследоваться у кардиолога. С возрастом или при искусственном повышении давления артериальная гипотония может привести к развитию гипертонической болезни, которая приводит к значительно более тяжелым последствиям.

Следует знать, что пониженное артериальное давление не всегда сопровождается всеми описанными симптомами. Часто гипотония ничем не проявляет себя в течение многих лет, иногда у человека с пониженным давлением наблюдается какой-либо один признак, например, метеозависимость или быстрая утомляемость.

Все мероприятия по лечению нарушенного давления можно условно разделить на немедикаментозные (рекомендации по питанию, физической активности и прочие) и медикаментозные (препараты, снижающие или повышающие давление). При этом следует помнить, что немедикаментозные мероприятия, несмотря на их кажущуюся простоту, очень важны. Например, достаточно строгое и постоянное соблюдение режима питания, режима дня и прочих рекомендаций в ряде случаев позволяет предупредить появление как гипертонии, так и гипотонии, замедлить их прогрессирование. Эти мероприятия важны и при приеме лекарств, потому что помогают организму работать без перенапряжения и сохранять работоспособность и качество жизни на долгие годы.

# СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Если уж у человека начались приступы повышения давления, то заняться своим здоровьем следует серьезно. Кроме консультации у врача и аккуратного приема лекарственных препаратов помочь могут и немедикаментозные способы снижения давления. Сюда входит уменьшение употребления соли, соблюдение определенного режима и рациона питания, снижение избыточной массы тела, повышение физической активности, отказ от курения, умение расслабляться.

# 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.