



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетия*

**Л. Смирнова**

**Простые  
рецепты  
для борьбы  
с высоким и низким  
ДАВЛЕНИЕМ**



**рипол классик**

**Людмила Николаевна Смирнова**  
**Простые рецепты для борьбы**  
**с высоким и низким давлением**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=303392](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=303392)*

*Простые рецепты для борьбы с высоким и низким давлением /  
Людмила Николаевна Смирнова: РИПОЛ классик, 2008; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-7905-4881-9*

## **Аннотация**

Повышенное или пониженное кровяное давление – это не только плохое самочувствие, но и серьезная опасность для организма, особенно если речь идет об артериальной гипертензии. Инфаркт, инсульт, поражение почек и другие тяжелые последствия, зачастую приводящие к летальному исходу, – все это результат гипертонической болезни. Все знают, что с повышенным или пониженным давлением нужно бороться, но немногим известно, какими способами это следует делать. В этой книге рассказывается о том, как избавиться от проявлений гипертонии и гипотонии, не прибегая к медикаментам. В ней приводятся простые и

эффективные способы нормализации артериального давления – как классические, так и нетрадиционные.

# Содержание

Введение	5
Артериальная гипертония	9
Что такое артериальная гипертония?	9
Чем опасно повышенное артериальное давление	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Людмила Николаевна Смирнова**

## **Простые рецепты для борьбы с высоким и низким давлением**

### **Введение**

Время, в которое мы живем, не зря называют стремительным, динамичным и стрессовым. Современный человек должен многое успеть сделать в течение дня. Но при этом не стоит забывать, что наш организм хрупок и подвержен многим болезням, в том числе артериальной гипертензии и гипотензии.

И в том и в другом случае главными причинами возникновения болезни, по мнению врачей, становятся стресс, переутомление, а также неправильный образ жизни (несбалансированное питание, неумение расслабляться и отдыхать, тяжелый физический труд и сидячая работа).

Кровяное давление постоянно понижается и повышается в течение дня. Например, когда человек спит, процессы,

проходящие в организме, замедляются, и кровяное давление снижается.

Организм человека состоит примерно из 1014 клеток, нуждающихся в питании кислородом, сахаром и другими веществами. Обеспечивает их таким питанием кровь. Взрослый человек имеет в организме около 5 л крови, переносимой кислород, глюкозу, воду и протеины. В ней находятся белые кровяные тельца, участвующие в борьбе с инфекциями, и тромбоциты, помогающие крови свертываться.

Кровь циркулирует по очень сложной сети артерий, вен и капилляров, общая длина которых составляет примерно 80 000 км. Разные кровеносные сосуды предназначены для выполнения различных функций. Например, артерии разносят свежую кровь, насыщенную кислородом, от сердца к клеткам. Вены доставляют ее обратно к сердцу и затем к легким, чтобы она обогатилась кислородом.

Понятно, что кровь невозможно было бы доставить ко всем органам и тканям, если бы не работа сердца. Оно заставляет стенки сосудов пульсировать, за счет чего кровь движется по ним с частотой более 60 раз в минуту. Основная работа сердца заключается в создании в артериях такого давления, которое давало бы возможность крови продвигаться по сосудам. Из этого следует, что нормальное кровяное давление жизненно необходимо организму.

Регуляция кровяного давления происходит тремя основными способами:

1) за счет изменения силы и темпа сокращения сердечной мышцы. То есть, чем сильнее и быстрее пульсирует сердце, тем больше повышается кровяное давление;

2) за счет изменения просвета мелких артерий (артериол). Когда они сужаются, кровяное давление растет;

3) за счет изменения количества воды, выводимого с мочой почками. Чем больше жидкости в организме и, соответственно, в крови, тем выше кровяное давление.

Кровяное давление зависит также от состояния кровеносных сосудов. Артерии очень эластичны, их стенки состоят из гладкой мышечной ткани и могут расширяться или сокращаться. При сокращении гладких мускулов артерии сужаются и кровяное давление повышается. Это происходит потому, что то же самое количество крови должно пройти через уменьшенный просвет сосудов. В случае, когда гладкие мускулы расслаблены, артерии расширяются и кровяное давление падает.

Давление изменяется и контролируется специальными нервными рецепторами, которые называются «барорецепторы». Они находятся в почках и кровеносных сосудах. Сначала происходит раздражение барорецепторов, затем они подают сигнал организму о повышении или понижении кровяного давления.

Правильнее всего при артериальной гипотензии или гипертензии обратиться за помощью к врачу. Но не всегда есть возможность это сделать. И даже если вам уже поставили ди-

агноз гипертония или гипотония, медикаментозные средства не во всех случаях помогают облегчить состояние. Значит, следует воспользоваться рецептами народной медицины. За многие годы народными лекарями накоплен значительный опыт в лечении данных болезней.

В настоящей книге вашему вниманию предлагаются способы борьбы как с высоким, так и с низким давлением. Кроме того, даются некоторые рекомендации по правильному питанию и эффективному отдыху.



# Артериальная гипертония

## Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония представляет собой повышение кровяного давления в артериях большого и малого круга кровообращения и нарушение тонуса сосудов разных областей (чаще головного мозга). Для людей среднего возраста повышенным артериальным давлением считается систолическое (верхнее) свыше 140 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) – свыше 90 мм рт. ст.

Основную роль в возникновении гипертонической болезни играет длительное воздействие нервно-психического перенапряжения и стрессовых ситуаций. При этом, как правило, возникает невроз, оказывающий влияние на регуляцию тонуса сосудов. Гипертония артериол и мелких артерий приводит к повышению артериального давления, а нарушение тонуса сосудов головного мозга, сердца и других органов формирует церебральные, кардиальные и прочие проявления болезни.

Течение гипертонии зависит от стадии и формы заболевания. Различают три стадии гипертонической болезни:

- I стадия – начальная, при которой возникает кратковременное повышение артериального давления, быстро норма-

лизующегося при благоприятных условиях. Эта стадия характеризуется повышением давления до 160–179/95–104 мм рт. ст. В этом случае артериальное давление нестабильное и под влиянием внешних раздражителей может легко повышаться. Больные жалуются на головную боль, головокружение, шум в голове. Порой происходит сужение артериол на глазном дне;

- II стадия – стабильная, когда повышение артериального давления можно снять лекарственными препаратами. В этой стадии давление поднимается до 180–200/105–114 мм рт. ст., могут возникать гипертонические кризы с нарушением функции левого желудочка сердца, транзисторная ишемия мозга и изменения на глазном дне (сужение артериол, расширение вен, кровоизлияния);

- III стадия – склеротическая, когда возникают осложнения и изменения в сосудах и кровоснабжаемых ими органах (головной мозг, сердце, почки). Для этой стадии характерно повышение давления до 200–220/115–120 мм рт. ст. При этом развивается прогрессирующий склероз аорты, венечных артерий сердца, сосудов головного мозга, почек и других органов. Поражение венечных артерий вызывает приступы стенокардии и развитие инфаркта миокарда. Кроме того, сильно нарушается функция почек.

# Чем опасно повышенное артериальное давление

То, что повышенное артериальное давление опасно, знают многие. Но большинство людей сталкиваются именно с его разрушительными последствиями. Даже самый выносливый и здоровый организм не может работать на износ, ему необходим отдых. Почки, сердце и другие органы, так же как и кровеносные сосуды, просто не рассчитаны на то, чтобы поддерживать постоянное давление. Со временем гипертония может довольно основательно разрушить организм и вызвать появление многих заболеваний. Среди них инсульт (апоплексический удар), коронарная и сердечная недостаточность, инфаркт, повреждение почек, аневризма аорты, поражение глаз и пр.

*Инсульт (апоплексический удар).* Считается, что гипертония является основной причиной инсультов. Прежде всего повышенное кровяное давление способствует развитию атеросклероза. При этом заболевании холестерин, находящийся в крови, проникает в стенки артерий. Со временем это приводит к образованию холестериновых отложений. На поврежденных внутренних стенках артерий легко образуются тромбы (сгустки крови), которые затрудняют ток крови и могут закупорить сосуд, в частности в головном мозге, в результате чего прекращается доступ крови к определенному

участку мозга. Клетки мозга на этом участке не получают кислорода и отмирают. Это так называемый ишемический инсульт, который может закончиться летальным исходом.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.