

М. П. Спешиллов

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГИПОТОНИИ

Под редакцией Ю. Ю. Елисеева

УДК 616.1/.9
ББК 54.10
С71

Спешилов, М. П.

С71 Эффективное лечение гипотонии / М. П. Спешилов;
[под ред. Ю. Ю. Елисеева]. – М. : T8RUGRAM / Научная
книга, 2017. – 190 с.

ISBN 978-5-521-76260-6

Большинство людей в современном ритме жизни не обращают внимания на такую «мелочь» как головная боль. Обычно подобный недуг списывается на переутомление, недосыпание или магнитные бури. Но, возможно, это начало гипотонии – одного из широко распространённых заболеваний.

Эта книга поможет отличить признаки гипотонии от обычной усталости и последствий стресса. Также вы узнаете, как вылечить болезнь в домашних условиях и предупредить развитие осложнений.

УДК 616.1/.9
ББК 54.10
BIC MJD
BISAC MED010000

*Издательство не несёт ответственности за возможные
последствия, возникшие в результате использования
информации и рекомендаций этого издания.
Любая информация, представленная в книге,
не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-521-76260-6

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Содержание

<i>ВВЕДЕНИЕ</i>	7
<i>История болезни</i>	7
<i>Гипотония — квеляя болезнь</i>	10
<i>Жалобы</i>	13
<i>Частота основных жалоб больных</i> <i>артериальной гипотонией</i>	14
<i>Правда и вымысел об артериальном давлении</i>	17
<i>Что такое артериальное давление?</i>	17
<i>Общие правила измерения</i> <i>артериального давления</i>	19
<i>Мониторирование артериального давления</i>	21
<i>Распространенные заблуждения</i>	22
<i>Гипотония и головная боль</i>	23
<i>Что такое мигрень?</i>	24
<i>Гипотония при беременности</i>	27
ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПРИ ГИПОТОНИИ	29
<i>Витаминные препараты</i>	30
<i>Препараты пластического действия</i>	31
<i>Препараты энергетического действия</i>	33
<i>Группа адаптогенов</i>	34
НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА	38
<i>Чеснок против гипотонии</i>	38

Чесночное масло — хорошее тонизирующее средство	39
Фитотерапия	39
Гомеопатия — путь к исцелению	41
В чем необычность гомеопатии	41
Как найти своего гомеопата	42
Физиотерапия	53
При гипотонии ходите босиком	55
Прогоните дурную энергию	56
Расслабление	57
Контакт с Ци	57
Шесть целительных звуков гипотоника	58
Как можно быстро стабилизировать пониженное давление	61
Волшебная сила холода	62
Гидротерапия	63
Плавание — самый полезный вид спорта	63
Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности	64
Циркулярный душ	66
Паровой душ	67
Подводный душ-массаж	67
Дождевой и игольчатый душ	68
Струевой душ	68
Шотландский (контрастный) душ	69
Лекарственные ванны	69
Механизм действия экстракта	72

От чего помогают лечебные грязи?	74
Лечение озокеритом	75
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	76
Физические средства восстановления работоспособности	76
Аэроионизация	78
О пользе русской бани и финской сауны	79
Инфракрасная сауна	84
Лечение минеральными водами	85
Массаж	90
Акупрессура, или точечный массаж	103
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ГИПОТОНИКА	110
Зарядимся энергией	110
Почистим канал	110
Ароматерапия	111
Биоэнергетика запахов	113
Запахи и свойства	116
Методы применения эфирных масел	124
Рекомендации по применению и дозировке эфирных масел	128
Гирудотерапия	129
КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ	134
Диета Монтиньяка	135
Разноцветная диета	138
Диета хорошего настроения	140

Диета без стресса	141
12 очень полезных советов	143
Считаем калории	145
Подробности о витаминах	149
ЧТО ПИТЬ ИЛИ ЧТО НЕ ПИТЬ	
ПРИ ГИПОТОНИИ	160
Кофе	160
Что такое кофеин?	164
Кофе с коньяком поможет лучше,	168
чем любая таблетка	168
Бальзам	169
Вино	170
НЕЧАЙНЫЙ ЧАЙ	172
Медовый чай	173
«Сибирский чай»	174
Гибискус	175
Соки	176
Пиво	178
Как правильно есть шоколад	178
ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ СПРОСИТЬ О ГИПОТОНИИ	182
Рекомендации	187

ВВЕДЕНИЕ

Среди различных заболеваний системы кровообращения, пожалуй, наиболее распространено нарушение сосудистого тонуса. Причем проблемам гипертонии, или гипертонической болезни, как принято называть, уделено огромное внимание; в то же время гипотония в значительной степени обделена этим вниманием. В литературе отсутствует как четкая, единая классификация данного состояния, так и рекомендации по профилактике этого заболевания, лечению и реабилитации пациентов. Между тем количество людей, страдающих гипотонией, по данным различных авторов, достигает 40% обследованных пациентов.

Терминов, которыми различные авторы обозначают понижение артериального давления, тоже достаточно: первичная артериальная гипотония, нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу, гипотоническая болезнь и др. Не вдаваясь в полемику по этому вопросу, остановимся на индифферентном — артериальной гипотонии.

История болезни

Впервые интерес к изучению состояния артериального давления человека возник в конце XIX—начале XX в., что, видимо, связано с появлением новых возможностей измерения и изучения артериального давления.

В дальнейшем эта тема вызывала у исследователей больший или меньший интерес в зависимости от мировых катаклизмов, во время которых, как известно, увеличивается количество лиц с нарушением сосудистого тонуса.

Впервые гипотоническое состояние описал в 1903 г. итальянский ученый Андреа Феррарини. Оно было названо им хронической, или перманентной, артериальной гипотензи-

ей. В результате последующих наблюдений Ферранини пришел к выводу, что в развитии гипотензии основополагающая роль принадлежит конституции пациента, и назвал ее «конституциональной ангиогипотонией». К описанным Ферранини симптомам относились общая слабость, головокружения, синюшное окрашивание конечностей, опущение внутренних органов, обмороки. В результате тридцатилетних исследований Ферранини пришел к выводам, что причиной гипотонии является недостаточность функции надпочечников, приводящая к первичному падению сосудистого тонуса, а не изменения миокарда, как утверждали его современники. Занятно, что при наличии заболевания, описанного еще в античные времена (барышни падали в обморок и при царе Леониде, и при Александре Великом), гипотония как отдельное заболевание была впервые описана лишь в позапрошлом веке, а именно в 1903 г. Андре Ферранини. Смелчаку Ферранини в последние полвека пришлось жестко придерживаться собственного мнения: гипотонию как отдельное заболевание не хотел признавать никто в медицинском мире того времени.

Коллеги Ферранини предлагали свои версии о конституциональной природе гипотонии: мол, гипотонии подвержены лишь худосочные барышни (астеничные, говоря медицинским языком). Или о том, что гипотония — это не заболевание, а лишь симптом различных заболеваний, и даже было мнение о том, что гипотонии не существует в принципе. Гипотония как заболевание просто отрицалась.

Однако Андре Ферранини еще в первом десятилетии XX в. была проведена грань между конституциональной гипотонией, которой подвержены худосочные барышни, и симптоматической гипотонией при различных заболеваниях, а также снижением артериального давления, к которому приводит недостаточность надпочечников и которое следует трактовать как отдельное заболевание.

В последующие десятилетия артериальная гипотония изучалась различными учеными мира с различным успехом. Не было общего мнения об этиологии этого состояния; авторами указывались недостаточность функции надпочечников, астеническая конституция, особый вид невроза. Ряд авторов рассматривали гипотонию не как отдельную самостоятельную болезнь, а как симптом ряда заболеваний. Не было согласия авторов и в том, какие показатели давления считать симптомами гипотонии, например бытовало мнение о наличии гипотонии при давлении менее 130 мм.

В 1929 г. в Монпелье состоялся съезд врачей, основным вопросом которого была артериальная гипотония. На нем и выявились многочисленные противоречия исследователей. Одни ученые считали, что гипотония — самостоятельное, независимое от других заболевание, другие рассматривали ее исключительно как симптом «недостаточности давления», третьи настаивали исключительно на факторе телосложения пациента. Было и четвертое мнение, полностью отрицающее существование артериальной гипотонии как патологического состояния. Сторонники гипотонии как самостоятельного заболевания высказали предположение, что причиной ее возникновения являются гормональные изменения и нарушения со стороны нервной системы. Съезд не объединил разноречивых представлений о гипотонии и не сыграл роли в формировании единого представления о причинах ее возникновения.

Интерес к артериальной гипотонии снова возрастает со времени Второй мировой войны. По-видимому, это объясняется, с одной стороны, учащением как гипер-, так и гипотонических состояний в связи с нервно-психическими перенапряжениями, травмами и другими неблагоприятными факторами, обусловленными войной, развитием в России диспансерного метода наблюдения.

В частности, при изучении артериального давления у жителей блокадного Ленинграда было выявлено наряду с учаще-

нием гипертонической болезни и учащение артериальной гипотонии.

В 1959 г. вышла в свет монография «Низкое кровяное давление и гипотония», написанная Пирахом и Гейнеманом. Авторы подчеркивают определенное влияние расы, климата, профессии и других факторов на уровень артериального давления. Они выделяют эссенциальную гипотонию как самостоятельное болезненное состояние и отмечают частое снижение артериального давления при ряде заболеваний.

В настоящее время гипотонии уделяется большое значение. Это связано с тем, что истоки этого заболевания носят социальные предпосылки и в основном ей подвержены молодые люди в возрасте 16—30 лет.

Современные методы диагностики и лечения позволяют выявить причины низкого давления и провести эффективную терапию. Но человеку, страдающему пониженным давлением, нельзя забывать о постоянном самоконтроле, мониторинге давления и профилактических мерах. О том, как поддерживать нормальное давление и хорошее самочувствие, мы расскажем в данной книге.

Гипотония — квелая болезнь

У половины пожилых мужчин и 70% немолодых женщин давление выше нормы. О гипертонии пишут и говорят значительно чаще, чем о гипотонии, хотя людей, страдающих от пониженного кровяного давления, не так уж мало. Последствия гипертонии гораздо страшнее — инсульты и инфаркты. Принято считать, что гипотония присуща подросткам (преимущественно девушкам) или «юношам бледным, со взором горящим». Эта подмена природы заболевания особенностями физического развития сильно отодвинула решение проблемы лечения гипотонии как отдельной болезни.

При гипотонии систолическое (верхнее) кровяное давление держится на уровне 100 мм рт. ст. и ниже. Эта болезнь