

П. ЕВДОКИМЕНКО, М. НОРБЕКОВ

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
Е83

Внимание! Информация, содержащаяся в книге,
не может служить заменой консультации врача.
Необходимо проконсультироваться со специалистом
перед применением любых рекомендуемых действий.

Евдокименко, Павел.

Е83 Лучшие практики от давления / П. Евдокименко,
М. Норбеков. — Москва: Издательство АСТ, 2016. —
224 с. — (Русские оздоровительные практики).

ISBN 978-5-17-098819-8.

Гипертонию медики называют «тихим убийцей», а гипотонию – «сонным убийцей». Этими названиями врачи подчеркивают их коварство, потому что всегда действуют исподтишка. Оба недуга, каждый по-своему, незаметно в течение долгого времени расплывают 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 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-17-098819-8.

© Евдокименко П.
© Норбеков М.
© ООО «Издательство АСТ»

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ. КТО РИСКУЕТ ЗАБОЛЕТЬ

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 да-

же боли в области сердца. 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.

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 крас-

Лучшие практики от давления

нет. 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 особенностями 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 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

Лучшие практики от давления

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» 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.

**Как ты работаешь и отдыхаешь —
такой и 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.

Лучшие практики от давления

Люди с поведением типа Б обычно лишены тщеславия, они спокойны и уравновешены, редко связывают себя жесткими обязательствами и сроками и легко жертвуют 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 контролирующей себя;
- *группа б*: люди с поведением типа А, сдержанные, напряженные, не выражающие своих эмоций;
- *группа с*: люди с поведением типа Б, расслабленно-спокойные (философы и сибариты);
- *группа д*: 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;

Лучшие практики от давления

- курение;
- злоупотребление алкоголем.

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.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

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

«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 когда стресс уже позади, когда все вроде бы пережито, в организме совсем не обязательно все снова «встанет на место».

Запущенный механизм так просто не остановить — необходимо принять определенные меры, пусть даже на первых, начальных стадиях это не обязательно должны быть лекарственные препараты.

Лучшие практики от давления

Аргумент второй. «Лучше не знать, что у меня серьезное заболевание, все равно ничего не поделаешь». Особенно мужчины очень «любят» этот аргумент. А между тем он основан на весьма распространенном заблуждении исключительно по причине незнания современных достижений медицины и, что может быть еще важнее, фармакологии. В настоящее время заболевания, с которыми невозможно бороться, можно перечислить по пальцам. Это, конечно, не значит, что неизлечимых болезней нет. Но без особого преувеличения можно сказать, что не существует неконтролируемых болезней, то есть любую болезнь, как правило, можно хоть как-то держать в узде. Исключения из этого правила — как раз запущенные случаи, когда человек обращается к этим самым достижениям медицины слишком поздно.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

В начальных стадиях гипертонической болезни часто можно обойтись без лекарств, если изменить образ жизни.

К этому аргументу логически примыкает следующий

Аргумент третий. «Не хочу жить на лекарствах». В начальных стадиях гипертонической болезни часто можно обойтись без лекарств, если стро-

го выполнять «нелекарственные» рекомендации врача по изменению образа жизни.

Однако при большинстве сердечно-сосудистых заболеваний (которые, напомним, являются причиной смерти № 1 в современном мире) все-таки приходится принимать несколько препаратов, и выбор, к сожалению, заключается не в том, чтобы жить на лекарствах или жить без лекарств.

Более точная формулировка звучит так: *жить* на лекарствах или *не жить* без них. И «работать на лекарства» — это только, так сказать, одна сторона вопроса. Другая же — это то, что лекарства работают на вас.

Аргумент четвертый. «Чем травиться химией, не лучше ли обратиться к нетрадиционной медицине?»

Всевозможным оздоровительным методикам будет отведена в этой книге отдельная глава. Многие из них, несомненно, полезны, однако они ни в коем случае не могут подменить собой «научное» лечение гипертонии.

Подумайте хотя бы о том, что за последние десятилетия средняя продолжительность жизни увеличилась как минимум в полтора раза (в начале

XX века она составляла около 40 лет), и это только благодаря достижениям научной медицины.

Аргумент пятый. «Я чувствую себя беспомощной „овцой”, когда прихожу к врачу. Я не понимаю, что со мной будут делать, и вынужден слепо вручить свою судьбу в чужие руки».

Лучшие практики от давления



ВАЖНО ЗНАТЬ! ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИИ

- частые головные боли
- головокружение
- шум в ушах
- быстрая утомляемость снижение работоспособности
- ухудшение памяти
- частые смены настроения
- эмоциональная неустойчивость
- раздражительность
- подавленность
- расстройства сна
- приступы болей за грудиной, отдающие в левую руку, под левую лопатку, в шею, нижнюю челюсть
- перед глазами мелькают мушки, искры, кривые линии, стоит туман
- носовые кровотечения
- перебои сердечного ритма

Страх и беспомощность порождаются в первую очередь недостатком знаний, поэтому как раз настоящая книга может оказаться очень полезной тем, кто так думает.