

Г.Н. Ужegov

Высокое давление



Москва
2015

УДК 615.89
ББК 53.59
У33

Ужегов, Генрих Николаевич.
У33 **Высокое давление / Ужегов Г.Н. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 224 с. — (Сокровищница народной медицины).**

ISBN 978-5-699-76547-8

Существует мнение, что гипертония неизлечима. Но это не так! Прочитав книгу, вы узнаете, почему возникают проблемы с артериальным давлением и как его нормализовать простыми методами. Вы сможете подобрать подходящие именно вам народные средства: сборы, отвары, настойки в зависимости от стадии заболевания, возраста, пола и образа жизни.

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

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-76547-8

© Ужегов Г.Н., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	5
ВОЗНИКНОВЕНИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ	8
Стресс и стрессовые состояния	8
Неврастения и неврастенические реакции	23
Вегетососудистая дистония — первая ступенька к гипертонической болезни	25
ХОРОШИЙ СОН — ЭТО ЗДОРОВЬЕ	35
Бессонница: профилактика расстройств сна . . .	38
Если вам ночью не спится...	39
Избыточная масса тела	42
Ожирение	46
Соль и артериальное давление	65
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ	68
Лечение гипертонической болезни	70
Осложнения гипертонической болезни	99
Вторичные артериальные гипертензии	110
Гипертония при заболеваниях эндокринной системы	125

Содержание

«Букет» пожилого возраста — гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца	143
ПРИЛОЖЕНИЯ	166
Очищение организма	166
Основные принципы лечебного питания	183
Особенности питания в пожилом возрасте . . .	197
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	206
ЛИТЕРАТУРА	211

Предисловие автора

Гипертоническая болезнь — одно из самых распространенных заболеваний нашего беспокойного времени. Вместе с атеросклерозом и ишемической болезнью сердца гипертоническая болезнь входит в своеобразную триаду «болезней века».

Артериальное давление является одним из показателей здоровья, и каждый человек замечает его периодические колебания. Величина нашего артериального давления не постоянная, и она может меняться в зависимости от многих причин. Так, артериальное давление может незначительно повышаться после еды, после физических упражнений, в стрессовых ситуациях, при любых физических нагрузках. Но это физиологическое повышение **артериального давления** не опасно для здоровья, так как с прекращением воздействия раздражающего фактора оно быстро приходит в норму.

Если же человек замечает, что периоды повышения артериального давления увели-

чиваются и для его снижения нужно принимать какие-то меры, то это говорит о начале опасного заболевания — гипертонической болезни. Она не сразу «обрушивается» на вас. Ее появлению обычно предшествуют заболевания почек, сердца, сосудов, эндокринные и нервные расстройства. Особое значение при возникновении гипертонической болезни имеет курение. Попадание никотина в кровь всегда вызывает кратковременное сужение сосудов, что ведет к временному повышению артериального давления в них. Вновь сосуды расширяются через 30—40 минут. Но если человек курит по сигарете через каждые 30—40 минут, то суженные сосуды даже не успевают расслабиться и постоянно находятся в напряженном состоянии. Давление в них постоянно повышено. В конце концов сужение сосудов становится нормой, и такой же «нормой» становится для человека повышенное артериальное давление. Это уже артериальная гипертензия, или гипертоническая болезнь.

Лечение гипертонической болезни — сложное и трудное дело. Больные, страдающие этим недугом, обычно хорошо знают «свои» лекарства: раувазан, раунатин, адельфан, клофелин, энам или энап и т. д. Но нельзя постоянно жить только на лекарствах. Этого не выдержит ни одна печень. Поэтому в начальных стадиях гипертонической болезни,

Предисловие автора

а также в периоды относительного благополучия нужно стараться уйти от лекарств и перейти на лекарственные растения и сборы. Лекарственные растения действуют «мягко», они не вызывают привыкания и не оказывают токсического действия на печень. Поэтому при лечении гипертонической болезни всегда нужно отдавать предпочтение **растительным лекарственным препаратам**. Однако не следует забывать о том, что лечение травами — вспомогательное лечение, дающее возможность уменьшить количество потребляемых лекарств.

Часто даже врачи говорят о том, что гипертоническая болезнь неизлечима. Но это не так. Гипертоническую болезнь вылечить можно, но для того, чтобы достичь этого, больному нужно иметь сильное желание излечиться. Основное в лечении — полное очищение организма от шлаков и переход на вегетарианское питание. Не стоит забывать и о таких факторах, как правильная диета (поменьше соли!), лечебная гимнастика и санаторно-курортное лечение.

Г. Н. Ужegov

Возникновение гипертонической болезни

Стресс и стрессовые состояния

В одном из своих выступлений канадский физиолог Селье дал следующее определение *стрессу*: «Стресс — это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни». И человек, и животное всегда реагируют на опасность. Можно сказать, что **стресс** является состоянием общего напряжения организма, возникающего у человека под действием чрезвычайного раздражителя. Так, например, на морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, на солнцепеке — потеем, и испарение пота охлаждает нас. При беге «предъявляются повышенные требования» к мускулатуре, сердечно-сосудистой и дыхательной системам. После того как неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, человек сознательно или

подсознательно старается приспособиться к новой для него ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации, и стресс не имеет никаких последствий, либо не адаптируется к ней — это так называемая плохая адаптация. Как следствие этого могут возникать различные физические или психические отклонения. **Частые стрессы** способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний. У человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм которого не способен эффективно противостоять стрессу, возникает состояние пассивности. Появляются чувства беспомощности, безнадежности, развивается депрессия. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей. Но возможна и другая реакция человека — активная защита от стресса. Человек меняет форму или сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, коллекционирование и т.д.). В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая

подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс, — даже тогда, когда внешне не происходит никакого физического действия. Независимо от характера стрессора организм реагирует на любой такой раздражитель неспецифически, т. е. однотипными изменениями: учащением пульса, повышением артериального давления, увеличением содержания в крови **гормонов**. Общеизвестно, что при любой чрезмерной нагрузке состояние человека подчинено одному стереотипу: сначала он ощущает трудность, затем втягивается и, наконец, чувствует, что больше вынести не в состоянии. С течением времени возникают все новые и новые стрессовые ситуации. Можно взять самый простой пример: у вас возник конфликт с начальником. Ситуация стандартная: вы бы рады сделать то, что он хочет, но у вас ничего не получается. Вы затрачиваете большое количество энергии, напрягаетесь. Нарастают внутреннее напряжение и злость, появляется страх, что у вас ничего не получится, учащаются сердцебиение и пульс. Наступает стресс. Аналогичная ситуация может произойти и в домашней обстановке. При домашних неурядицах вы злитесь, в кровь выбрасывается большое количество гормонов, мышцы у вас судорожно напряжены, учащается пульс, поднимается давление, вы бледнеете или

краснеете. Это тоже состояние стресса. В различных стрессовых ситуациях реакция каждого человека крайне индивидуальна. Даже один и тот же раздражитель действует неодинаково на разных людей вследствие неповторимости внутренних и внешних условий, определяющих реактивность каждого. Хотя общему адаптационному синдрому подвергается весь организм, но пострадают ли при этом сердце, почки, желудочно-кишечный тракт или мозг, может зависеть от случайных, обуславливающих факторов. В организме, как в цепи, страдает слабое звено, хотя все звенья находятся под нагрузкой. Поэтому важную роль в развитии болезни под влиянием стресса играет исходное состояние организма. Особое место занимают эмоциональные **стрессовые ситуации**, которые при частом воздействии могут вызвать истощение функциональных возможностей организма, что резко ослабляет его способность приспосабливаться к влиянию вредных факторов. Стрессовое состояние является универсальной реакцией живого организма и может оказывать на человека не только отрицательное, но и положительное влияние. Стресс — частый «гость» в нашей жизни, и в некоторых случаях (например, в спорте, при сдаче экзаменов) он совершенно неизбежен. В ответ на стресс обостряется внимание, улучшается зрение, ускоряется

реакция, силы организма мобилизуются на действие, стресс может привести к облегчению течения многих заболеваний. Но благотворного эффекта от стресса можно ждать лишь в тех случаях, если он не ведет к истощению организма, а только мобилизует его на борьбу с внешними отрицательными факторами. В состоянии стресса решения и действия каждого отдельного человека могут быть неадекватными, несостоятельными: допуская ошибку твердо уверен в своей правоте и зачастую не внемлет аргументированным возражениям. Когда утихает чрезмерное эмоциональное напряжение, ошибки становятся понятными, а оценки и решения — адекватными. **К стрессогенным факторам относятся:** длительное переутомление, эмоциональное напряжение, продолжительное воздействие сложных климатических условий, социально-культурных обстоятельств, а также заболевания. В любом случае в основе эмоционального или психологического стресса лежит конфликтная ситуация, в условиях которой человек длительно или остро не может удовлетворить жизненно важные социальные или биологические потребности. При таких безысходных или чрезмерно острых конфликтных ситуациях возможен переход реакции эмоционального перенапряжения в неврозы и психосоматические заболевания. Болезнь в таких случаях являет-

ся специфической формой разрешения конфликта для человека, перегруженного физиологическими или психическими стрессами. Природа человека такова, что он реагирует не только на реальную физическую опасность, но и на угрозу, и даже на символы опасности. Причем психический стресс могут спровоцировать не только явные факторы угрозы, но и представление о них. Томительное предчувствие в ожидании опасности порой может быть более тягостным, чем преодоление уже свершившегося. Для снятия стресса есть много разных возможностей. Это и интенсивные ежедневные занятия физическими упражнениями, и рациональное питание и здоровый образ жизни (исключающий чрезмерное потребление кофеина (чай, кофе), курение, употребление алкоголя), и умение расслабляться. Исключительное значение имеет чередование работы с активным отдыхом. **Возьмите себе за правило** по возможности использовать для отдыха перерыв на обед, а также другие короткие перерывы в течение дня. Если работа у вас сидячая, постарайтесь как можно чаще вставать. Научитесь следить за дыханием. Первое, что изменяется в вашем организме в ответ на стрессовую ситуацию, — это дыхание, которым можно управлять, а умение владеть собой обеспечит вам успешный выход из любого положения. Ме-

тод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения, называется *релаксацией*. Овладеть методикой релаксации довольно легко. Для этого не требуется ни природного дара, ни специального образования. Правда, есть все же одно неперемное условие — мотивация, т. е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Разумеется, релаксация не решит всех ваших проблем и не избавит от всех забот, но тем не менее она способна ослабить степень их воздействия на организм, что очень важно. Бывают такие ситуации, когда ничто вас не радует, вы не знаете, куда себя деть. Возникающие проблемы кажутся неразрешимыми, вы зашли в тупик. **И один из путей к спасению** — освоение релаксации. Вы сами почувствуете, как многие вопросы станут более легкими и понятными. Сложившаяся ситуация не будет казаться такой безнадежной, как на первый взгляд. Вполне возможно, что даже одного дня занятий релаксацией окажется достаточно, чтобы вернуть спокойствие и хорошее настроение. А для людей, впавших в «черную депрессию» и считающих, что жизнь кончена и ничего хорошего их впереди не ожидает, релаксационные упражнения, возможно, станут той палочкой-выручалочкой, которая выведет из любого тупика. Ведь в жизни очень важно

преодолеть все проблемы и препятствия в самом себе, и, если это удалось, справиться с внешними препятствиями будет гораздо легче.

**Методы релаксации
и релаксационные упражнения**
*По материалам книги Ота Грегора
«Жить не старея»*

Приведу здесь статью А. Александрова, психотерапевта и специалиста по йоге, автора книг по аутотренингу, который адаптировал методики Ота Грегора для современного широкого читателя. «Большинство из вас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимает его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, вы научитесь это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Иными словами, вы научитесь вести диалог со своими мышцами, чтобы они могли расслабляться именно тогда, когда это требуется. **Предварительная подготовка.** Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Подготовьте себе место для занятий на полу: ровно столько, сколько требуется для положения тела лежа на спине. На пол постелите коврик или байковое (шерстя-