

Д. В. НЕСТЕРОВА

ГИПЕРТОНΙΑ

Москва, 2017

УДК 616.1
ББК 54.10
Н56

Нестерова, Д. В.

Н56 Гипертония / Д. В. Нестерова. — М. : РИПОЛ классик / Т8RUGRAM, 2017. — 256 с. : табл.

ISBN 978-5-519-50790-5

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 другое.

Будьте здоровы и счастливы!

ББК 54.10
УДК 616.1
BIC GBA
BISAC MED000000

© Нестерова Д. В., 2014
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017
© Т8RUGRAM,
оформление, 2017

ISBN 978-5-519-50790-5

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 сердечно-сосудистой 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 заболева-

ния 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 давления 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.*