

Если врачи не помогли

От давления

АСТ
Москва

УДК 616.12
ББК 54.10
О-80

О-80 **От давления** / авт.-сост. С. Кузина. – Москва : АСТ, 2015. – 352 с. – (Если врачи не помогли).

ISBN 978-5-17-089349-2.

Гипертонию медики называют «тихим убийцей», а гипотонию – «сонным убийцей». Этими названиями врачи подчеркивают их коварство, потому что они всегда действуют исподтишка. Оба недуга каждый по-своему незаметно в течение долгого времени расшатывают работу всех жизненно важных органов человека, делая их уязвимыми. И, несмотря на свою разнополярность, служат причиной появления большого количества очень серьезных заболеваний. Причем, осложняют их протекание и лечение.

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 ни одну болезнь не может победить только врач, без участия самого больного. Поэтому человек, страдающий повышенным или пониженным давлением, должен знать все о своей болезни и всех 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.

УДК 616.12
ББК 54.10

ISBN 978-5-17-089349-2.

© Кузина С., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

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.



От давления



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



От давления



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 злобы, 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 имелась 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;



От давления



- *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.



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 несут». 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