

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ

НЕТ ГИПЕРТОНИИ
И ГИПОТОНИИ



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 616.1
ББК 54.10
3-46

3-46 **Здоровые сосуды.** — М. : РИПОЛ классик. — 288 с.
— (МОЕ ЗДОРОВЬЕ).

ISBN 978-5-519-64249-1

В книге «Здоровые сосуды» рассматриваются актуальные проблемы повышенного и пониженного артериального давления. Максимально полно освещена тема фитотерапии при повышенном и пониженном артериальном давлении. Книга написана доступным языком и обращена к самому широкому кругу читателей, она будет полезна практикующим врачам и тем, кто хочет помочь себе самостоятельно.

УДК 616.1
ББК 54.10

ISBN 978-5-519-64249-1

© ООО «Литературная студия
«Научная книга», 2018
© Издание, оформление.
ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2018

Глава 1

Артериальное давление и гипертония

Что же такое «гипертония»?

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 артериального давления завершаются его снижением без какого-то лечения. Для того чтобы что-то знать о гипертонии, необходимо иметь определенный минимум знаний о сердце и кровеносных сосудах. Как известно, 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 необходимо 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

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 считается нормой? Дело в том, что мнение о нормальных показателях артериального давления в медицине меняется. В настоящее время, 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 гипертоническая болезнь может протекать бессимптомно, в частности без головной боли, то понятно, почему ее называют тихим убийцей.

Наука различает три вида гипертонической болезни: так называемая истинная (эссенциальная) гипертония, она и является по сути гипертонией, 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 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, которые могут проявляться при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда.

Для постановки диагноза гипертонии существуют разные варианты нормативных показателей артериального давления. 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. Только длительное наблюдение может служить основанием для такого диагноза. Однако значительные повышенные показатели АД могут свидетельствовать о гипертоническом кризе и требовать немедленного вмешательства врача.

Гипертонические состояния могут развиваться при сотрясении мозга, заболевании почек, эндокринных желез, при атеросклерозе, при сужении аорты — и это вторичные гипертонии, которые гипертонией вовсе и не являются. Научно доказано, что истинная гипертоническая болезнь развивается из-за нарушения регуляции артериального давления.

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. К сожалению, ничего, кроме симптоматического лечения, на сегодняшний день наша научная медицина не предлагает, видимо, это дело будущего.

Хорошая новость состоит в том, что, кроме официальной медицины, существует медицина неофициальная. Марк Яковлевич Жолондз предлагает новый взгляд на гипертоническую болезнь.