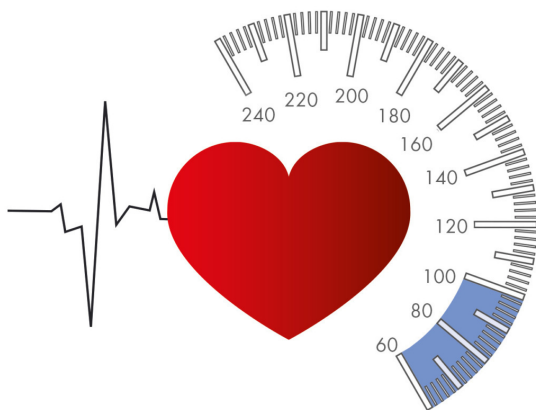


ГИПОТОНИЯ

НОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



- причины и симптомы
 - традиционные и альтернативные методы лечения и профилактики
 - эффективные диеты и многое другое

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!

Анастасия Геннадьевна Красичкова

Гипотония

Серия «Моя энциклопедия здоровья»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8006726
Гипотония / А. Г. Красичкова.: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 9785386111021

Аннотация

Гипотония – один из диагнозов, который всё чаще встречается в медицинских картах современной молодёжи. Постоянные стрессы, дефицит сна, неправильное питание и вредные привычки способствуют развитию артериальной гипотензии. Вы страдаете головной болью? Возможно, это один из симптомов гипотонии. Но так ли она страшна на самом деле? Ведь многие считают, что гипотония не является самостоятельным заболеванием, а всего лишь физиологической особенностью организма, для которого характерно пониженное давление.

В этой книге читатель найдёт всю необходимую информацию о причинах и симптомах заболевания, о различных методах его терапии: традиционные способы лечения и профилактики, альтернативные методы повышения жизненного тонуса, эффективные техники избавления от хронической усталости, принципы полноценного питания и многое-многое другое.

Будьте здоровы и счастливы!

Содержание

Введение	6
Причины и симптомы гипотонии	8
Что такое гипотония	8
Описание заболевания	8
Симптомы гипотонии	13
К чему может привести пониженное артериальное давление	16
Гипоксия	16
Чувствительность к климатическим колебаниям	17
Связь гипотонии и гипертонической болезни	18
Гипотония и беременность	19
Травмы при падении	24
Инсульт	24
Природа и непосредственные причины снижения артериального давления	26
Перинатальная патология	27
Пубертатный период	27
Особенности личности	28
Генетическая детерминированность	29
Влияние конституции	31
Гиподинамия	33

Анастасия Красичкова

Гипотония

© Красичкова А. Г., 2014

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Споры о том, чем на самом деле является гипотония – самостоятельным заболеванием, требующим пристального внимания и тщательного лечения либо физиологической особенностью организма – ведутся медиками на протяжении нескольких десятилетий, и однозначного ответа на этот вопрос до сих пор нет. Между тем проблема пониженного артериального давления очень серьезна, так как во-первых, такое состояние негативно сказывается на самочувствии и существенно снижает трудоспособность, а во-вторых, гипотония может указывать на наличие серьезных сбоев в работе организма и сигнализировать о развитии заболеваний различных органов и систем.

Несмотря на то что разработана довольно точная классификация гипотонических состояний и досконально изучены механизмы их появления, ни один из существующих способов лечения не гарантирует 100 %-ного положительного результата. Механизм регуляции артериального давления довольно хрупок, и нарушить его работу может множество факторов, начиная с наследственной предрасположенности, осложнений при заболеваниях различной этиологии и заканчивая образом жизни и складом характера.

Внимательно прочитав эту книгу, вы узнаете о причинах возникновения гипотонии, методах ее диагностики и са-

мых эффективных способах лечения и профилактики этого распространенного недуга. Вы научитесь прислушиваться к своему организму и сумеете избежать многих неприятных моментов, связанных с пониженным артериальным давлением.

Разумеется, все советы по лечению, описанные в книге, носят рекомендательный характер, и претворять их в жизнь нужно только после тщательной диагностики и согласования с лечащим врачом.

Причины и симптомы гипотонии

Что такое гипотония

Сердечно-сосудистая система – сложный механизм, обеспечивающий нормальное функционирование человеческого организма. Основными его задачами являются доставка кислорода и питательных веществ к клеткам, тканям и органам и транспорт конечных продуктов обмена веществ к органам выделения. Нарушение этих и других функций влечет за собой общее ухудшение состояния, сбой в работе различных органов и нередко приводит к развитию тяжелых заболеваний, в том числе и приводящих к летальному исходу.

Гипотония стоит особняком в ряду заболеваний сердечно-сосудистой системы и, как правило, не считается столь же серьезной проблемой, как инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертония. Попробуем разобраться, что же она собой представляет и насколько опасной является для здоровья и жизни человека.

Описание заболевания

Гипотония, или артериальная гипотензия, – состояние, характеризующееся снижением систолического и диастоли-

ческого артериального давления ниже границ возрастной нормы. По данным Всемирной организации здравоохранения, гипотония наблюдается у 29,1 % взрослых и 20,9 % детей, причем у последних в старшей возрастной группе этот показатель существенно выше, чем у детей младшего школьного возраста (9,6–20,9 % и 1,2–3,1 % соответственно).

*Термин «гипотония» происходит от греческого *hypo* – «снижение» и латинского *tensio* – «давление».*

Величина артериального давления является одним из важнейших показателей функционального состояния организма, прежде всего сердечно-сосудистой системы. Длительное устойчивое повышение или снижение данного показателя зачастую является симптомом многих серьезных заболеваний.

В ряде случаев снижение артериального давления является нормой и не сопровождается жалобами на плохое самочувствие и тем более паталогическими изменениями (например, при регулярных физических нагрузках, акклиматизации к условиям высокогорья, тропического и субтропического климата и т. д.). Если же гипотония наблюдается вне перечисленных условий, это повод обратить внимание на свое здоровье, поскольку такое состояние может свидетельствовать не только о нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, но и о наличии заболеваний различной степени тяжести.

Нормальным считается артериальное давление в пределах

от 110/70 до 130/85 мм рт. ст., однако следует знать, что эти показатели могут варьироваться в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей организма. Даже в течение дня артериальное давление может изменяться несколько раз под влиянием различных факторов. Средние показатели нормального артериального давления приведены в *таблице 1*.

Таблица 1

Показатели нормального артериального давления в зависимости от возрастной группы

Возраст, лет	Границы вариантов нормы давления, мм рт. ст.	
	систолического	диастолического
3	92–105	48–62
4	93–110	48–63
5	95–113	48–66
6	95–114	51–70
7	91–114	53–71
8	76–98	43–58
9	79–99	43–58
10	79–99	45–61
11	83–102	47–63
12	85–107	47–64
13	86–108	48–65
14	90–113	49–69
15	91–115	48–69
16–20	110–120	70–80

Возраст, лет	Границы вариантов нормы давления, мм рт. ст.	
	Систолического	Диастолического
21–40	120–130	70–80
41–60	До 140	До 90
Старше 60	До 150	До 90

Как видно из таблицы, с возрастом происходит постепенное изменение показателей артериального давления в сторону повышения, это вызвано естественными изменениями в органах сердечно-сосудистой системы.

Что касается гипотонии, то эта болезнь может развиваться в разных возрастных группах, однако в последнее время наблюдается тенденция к все большему ее появлению в молодом и зрелом возрасте.

Как гипотония оценивается продолжительное снижение артериального давления до значения менее 85/60 мм рт. ст. у детей, менее 100/60 мм рт. ст. у взрослых в возрасте до 25 лет и менее 105/65 мм рт. ст. в возрасте 25–40 лет.

У женщин, как правило, значения этих показателей на 5 мм рт. ст. ниже, чем у мужчин.

Приведенные цифры являются усредненными, заключение о наличии артериальной гипотензии должно делаться в каждом случае индивидуально.

Симптомы гипотонии

Симптомы гипотонии разнообразны и могут проявляться в различных сочетаниях. Иногда они сходны с симптомами других неврологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а порой сочетаются с признаками прочих серьезных недугов.

Чаще всего распространены следующие симптомы гипотонии:

- ощущение слабости сразу после пробуждения;
- головные боли различного характера и степени интенсивности;
- головокружение;
- одышка, учащенные пульс и сердцебиение при физических нагрузках;
- укачивание в транспорте;
- быстрая утомляемость;
- снижение работоспособности;
- ухудшение памяти;
- рассеянность;
- проблемы с концентрацией внимания;
- раздражительность;
- плохое настроение;
- эмоциональная неустойчивость, выражающаяся в резких перепадах настроения и неадекватной реакции на про-

исходящее;

- повышенная чувствительность к яркому свету;
- непереносимость громкой речи;
- бледность;
- потливость ладоней и стоп;
- понижение температуры тела до 35,8– 36 °С.

При артериальной гипотензии возможно сочетание всех перечисленных симптомов, но нередко пациентов в течение жизни может беспокоить лишь один-два из них. Порой проявления заболевания настолько незначительны, что никак не связываются с его наличием. Так, возникновение головной боли нередко списывают на усталость или перемену погоды, тошноту считают следствием переедания, ну а для плохого настроения и вовсе найдется масса причин.

Если в течение длительного времени вас беспокоит пульсирующая боль в затылке или височно-теменной области, появляющаяся утром или после дневного сна, следует проверить артериальное давление, ведь это характерные симптомы гипотонии.

Низкое артериальное давление может быть и индивидуальной особенностью организма, в таких случаях обычно не бывает жалоб на плохое самочувствие, и человек может годами не догадываться о том, что у него гипотония.

Перечисленные симптомы при различных типах артериальной гипотензии могут иметь свои особенности (об этом пойдет речь в соответствующем разделе), к тому же иногда

схожие проблемы сопутствуют совершенно другим заболеваниям, поэтому поставить диагноз без помощи специалистов довольно сложно.

К чему может привести пониженное артериальное давление

Медики до сих пор не пришли к единому мнению, рассматривать ли гипотонию как самостоятельное заболевание или всего лишь как один из симптомов других недугов. Некоторые специалисты считают, что снижение артериального давления, в отличие от его повышения, не влечет за собой развитие патологических состояний организма и потому не представляет особой опасности для здоровья. Очевидно, что подобная точка зрения является не совсем верной. Действительно, артериальная гипотензия редко влечет за собой заболевания, несовместимые с жизнью, но она может вызвать общее снижение тонуса и существенно ухудшить качество этой самой жизни. О наиболее распространенных проблемах, связанных с пониженным артериальным давлением, и пойдет речь ниже.

Гипоксия

Большинство гипотоников жалуется на снижение физической и умственной активности, они с трудом просыпаются, чувствуют усталость сразу же после пробуждения, не способны проявлять активность в утренние или дневные часы. Причина заключается в том, что при гипотонии существен-

но замедляется циркуляция крови в организме. Как следствие, все органы и системы получают недостаточное количество кислорода, и особо тяжело это сказывается на состоянии головного мозга. Гипоксия головного мозга, спровоцированная пониженным артериальным давлением, влечет за собой, как правило, такие неприятные последствия, как снижение концентрации внимания, нарушение координации движений.

Гипоксией называется состояние кислородного голодания всего организма, а также отдельных его органов и тканей. Наиболее восприимчивы к нехватке кислорода головной мозг, сердце, печень, почки.

Люди с пониженным артериальным давлением имеют повышенную склонность к обморокам, которые тоже являются следствием недостаточного снабжения головного мозга кислородом. Последние могут случаться при длительном нахождении в плохо вентилируемом помещении, при стрессовых ситуациях и даже при пробуждении и резком изменении положения тела.

Чувствительность к климатическим колебаниям

У большинства гипотоников наблюдается высокая метеочувствительность. Они тяжело переносят резкие погодные изменения и испытывают проблемы с акклиматизацией, из-

за чего нередко вынуждены отказываться от проведения отпуска в других климатических зонах. Конечно, на фоне других проблем эта может показаться незначительной, но не стоит забывать о том, что при современном ритме жизни от качества отдыха напрямую зависят работоспособность, общее самочувствие и жизненный тонус. Не зря специалисты указывают на связь гипотонии с депрессией и синдромом хронической усталости, ставшими одними из самых распространенных недугов современности.

Связь гипотонии и гипертонической болезни

Нередко люди с гипотонией, как уже отмечалось выше, не испытывают никакого дискомфорта. Однако даже незначительное повышение артериального давления они переносят крайне тяжело, фактически как гипертонический криз.

Многие исследователи и практикующие врачи также отмечают, что у гипотоников с возрастом часто развивается гипертоническая болезнь, которая протекает намного тяжелее, чем у тех пациентов, что не испытывали в молодом возрасте проблем с пониженным давлением. В качестве причин данного явления называют снижение тонуса кровеносных сосудов и нарушение функций сердечно-сосудистой системы.

У женщин гипотония наблюдается чаще, чем у мужчин, и нередко сопровождается нарушениями

менструального цикла.

При появлении подобных проблем ни в ком случае нельзя заниматься самолечением, настоятельно рекомендуется регулярно посещать терапевта и кардиолога, которые помогут выбрать правильную схему лечения.

Гипотония и беременность

Пониженное артериальное давление у беременных – довольно распространенное явление, оно наблюдается почти у трети пациенток. Чаще всего гипотония проявляется в конце I триместра, несколько реже ее диагностируют на 17–24 неделях беременности.

Артериальная гипотензия при беременности опасна, в частности тем, что в ряде случаев она протекает без выраженных клинических проявлений. Поэтому большое значение имеет регулярный мониторинг артериального давления.

Допустимыми считаются колебания артериального давления в пределах 10 % от нормы, если давление снизилось на большее значение, следует обратиться за консультацией к врачу.

К причинам развития гипотонии во время беременности специалисты относят:

- резкое изменение гормонального фона;
- формирование маточно-плацентарного русла, которое

является дополнительным депо крови;

- повышение тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы;
- изменение высших вегетативных центров вазомоторной регуляции;
- снижение общего периферического сосудистого сопротивления;
- торможение всех функций, превалирующих над возбуждением.

Большинство женщин принимает симптомы пониженного давления за естественные проявления беременности. Тошнота, постоянная слабость, сонливость, быстрая утомляемость доставляют серьезный дискомфорт, но нередко не вызывают опасений.

Между тем перечисленные симптомы характерны для артериальной гипотензии, их наличие является поводом для обращения к врачу. Даже резкие перепады настроения – от состояния, близкого к эйфории, до депрессии, являются, как правило, следствием гипотонии.

Исследователи утверждают, что для женщин с пониженным артериальным давлением они характерны в большей степени, чем для беременных, чье давление соответствует среднестатистической норме.

Гипотония во время беременности может повлечь за собой головокружения, тошноту, обмороки. Такие последствия чаще всего проявляются при долгом нахождении в

вертикальном положении, нехватке кислорода (например, если беременная оказывается в плохо проветриваемом помещении или общественном транспорте в час пик), после принятия горячей ванны или душа, при несоблюдении режима питания.

Любое из перечисленных состояний должно вызвать настороженность. Не следует забывать о том, что артериальная гипотензия не только снижает самочувствие беременной, но и зачастую представляет серьезную угрозу нормальному развитию плода.

Артериальная гипотензия наблюдается у 10–12 % беременных, что примерно в два раза выше среднестатистических показателей по населению в целом.

Гипотония может вызвать ряд серьезных осложнений во время беременности. К ним относятся:

– ранний токсикоз (возникает в I триместре беременности, являющимся крайне важным периодом для формирования организма будущего ребенка. Причин развития раннего токсикоза несколько, а гипотония лишь усиливает его проявления. Часто токсикоз сопровождается повторяющейся сильной рвотой, приводящей к обезвоживанию организма, а это, в свою очередь, приводит к понижению артериального давления. Прервать этот замкнутый круг можно лишь с помощью специалистов, так как нередко требуется лечение в стационаре);

– гипотрофия плода (проявляется, как правило, на поздних сроках беременности и связана с ухудшением кровоснабжения матки, плаценты и плода. В результате этого плод получает недостаточное количество питательных веществ и кислорода, что нередко приводит к возникновению кислородного голодания и замедлению темпов развития);

– угрожающий самопроизвольный выкидыш (распространенная патология беременности на сроках до 20 недель, может вызываться целым рядом причин, к числу которых относится и артериальная гипотензия);

– фетоплацентарная недостаточность (нарушение формирования и функций плаценты, развивающееся в том числе и из-за недостатка кровоснабжения, вызванного пониженным артериальным давлением. ФПН вызывает гипоксию плода, может приводить к формированию врожденных пороков развития, самопроизвольному прерыванию беременности, преждевременным родам);

– гестоз (патология беременности, развивающаяся на поздних ее сроках и проявляющаяся в ухудшении работы почек, сосудов и головного мозга беременных. Гестоз не только ухудшает самочувствие будущей матери, но и негативно влияет на развитие плода, тормозя его. Одним из симптомов гестоза является резкое повышение артериального давления, которое может пройти незамеченным на фоне гипотонии. Действительно, при давлении 90/60 мм рт. ст. повышение его до значения 120/70 мм рт. ст. может не вызвать опасений,

ведь последнее для большинства является нормой);

– преждевременные роды (появление ребенка на свет на 28–37-й неделе гестации. Причин преждевременных родов множество, в качестве одной из них специалисты признают и пониженное артериальное давление во время беременности).

Таблица 2

Наиболее распространенные осложнения артериальной гипотензии при беременности

Тип осложнения	Частота проявления (% от общего количества обследованных)
Токсикоз на ранних сроках беременности	80
Фетоплацентарная недоста- точность	33
Гестоз	20–25
Преждевременные роды	20

К сожалению, перечисленные осложнения далеко не редкость у женщин с пониженным артериальным давлением (табл. 2), поэтому им показано регулярное наблюдение у специалистов в течение всего периода беременности.

Следует упомянуть и о том, что обычные способы лечения гипотонии, как медикаментозные, так и нетрадицион-

ные, зачастую неприменимы во время беременности, поэтому в каждом конкретном случае необходима консультация врача.

Травмы при падении

Пониженное артериальное давление, как упоминалось выше, может приводить к обморокам. Последние же влекут за собой падения, чреватые сильными ушибами и даже переломами. Особую опасность это представляет для пожилых гипотоников, так как с возрастом процесс заживления травм существенно замедляется.

Инсульт

Инсульт является распространенным осложнением заболеваний сердечно-сосудистой системы, в числе которых находится и артериальная гипотензия.

Недостаток кровоснабжения участков головного мозга приводит к сбоям в работе последнего и вызывает нарушение чувственного восприятия, движения, речевых функций, потерю сознания.

Подытоживая сказанное выше, еще раз хочется отметить, что гипотония при всей ее кажущейся «безобидности» может являться фактором развития тяжелых заболеваний, поэтому нельзя недооценивать важность своевременного лече-

ния и профилактики гипотонии.

Природа и непосредственные причины снижения артериального давления

Проблема происхождения и особенностей проявления артериальной гипотензии в последние десятилетия вызывает пристальный интерес у медиков. Проводятся масштабные исследования с целью выявления причин происхождения гипотонии с тем, чтобы впоследствии можно было бы назначить максимально эффективное лечение. До сих пор ведутся дискуссии о том, является ли гипотония самостоятельным недугом или же следствием других заболеваний различной этиологии.

Среди биофизических причин снижения артериального давления специалисты называют уменьшение возврата венозной крови к сердцу, сокращение общей циркулирующей крови (ОЦК), уменьшение ударного и минутного выбросов сердца, снижение периферического сопротивления сосудов.

Основная причина развития артериальной гипотензии — нарушение регуляции артериального давления. Оно может быть вызвано различными факторами, как эндогенными (внутреннего характера), так и экзогенными (имеющими внешнее происхождение). Несмотря на их разнообразие,

проявления гипотонии, как правило, имеют схожие черты. Рассмотрим вкратце основные причины, приводящие к развитию артериальной гипотензии.

Перинатальная патология

Артериальная гипотензия во время беременности ухудшает состояние будущей матери и негативно сказывается на развитии плода. Из-за вызванного гипотонией недостаточного получения кислорода плод испытывает внутриутробную гипоксию, вследствие чего нередко возможно развитие гипотрофии и возникновение гипоксического повреждения центральной нервной системы. Все перечисленное сказывается на формировании организма будущего ребенка и впоследствии может проявиться в виде вегетативной дисфункции, сопровождающейся склонностью к пониженному артериальному давлению.

Именно поэтому во время беременности следует уделять внимание мониторингу артериального давления, чтобы вовремя начать терапию. Еще лучше попытаться предотвратить возникновение гипотонии, что вполне достижимо с помощью простых способов профилактики.

Пубертатный период

Проблемы с артериальным давлением могут возникнуть

в любом возрасте. Не является исключением и пубертатный период. Основным пусковым фактором развития гипотонии в данном случае служим гормональный дисбаланс. Медики отмечают, что понижение артериального давления чаще наблюдается у девушек, чем у юношей, и имеет более ярко выраженное проявление.

Артериальная гипотензия может сопровождать как ускоренное физическое развитие (акселерацию), так и его задержку.

Гипотония в пубертатный период достаточно распространена (около 14,5 % у школьников старшего возраста). По мере взросления артериальное давление, как правило, приходит в норму при условии отсутствия иных факторов, влияющих на его регуляцию. Однако следует знать, что детская и подростковая гипотония с возрастом может привести к развитию гипертонической болезни. Любые жалобы ребенка – на постоянные головные боли, слабость, тошноту, головокружения, обмороки – не должны оставаться без внимания и служат серьезным поводом для обращения к терапевту и кардиологу.

Особенности личности

Не секрет, что психологические особенности личности оказывают влияние на эмоциональное состояние человека, а последнее играет не последнюю роль в возникновении арте-

риальной гипотензии.

Замечено, что на симптомы гипотонии часто жалуются люди, склонные к депрессии, ипохондрии, да и просто относящиеся к жизни негативно. Возникновение гипотонии возможно и у тех, кто отличается повышенной самооценкой и гипертрофированным чувством долга.

Если гипотония вызвана именно личностными особенностями, в ее лечении особое место должно уделяться не столько медикаментозному лечению, сколько медитативным и дыхательным техникам, лечебной физкультуре, массажу.

Генетическая детерминированность

В человеческих генах заложена не только информация о цвете кожи, глаз и волос. Существуют так называемые патологические гены, в которых зашифрована информация о том или ином заболевании. Комбинация генов, наследуемых человеком от родителей, предопределяет и особенности его развития, и предрасположенность к недугам.

В настоящее время выявлены и изучены отдельные гены, отвечающие за ряд недугов. Всего насчитывается около 5000 генетических заболеваний, часть из них передается только по материнской линии, часть — только по отцовской.

Иногда для возникновения заболевания нужно, чтобы «встретились» патологические гены обоих родителей.

В настоящее время гены, ответственные за развитие гипо-

тонии, не выявлены и не изучены, но результаты многолетних клинических исследований позволяют с уверенностью предположить, что склонность к пониженному артериальному давлению может передаваться по наследству.

Примечательным является тот факт, что в таких случаях симптомы гипотонии у детей и родителей (одного или обоих) схожи до мельчайших подробностей. Это помогает в ранней диагностике заболевания и позволяет своевременно назначить и начать лечение.

Наследственная предрасположенность к артериальной гипотензии наблюдается в 15–65 % случаев.

Вероятность унаследовать склонность к гипотонии гораздо выше по материнской линии (36–54 %), по отцовской – почти в два раза ниже (20–23 %).

Бывает, что заболевание наследуется сразу по обоим линиям (в 10–13 % случаев).

Если у кого-либо из членов семьи наблюдалась артериальная гипотензия, во время беременности следует уделить особое внимание профилактике этого заболевания. После рождения ребенка рекомендуется пристально следить, не проявляются ли симптомы заболевания, прививать с ранних лет навыки здорового образа жизни.

В младшем детском возрасте наследственная гипотония часто не заявляет о себе, но ее появление вполне может спровоцировать половое созревание, проблемы личного или со-

циального характера и ряд других факторов.

Влияние конституции

В медицине существует такое понятие, как «конституциональная гипотензия», то есть связанная с типом сложения тела.

Различают три чистых типа телосложения: нормостеническое, гипостеническое и астеническое.

Именно у людей, относящихся к третьему типу, чаще наблюдается склонность к артериальной гипотензии. Для них характерны такие проявления заболевания, как падение давления при длительном нахождении в вертикальном положении или при резкой перемене положения тела (например, по утрам после пробуждения).

Для определения своего типа телосложения можно воспользоваться различными методиками.

Самой простой является индекс Соловьева. Нужно всего лишь измерить обхват запястья в самой узкой его части и сравнить с результатами, представленными в *таблице 3*.

Таблица 3

Тип телосложения по индексу Соловьева

Тип телосложения	Индекс Соловьева (см)		Характерные признаки
	женщины	мужчины	
Нормостенический	15–17	18–20	Пропорциональное телосложение, правильное соотношение размеров тела
Гиперстенический	Более 17	Более 20	Поперечные размеры тела преобладают над продольными и значительно больше, чем у людей, относящихся к нормостеническому и астеническому типам. Их кости толстые и тяжелые, плечи, грудная клетка и бедра широкие, ноги короткие
Астенический	Менее 15	Менее 18	Продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная и тонкая, мышцы развиты слабо

Гиподинамия

Гиподинамию называют болезнью современного человека. Технический прогресс и ритм жизни неизбежно приводят к уменьшению физических нагрузок и двигательной активности.

Большую часть дня люди проводят в сидячем положении (особенно это касается офисных работников), а вечером после работы предпочитают вместо активного отдыха устроиться на диване или в уютном кресле возле телевизора или компьютера.

Оставшиеся без нагрузки мышцы слабеют, становятся дряблыми и со временем атрофируются. Но это далеко не единственное негативное последствие гиподинамии. При длительном снижении физической активности нарушаются функции всех органов и систем: развивается вегетососудистая дистония, нарушаются нервно-рефлекторные связи и обмен веществ, уменьшается костная масса, возникают проблемы с суставами. Прогрессирующая гиподинамия неизбежно приводит к серьезным заболеваниям органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы.

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.