



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

**Л. Смирнова**

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



**рипол классик**



Здоровый образ жизни и долголетие

Людмила Смирнова

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

«РИПОЛ Классик»

2007

## **Смирнова Л. Н.**

Простые рецепты для борьбы с высоким и низким давлением / Л. Н. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2007 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

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.

© Смирнова Л. Н., 2007

© РИПОЛ Классик, 2007

## Содержание

Введение	5
Артериальная гипертония	7
Что такое артериальная гипертония?	7
Чем опасно повышенное артериальное давление	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **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, переносящей 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 растёт;

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 про-

исходит 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 диагноз 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 нормализующегося 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.