

120/80

КАК ПРИВЕСТИ ДАВЛЕНИЕ В НОРМУ БЕЗ ТАБЛЕТОК



БЕЗ ТАБЛЕТОК



- » ЛЕЧЕБНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ
- » ДИЕТА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ДАВЛЕНИЯ
- » ТРАВЫ И АРОМАТЫ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ
- » МАССАЖ ДЛЯ ТОНУСА СОСУДОВ
- » ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Е. А. РОМАНОВА

120/80

КАК ПРИВЕСТИ ДАВЛЕНИЕ В НОРМУ БЕЗ ТАБЛЕТОК

ОТВЕТЫ НА ВСЕ САМЫЕ ВАЖНЫЕ
ВОПРОСЫ О ДАВЛЕНИИ

ПОБЕЖДАЕМ ГИПЕРТОНИЮ,
А НЕ СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ!

Справиться с повышенным или пониженным давлением без лекарств вполне реально! В книге, написанной врачом-специалистом, вы найдете все, что необходимо знать о давлении и причинах его нарушения.

Можно ли регулировать тонус сосудов? Как оказать помощь при кризах? Каковы современные методы лечения? В этой книге собраны ответы на эти и многие другие важные вопросы. Особое внимание уделяется нелекарственным методам регуляции давления. Лечебная гимнастика, диета, фитотерапия, водолечение, массаж и ароматерапия могут творить чудеса!

www.ksdbook.ru

ISBN: 978-966-14-7060-5



9 789661 470605

www.bookclub.ua

ISBN: 978-5-9910-2875-2



9 785991 028752

КАК ПРИВЕСТИ
ДАВЛЕНИЕ В НОРМУ
120/80





- » **ЛЕЧЕБНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ**
- » **ДИЕТА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ДАВЛЕНИЯ**
- » **ТРАВЫ И АРОМАТЫ
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ**
- » **МАССАЖ ДЛЯ ТОНУСА СОСУДОВ**
- » **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**



Е. А. РОМАНОВА

120 / 80

КАК ПРИВЕСТИ ДАВЛЕНИЕ В НОРМУ БЕЗ ТАБЛЕТОК

ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2014 ДОСУГА

УДК 616.1
ББК 54.10/11
Р69



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций.
Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Мария Пацевская*

ISBN 978-966-14-7060-5 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2875-2 (Россия)

- © Романова Е. А., текст, 2014
- © Hemigo Ltd., издание на русском языке, 2014
- © DepositPhotos.com / alexraths, pinacleanimate, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый читатель!

Книга, которую ты держишь в руках, довольно редкая по своему содержанию. Здесь собраны советы для людей, страдающих от проблем с кровяным давлением. Причем как в сторону повышения, так и в сторону понижения. Как правило, сосудистый тонус и его нарушения рассматриваются изолированно, а между тем давно известно, что и гипертоники страдают от «скачков» давления вниз, и гипотоники с возрастом отмечают, что их давление стало повышаться. Здесь мы рассматриваем вопросы регуляции артериального давления комплексно, поэтому не важно, сколько тебе лет, не важно, что проблемой гипертонии ты заинтересовался из-за заболевшей мамы или «скачков» давления у сына-подростка, а гипотония грозит тебе самому. В книге ты найдешь ответы на все важные вопросы, мимо которых не пройти человеку, решившему прожить здоровую жизнь.

До недавнего времени бытовало мнение, что повышенное давление — удел людей в возрасте, а гипотонией страдают преимущественно молодые. Однако последние исследования выявили рост заболеваемости гипертонией не только среди взрослых всех возрастов, но также у детей и подростков. А пожилые люди, давно и регулярно принимающие препараты гипотензивного характера (то есть снижающие давление), порой так его снизят, что не знают, как вернуть в норму.

Если гипертония распространяется и принимает характер эпидемии (по данным статистики, от повышенного давления страдают 25% населения старше 40 лет), то на гипотоников обычно никто не обращает внимания, ведь это заболевание не несет угрозы для жизни.

Однако и гипотония, и гипертония — это заболевания сердечно-сосудистой системы. Не хочу никого запугивать, но до сих пор подавляющее большинство смертей во всем мире происходит из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Более того, гипертония приводит к развитию инфаркта миокарда и инсульта, и смертность по этим причинам составляет 46,9% и 37,6% соответственно.

Широко известна крылатая фраза Гиппократа о том, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Опыт ряда стран Запада (США, Канады, Финляндии) свидетельствует о том же. Значительного снижения заболеваемости гипертонией им удалось достичь не благодаря лучшим лекарствам, а именно потому, что там забили тревогу гораздо раньше, чем у нас, и стали заниматься активной профилактикой.

Врачам давно и хорошо известны такие факторы риска развития артериальной гипертензии, как избыточный вес, употребление большого количества жирной и соленой пищи, курение, гиподинамия, частые стрессы. И простым исключением этих факторов из своей жизни можно добиться потрясающих результатов не только в профилактике, но и в лечении гипертонии.

Обо всем этом, а также о многом другом ты узнаешь, прочитав данную книгу. А таблеткам (куда же без них) посвящен только один из разделов, потому что главное — это здоровый образ жизни или, если хочешь, даже философия здоровья, которая должна подчинить себе все остальные аспекты твоей жизнедеятельности. Наш организм запрограммирован при-

родой на то, чтобы всегда поддерживать оптимальную форму. И если уж у тебя или у близкого тебе человека повысилось давление, это значит, что организм уже не кричит, а вопит о помощи.

Гипотоники живут дольше, но страдают от нарушений давления не меньше. Если ты сам являешься гипотоником, то знаешь, что каждое утро — это борьба, каждый день — это головная боль, а каждый вечер — это усталость, которая в буквальном смысле валит с ног. И единственное, что может помочь, — это все тот же здоровый образ жизни и профилактика.



1 ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Как правило, если спросить обычного человека, не знакомого даже с азами медицины, какое у него давление, ответом чаще всего станет пожимание плечами как синоним «понятия не имею». В лучшем случае при детальном расспросе можно выяснить, что артериальное давление измеряют при помощи тонометра. Результат сообщают в виде комбинации двух цифр, от «особо продвинутых» бабушек можно услышать, что первая цифра — «верхнее давление», а вторая — «нижнее». Грамотные граждане, регулярно просматривающие научно-популярные программы о здоровье, могут заметить, что нормальные показатели «верхнего» и «нижнего» давления не должны превышать 140 и 90 мм рт. ст. И, пожалуй, это предел.

На самом деле давление крови, которое она способна развить в сосудах артериального русла, является сложнейшим интегральным показателем, характеризующим множество различных, внешне независимых функций организма. Среди них можно перечислить ряд сердечных функций, например силу и частоту сердечных сокращений, объем венозного возврата крови (обратного притока крови к сердцу) и некоторых других, более сложных. Важная роль принадлежит другой составляющей — общему периферическому сопротивлению сосудистого русла, то есть сопротивлению сосудов, оказываемому в ответ на кровоток. При этом само



периферическое сопротивление — тоже суммарный показатель, он включает в себя уровень сосудистого тонуса, общую площадь сосудистого русла и вязкость крови.

Еще один превалирующий компонент представлен объемом циркулирующей крови. Он зависит от степени активности нейрогуморальных механизмов водно-солевого обмена, работы почек (выделение жидкости из организма) и органов-депо (печень, селезенка, мышцы), в которых может скапливаться довольно большое количество крови, при этом временно она выключается из циркуляции.

Каким же образом вся эта сложнейшая система работает слаженно? Только подчиняясь центральной нервной системе по принципу обратной связи. В норме это выглядит примерно так: если давление повышается, в центры его регуляции поступают специфические импульсы, после чего мозг отдает команду: «Давление снизить», — и включаются все активные и даже резервные факторы, способствующие его снижению. Схожие механизмы, только с обратным знаком, действуют при чрезмерном снижении давления, после чего (опять-таки, повторим, в норме) наступает компенсация и давление выравнивается.

Передаточным звеном между центральной нервной системой и непосредственными исполнителями (регуляторными механизмами) являются вегетативные нервы. Именно они «обслуживают» все кровеносные сосуды и эндокринные железы нашего организма. Вегетативная нервная система состоит из двух взаимодополняющих частей — симпатической и парасимпатической. Симпатическая нервная система (СНС) и химические вещества, которые она выделяет (адреналин и норадреналин), вызывают сокращение гладких мышц в стенке сосуда, и он сужается. В результате его тонус повышается и давление, соответственно, тоже. Симпатическая нервная



система постоянно тонизирует большинство сосудов нашего организма. Парасимпатическая нервная система (ПсНС) оказывает противоположный — расслабляющий — эффект, однако он распространяется не на все сосуды и имеет место только в ряде областей нашего тела — органах малого таза, языке, подчелюстных слюнных железах.

На тонус сосудов следует обратить более пристальное внимание, ведь именно с его нарушениями первоначально связано развитие артериальной гипертонии. Регуляцией сосудистого тонуса, помимо нервной системы, занимается еще один ведущий механизм — гуморальный. Гуморальная регуляция (от латинского слова *humor* — «жидкость») — наиболее древний с эволюционной точки зрения способ воздействия на клетку. Она осуществляется при помощи ряда биологически активных веществ, растворенных в жидких средах организма (крови, лимфе, межтканевой жидкости), и восходит к тем труднообразимым временам, когда живую клетку окружала океанская вода как внешняя среда существования.

Вещества, которые способны участвовать в гуморальной регуляции сосудистого тонуса, выделяются различными тканями и клетками организма в процессе их жизнедеятельности и далее поступают в кровь или другие жидкости организма. Непосредственно через кровь они взаимодействуют с сосудистой стенкой и вызывают соответствующие изменения тонуса. Среди них можно перечислить множество гормонов, которые производятся эндокринными железами нашего организма, и биологически активных веществ, вырабатываемых самыми разными клетками (тромбоцитами, лейкоцитами, эндотелием сосудов и др.).

В связи с эффектом гуморальных воздействий на сосудистый тонус нельзя не упомянуть об особенностях строения стенки сосудов. Дело в том, что все сосуды в организме чело-



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ	8
Какова норма артериального давления	17
Что такое гипер- и гипотония	20
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ — ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ	23
Основные причины, вызывающие стойкое повышение артериального давления	23
Артериальная гипертензия у людей молодого возраста	25
Нейроциркуляторная дистония	26
Юношеский диспитуитаризм	30
Почечная гипертензия	31
Артериальная гипертензия при нарушениях работы желез внутренней секреции	39
Прочие причины артериальной гипертензии	47
Артериальная гипертензия у лиц старшего возраста	49
Артериальная гипертензия как признак гормональной перестройки организма (климакса)	49
Артериальная гипертензия как симптом атеросклероза	50
Сахарный диабет и его связь с артериальной гипертонией	55

Факторы риска и профилактика артериальной гипертонии	60
Гипертония и ожирение	67
Гипертоническая болезнь	76
Стадии гипертонической болезни	79
Что способствует обострению гипертонической болезни и как его избежать	85
Изменения в органах-мишенях при гипертонической болезни	87
Зрительные нарушения при гипертонической болезни ..	88
Гипертрофия левого желудочка	89
Повреждения почек при гипертонической болезни	91
Повреждение головного мозга при гипертонической болезни	92
Что делать, если развился гипертонический криз	94
Артериальная гипертония и беременность	97
Режим и диета — и лечение, и профилактика	100
Борьба с ожирением — борьба с гипертонией	104
Диетотерапия	105
Физические нагрузки	117
Фармакотерапия	119
Лекарственные препараты в лечении гипертонической болезни	126
Фитотерапия	136
Лекарственные растения, оказывающие успокаивающее влияние на центральную нервную систему	137
Лекарственные растения, обладающие гипотензивным эффектом	144
Лекарственные растения, применяемые при осложнениях гипертонической болезни	161

Лекарственные сборы	170
Гомеопатические средства, применяемые при гипертонической болезни	176
Лечебная физкультура	184
Примерный комплекс гимнастических упражнений № 1 при гипертонической болезни	188
Примерный комплекс гимнастических упражнений № 2 при гипертонической болезни	190
Лирическое отступление № 1	191
Массаж в лечении и профилактике гипертонической болезни	194
Самомассаж и рефлексотерапия	200
Схемы самомассажа	202
Самомассаж в условиях бани	204
Точечный самомассаж (рефлексотерапия)	207
Физические методы лечения гипертонической болезни . . .	217
Электротерапевтическое воздействие на организм пациентов с артериальной гипертензией и гипертонической болезнью	221
Аэроионотерапия	228
Водолечение	229
Санаторно-курортное лечение	240
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТЕНЗИЯ	242
Гипотония как симптом эндокринных заболеваний	247
Собственно артериальная гипотензия	252
Лирическое отступление № 2	265
Водолечение	268

Питание для гипотоника	272
Фитотерапия	276
Лекарственные травы, используемые в качестве приправ и пряностей	277
Лекарственные растения адаптогенного или прямого гипертензивного действия	302
Растения, повышающие аппетит	318
Дозированные физические нагрузки	322
Музыкотерапия	335
Массаж и самомассаж при артериальной гипотензии	338
Точечный самомассаж (рефлексотерапия)	345
Ароматерапия при артериальной гипотензии	349
Масло апельсина горького (померанца)	356
Масло аниса	357
Масло бэй	357
Масло бергамота	358
Масло гвоздики	359
Масло иссопа	360
Масло корицы	361
Масло лемонграсса	362
Масло лиметта	363
Масло нероли	364
Масло петитгрейна	364
Масло розмарина	365
Масло сандала	366
Масло сосны	366
Масло шалфея мускатного	367
Как проснуться без головной боли	369

Популярне видання

РОМАНОВА Олена Олексіївна

120/80. Як привести тиск до норми без таблеток

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Є. Н. Біркина*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. М. Ляцева*

Підписано до друку 08.04.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «QuantAntiqua». Ум. друк. арк. 20,16
Наклад 15000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»

Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Популярное издание

РОМАНОВА Елена Алексеевна

120/80. Как привести давление в норму без таблеток

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Е. Н. Биркина*
Художественный редактор *С. В. Мисьяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. Н. Ляцева*

Подписано в печать 08.04.2014.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «QuantAntiqua». Усл. печ. л. 20,16
Тираж 15000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНІСОФТ»

Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б