



Низкое давление

Эффективные методы лечения



Здоровье и жизнь

Василий Потапенко

**Низкое давление.
Эффективные методы лечения**

«Издательство АСТ»

2010

Потапенко В. П.

Низкое давление. Эффективные методы лечения /
В. П. Потапенко — «Издательство АСТ», 2010 — (Здоровье и
жизнь)

Жалобы людей с низким давлением на плохое самочувствие, постоянную усталость, сонливость, головные боли, тошноту порой воспринимаются окружающими как элементарная лень, нежелание что-либо делать. Но это не так – все это симптомы достаточно серьезного заболевания – гипотонии. Из этой книги вы узнаете, какие современные лекарственные препараты предлагают для лечения гипотонии врачи, какие заболевания сопутствуют этому недугу и какие средства могут поднять давление в домашних условиях.

© Потапенко В. П., 2010

© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Введение	5
Несколько слов о работе сердечно-сосудистой системы	6
Что беспокоит гипотоника	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Василий Петрович Потапенко

Низкое давление.

Эффективные методы лечения

Введение

Трудно найти человека, не слышавшего о гипертонии. О ней много говорят, пишут, этой теме посвящаются научные конференции и разработан не один метод лечения. При этом «кровеная сестра» заболевания – гипотония (понижение кровяного давления ниже 105/65 мм рт. ст. у мужчин и 96/60 мм рт. ст. у женщин) – находится у медицины на правах «нелюбимого ребенка».

Склонность к пониженному давлению крови иногда считают даже не заболеванием, а физиологическим свойством организма. Однако когда налицо целый комплекс симптомов: головные боли, снижение работоспособности, раздражительность, метеочувствительность, дискомфортные ощущения в области сердца – можно говорить о наличии не просто болезненного состояния, а заболевания, которое необходимо выявить и по возможности вылечить.

Этот недуг доставляет немало хлопот – снижается уровень физической и умственной активности, появляются расстройства потенции у мужчин и нарушения менструального цикла и течения беременности у женщин, а некоторые гипотоники рискуют с возрастом превратиться в гипертоников. Причем даже небольшое повышение артериального давления они порой переносят почти как гипертонический криз.

И наконец главное – с пониженным артериальным давлением связан целый спектр заболеваний, как собственно гипотонических, так и симптоматических (то есть тех, которые сопровождаются понижением артериального давления); эти заболевания требуют обязательного медицинского вмешательства.

Поэтому говорить о гипотонии как об ординарном физиологическом свойстве организма, мягко говоря, легкомысленно, а в тех случаях, когда такой позиции придерживается врач, – чревато для его пациентов непредсказуемыми последствиями.

Однако все вышесказанное – вовсе не повод для отчаяния, поскольку, во-первых, значительно чаще встречаются формы гипотонии, которые не являются следствием патологических изменений в организме, а во-вторых – даже в случаях серьезных заболеваний современная медицина имеет в своем арсенале немало действенных способов лечения.

Цель этой книги – помочь людям с гипотоническими отклонениями выяснить их причины, определить степень опасности для собственного здоровья и постараться свести эту опасность к минимуму, используя предлагаемые рекомендации и методики.

Несколько слов о работе сердечно-сосудистой системы

Коль скоро речь пойдет об артериальном давлении, которое непосредственно связано с сердечно-сосудистой системой, позволим себе краткий экскурс в этом направлении.

Сердечно-сосудистая система включает в себя, как следует из названия, сердце и сосуды. Все ткани нашего тела требуют постоянного притока питательных веществ и кислорода.

Белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы поступают в организм с пищей, в желудочно-кишечном тракте они перевариваются и в измельченном виде всасываются в кровь (стенки желудка и кишечника пронизаны мелкими кровеносными сосудиками). С током крови они разносятся по организму, доставляются к месту своего назначения (предварительно многие вещества проходят через печень, которая обезвреживает токсичные для организма субстанции). Кислород с вдыхаемым воздухом поступает в легкие, где по системе разветвляющихся бронхов достигает их конечных отделов – альвеол (особых мешочков, через стенки которых кислород просачивается в прилежащие к ним кровеносные сосуды). Из сосудов в альвеолы переходит углекислый газ, который удаляется с выдыхаемым воздухом.

Таким образом, кровеносные сосуды нужны для доставки кислорода и питательных веществ к тканям и органам нашего тела, а также для того, чтобы отводить продукты метаболизма. Сердце же представляет собой насос, который гонит кровь по сосудам.

Жизненно важным для организма является кислород. Из левых отделов сердца кровь, обогащенная кислородом, поступает в аорту, крупный сосуд, откуда разносится более мелкими разветвляющимися артериальными сосудами по всему организму. Это артериальная сосудистая система. Из тканей кровь, отдавшая кислород и насыщенная углекислым газом, поступает в сосуды венозной системы. По венам кровь достигает правых отделов сердца. На этом замыкается так называемый *большой круг кровообращения*.

Из правых отделов сердца кровь поступает в легкие, где отдает углекислый газ и снова насыщается кислородом. Насыщенная кислородом кровь из легких поступает в левые отделы сердца. Это так называемый *малый круг кровообращения*. Из левых отделов сердца кровь снова идет в большой круг.

Попробуем разобраться, каким же образом формируется и регулируется давление крови в наших сосудах. Как мы уже знаем, это давление необходимо, чтобы гнать кровь по сосудам и обогащать наши ткани и органы кислородом и питательными веществами.

Поэтому давление крови должно быть стабильным и достаточным, чтобы обеспечивать постоянное кровоснабжение всех тканей. В то же время скачки артериального давления выше или ниже нормы опасны и крайне негативно сказываются на состоянии здоровья человека. Как же организм поддерживает баланс в этой системе?

Итак, артериальное давление поддерживается ритмичными сокращениями сердца, которое исполняет роль насоса, накачивающего кровь в сосуды большого круга кровообращения. Стенки некоторых сосудов (так называемые резистивные сосуды – артериолы и прекапилляры) снабжены мышечными структурами, которые могут сокращаться и, следовательно, суживать просвет сосуда. Это создает сопротивление току крови в ткани, и она скапливается в общем кровотоке, повышая системное давление.

Роль сердца в формировании артериального давления определяется, таким образом, количеством крови, которое оно выбрасывает в сосудистое русло в единицу времени. Это количество определяют термином *сердечный выброс*, или *минутный объем сердца* (МО). Роль резистивных сосудов определяют как *общее периферическое сопротивление* (ОПС), которое зависит главным образом от радиуса просвета сосудов (а именно артериол), то есть от степени их сужения.

При увеличении количества крови, выбрасываемого сердцем в сосудистое русло, давление увеличивается. Чтобы сохранить адекватный уровень артериального давления, происходит расслабление гладкой мускулатуры резистивных сосудов, их просвет увеличивается, кровь идет в периферические ткани, а системное артериальное давление снижается.

Теперь, когда мы освежили в памяти читателя основные понятия, связанные с работой сердечно-сосудистой системы, обратимся к характерным симптомам пониженного артериального давления.

Что беспокоит гипотоника

О наличии гипотонии говорят такие признаки, как раздражительность и эмоциональная неустойчивость. С утра человек может чувствовать себя невыспавшимся, приходит в норму часа через два после подъема, днем ему вновь ничего не хочется делать, и оживает он только ближе к вечеру.

Чувствительность к погодным изменениям – еще одна отличительная особенность гипотоников. Чаще всего такие люди очень плохо переносят жару и еще хуже – осеннее или весеннее межсезонье с пасмурной погодой и низким атмосферным давлением. Лучше всего они чувствуют себя в солнечные и морозные зимние дни, при высоком атмосферном давлении, или же в теплые солнечные дни конца весны или начала осени.

Кроме того, у гипотоников выражена чувствительность к смене климатических условий. Поэтому им рекомендуется отдыхать не на модных южных курортах, а в средней полосе, особенно если отпуск недолгий и мала вероятность того, что организм успеет адаптироваться к новым, непривычным для него условиям. Но даже в этом случае несколько первых дней отдыха, скорее всего, будет испорчено плохим самочувствием, а первые дни после возвращения омрачатся обратной акклиматизацией.

При повышенных физических нагрузках у людей, страдающих гипотонией, иногда возникают одышка и неприятные ощущения в области сердца. Эти тревожные симптомы порой заставляют человека заподозрить у себя стенокардию или другие тяжелые заболевания, а часто присущая гипотоникам мнительность еще более ухудшает их состояние.

Многие гипотоники постоянно зевают, но не оттого, что устали, – им просто «не хватает воздуха». Такие люди из-за духоты и очередей не терпят магазинов и плохо переносят вынужденную неподвижность. Это совсем не тот случай, когда стоять лучше, чем ходить. Они, скорее, пройдут лишнее расстояние пешком, чем будут ждать переполненного автобуса и стоять в нем.

Может возникнуть вопрос: почему при ходьбе или другой мышечной активности самочувствие гипотоников улучшается? Действительно, нередко гипотоники жалуются на боли в суставах и мышцах, которые возникают в состоянии покоя и проходят после физической нагрузки. Дело в том, что низкое артериальное давление приводит к плохому кровоснабжению мышц, а во время движения кровообращение улучшается, отчего артериальное давление повышается, а боль проходит. Поэтому активный образ жизни становится для больных гипотонией главным лекарством, конечно, если они находят в себе достаточно силы воли для того, чтобы постоянно быть в движении.

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.