

Чтобы было 120/80

Лучшая книга от давления

**Советы, методики, актуальная справочная
информация**

Издательство АСТ
Москва

УДК 616.12

ББК 54.10

Ч 80

Ч 80 **Чтобы было 120/80:** лучшая книга от давления / авт.-сост. С. Кузина. — Москва :
Издательство АСТ, 2016. — 384 с.

ISBN 978-5-17-094851-2.

Гипертония и гипотония – болезни, которые действуют исподтишка и служат причиной появления большого количества очень серьезных заболеваний. Но врачи уверены: и с высоким, и с низким давлением можно и нужно бороться. У современной медицины есть целый арсенал средств и методов борьбы с этими «убийцами». Но и сам человек должен знать все о своей болезни, способах ее профилактики и лечения.

Помочь гипертоникам и гипотоникам разобраться в сложных медицинских вопросах сможет эта книга. Из нее вы узнаете, какие симптомы присущи каждой болезни, какие другие заболевания им сопутствуют, какие новейшие лекарственные препараты и лечебные травы предлагают для лечения врачи и какие средства могут нормализовать давление в домашних условиях.

Также в конце книги дана подробная справочная информация: какое санаторно-курортное лечение положено гипертоникам, при каком течении болезни вы имеете право оформлять больничный лист, в каких специализированных центрах по всей России можно получить исчерпывающую информацию о заболевании, пройти обследование и полный курс лечения.

УДК 616.12

ББК 54.10

Научно-популярное издание

12+

ЧТОБЫ БЫЛО 120/80

лучшая книга от давления

Советы, методики, актуальная справочная информация

Автор-составитель С. Кузина

Подписано в печать 17.02.2016. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 24,0. Доп. тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ». 129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

Наш электронный адрес: www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru

“Баспа Аста” деген ООО. 129085 г. Мәскеу, жұлдызды гулзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме. Біздің электрондық
мекенжайымыз: www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы»

ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,

факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-094851-2.

© Кузина С.

© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, каждый второй человек в нашей стране погибает от сердечно-сосудистых заболеваний. На первом месте в этой смертельной гонке — ишемическая болезнь сердца и ее наиболее драматичный вариант — инфаркт миокарда. На втором месте — инсульт. А причиной их появления служит повышенное артериальное давление.

Не зря специалисты называют гипертонию или, как ее еще называют, гипертензию «тихим убийцей». Ведь она — фактор риска большого количества заболеваний, причем, осложняет их протекание. Да и сама по себе гипертония опасна. Об этом хорошо осведомлены люди, которым за 60 лет. Им не понаслышке знакомы такие слова, как «гипертония» и «стенокардия», которые идут рука об руку.

Обычно же гипертония развивается после 40 лет, но нередко она возникает и в значительно более молодом возрасте, начиная с 20-25 лет. У молодых людей может часто скакать давление, они могут испытывать одышку при физической нагрузке и даже боли в области сердца.



Чтобы было 120/80



Но им и в голову не придет, что они находятся в полушаге от серьезного заболевания. Причем, у молодых людей течение гипертонии проходит достаточно тяжело. Кроме того, чаще гипертонией заболевают женщины, преимущественно в предклимактерический период. А мужчины в большей степени склонны к стенокардии и инфаркту миокарда.

Гипертоническая болезнь обычно развивается постепенно, болезненные признаки понемногу увеличиваются год от года. Лишь в редких случаях она начинается внезапно и быстро прогрессирует. Как победить этот недуг или, по крайней мере, ослабить его хватку? С помощью каких средств можно нормализовать давление? Когда лучше применять лекарства, а когда прибегнуть к простым народным средствам? Да и вообще, почему одни люди мучаются от высокого, а другие от низкого давления? А третьи давления не замечают вовсе? На все эти вопросы у специалистов есть исчерпывающие ответы.

КТО РИСКУЕТ ЗАБОЛЕТЬ

Гипертония «любит» людей с характером

Еще в старину врачи разделяли сосудистых больных на два типа: «бледные гипертоники» и «красные гипертоники».

«Красные» гипертоники — это так называемые «гиперсангвиники», люди с очень живым характером, чрезвычайно эмоциональные, активные, вспыльчивые. В юности они склонны легко краснеть. С годами такие люди могут приближаться по темпераменту к холерикам: растет раздражительность, агрессивность и нетерпимость, расстраивается сон. И параллельно этому возрастает вероятность возникновения гипертонии.

Особое место среди представителей этого типа занимают люди «апоплексического» телосложения: плотные, крепкие мужчины, чрезвычайно энергичные, по натуре лидеры. Они больше других предрасположены к кровоизлияниям в мозг (инсультам).

«Бледные» гипертоники не менее эмоциональны, но они умеют сдерживать проявление



своих эмоций. Как правило, это весьма положительные, трезвые, надежные люди с повышенным чувством ответственности, которое держит их в постоянном напряжении. По темпераменту это чаще всего флегматики.

Современная наука также считает, что существует «психологическая» предрасположенность к гипертонической болезни у людей с определенными чертами характера.



ВАЖНО ЗНАТЬ! К гипертонической болезни предрасположены люди с высоким уровнем тревоги, агрессивные и упертые.

Вот какие черты выделяют исследователи:

- ригидность самооценки (слово «ригидность» в просторечии означает «упертость». – Ред.);
- отсутствие динамичности в определении связей между характерологическими осо-



бенностями личности и окружающей средой;

- высокий уровень тревоги;
- зависимость и повышенная интенсивность эмоциональной агрессивности;
- низкая конформность;
- нарушение уровня социальной адаптации.

Еще в 1970-х годах проводились экспериментально-психологические исследования, показавшие, что для людей, склонных к гипертонической болезни, характерны переживание конфликтов «в себе», без видимой эмоциональной окраски, то есть подавление внешних проявлений эмоций.

К гипертонии склонны личности «внутренне напряженные, скрытые, упрямые, неудовлетворенные собой и окружением, враждебно настроенные,

- чувствительные к критике, тревожно-мнительные, неспособные к нормальной реализации своих потребностей».

Уже в ранние детские годы большинству больных гипертонией присущи определенные



Чтобы было 120/80

черты: с одной стороны, общительность, решительность,

- умение постоять за себя, с другой — трудность адаптации в незнакомой обстановке (что проявлялось в неуверенности и стеснительности). В дальнейшем у них формируются такие черты личности, как сдержанность и целеустремленность, прямолинейность и категоричность в суждениях, обязательность и принципиальность, в сочетании с некоторой ригидностью. Они часто испытывают затруднения в тех случаях, когда требовалось принять компромиссное решение. Иногда эти черты словно маскируются тревожностью и мнительностью.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Многие гипертоники испытывают эмоции злости, гнева, претензии и обиды.



Есть еще одно интересное исследование психолога Я. Райковского. В своей работе «Экспериментальная психология эмоций» (М., 1979) он пишет, что анализ эмоционального реагирования 68 больных гипертонической болезнью показал, что в поведении это вежливые, уравновешенные, уживчивые люди, которые подавляют свои сильные, глубокие агрессивные тенденции: «Они испытывают эмоции злости, гнева, претензии и обиды и даже неприязни и ненависти... Однако они страшатся этих чувств и старательно их сдерживают». У человека, охваченного страхом или гневом, возбуждается симпатическая нервная система («реакция борьбы или бегства») и вследствие этого повышается артериальное давление.

Если такие эмоции возникают часто или существуют постоянно, то это создает благоприятные условия для развития гипертонической болезни.

Скажи, как ты работаешь и отдыхаешь – и врач поставит диагноз

Уже довольно давно была установлена связь между типом поведения и риском сердечно-сосудистых заболеваний. В основном имела в виду ИБС — ишемическая болезнь сердца (и ее последствия и проявления — стенокардия и инфаркт миокарда).



Американские психологи выделили два типа поведения — тип А и тип Б.

В соответствии с этой несложной классификацией, люди с поведением типа А характеризуются немалыми амбициями, честолюбием и настойчивым стремлением к успеху, повышенным чувством ответственности. Они очень работоспособны, им всегда не хватает времени, они не умеют отдыхать и практически никогда не расслабляются. Конкуренция и соперничество порождают в них азарт и толкают к великим свершениям, правда, только в том случае, когда они чувствуют, что контролируют ситуацию. Если же нет — человек типа А может впасть в ярость или в депрессию, в зависимости от темперамента.



***ВАЖНО ЗНАТЬ!** Люди типа А характеризуются немалыми амбициями, а люди типа Б обычно лишены тщеславия.*

Люди с поведением типа Б обычно лишены тщеславия, они спокойны и уравновешены, редко связывают себя жесткими обязательствами



и сроками и легко пожертвуют дополнительной работой (даже сулящей большие выгоды) ради отдыха. Их можно было бы назвать сибаритами. Сталкиваясь с жизненными невзгодами, они переносят их стойко, так как склонны философски смотреть на жизнь.

Долгое время считалось, что заболеваемость ИБС среди людей с поведением типа А почти в два раза выше, чем у лиц с поведением типа Б. Однако в середине 1980-х годов американские ученые более детализированно исследовали связи между типом поведения и риском сердечно-сосудистых заболеваний. В исследовании участвовали 60 мужчин, которых распределили не только на типы А и Б, но и одновременно еще на два типа: лица с сильной и слабой тенденцией к выражению аффекта, иными словами, вспыльчивые и сдержанные.

В результате получились четыре группы:

- *группа а:* люди с поведением типа А, энергичные, красноречивые, как правило, обаятельные, с сильным выражением экспрессии, хотя и контролирующие себя;
- *группа б:* люди с поведением типа А, сдержанные, напряженные, не выражающие своих эмоций;



Чтобы было 120/80

- *группа с:* люди с поведением типа Б, расслабленно-спокойные (философы и сибариты);
- *группа d:* люди с поведением типа Б, подчиняющиеся, не уверенные в себе, сдержанные, напряженные.

Риск коронарных заболеваний оказался высоким в группах b и d и низким — в группах a и c.

Из этого следует, что, когда человек «кипит внутри», страдает его сердце. Но когда он выплескивает этот «кипяток» наружу, могут пострадать сердца окружающих.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Когда человек «кипит внутри», страдает его сердце.

Кроме того, существенную роль в развитии гипертонической болезни играет **наследственная предрасположенность**. Последние исследования показали: около 80 % больных



имеют родственников с повышенным артериальным давлением.

Однако в большинстве случаев для развития заболевания генного дефекта недостаточно. Генные нарушения проявятся лишь при наличии провоцирующих внешних факторов.

Таковыми факторами являются:

- избыточная масса тела;
- нервно-психическое напряжение;
- повышенное употребление поваренной соли;
- употребление пищи с большим содержанием насыщенных жирных кислот, недостатком калия, кальция, магния;
- малоподвижный образ жизни;
- нарушение толерантности к глюкозе;
- курение;
- злоупотребление алкоголем.



Чтобы было 120/80



ВАЖНО ЗНАТЬ! Опасно для здоровья изматывать себя на работе и подавлять свои эмоции.

Таким образом, гипертония — это заболевание, в основе которого лежит целый комплекс причин, а совместное их действие приводит к дисбалансу в нормальной работе механизмов, регулирующих артериальное давление.

«Я просто переутомился, ничего страшного»

Но многие потенциальные больные не обращаются к врачу до тех пор, пока в буквальном смысле «ноги носят». При этом выдвигается (иногда бессознательно) определенный набор аргументов, убедительных на взгляд человека, не обладающего медицинскими знаниями.

Аргумент первый. «Я просто переутомился, переволновался, в помещении душно и т. д., и поэтому у меня поднялось давление и немножко болит голова».



У здорового человека не поднимается давление от того, что он «переволновался». Вернее, оно, может быть, и поднимается, но очень незначительно и лишь на секунды, после чего тут же возвращается к норме, так что человек даже не замечает этого микроскопического «скачка» давления.

Если же заметил — значит, механизм заболевания уже запущен, и, возможно, именно стрессом. Такое бывает: происходит как бы скачок из «психо-» (сфера психики, души) в «сома-» (телесная, физическая сфера). То есть длительные, сильные неприятные переживания могут буквально в один момент вызвать вполне реальный, ощутимый, физический (и химический) сбой в организме и запустить тем самым механизм развития какого-то заболевания.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Длительные, сильные неприятные переживания могут в один момент вызвать вполне реальный сбой в организме.

Такое бывает часто, но, к сожалению, обратный «скачок» случается гораздо реже. То есть