

**МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ**

**ЧТОБЫ БЫЛО  
120/80**

**Нормальное давление  
в любом возрасте!**



Издательство «АСТ»  
Москва

УДК 616.1  
ББК 54.10  
К65

**Константинов, Михаил**

К65      Чтобы было 120/80. Нормальное давление в любом возрасте! / Михаил Константинов. — Москва: Издательство АСТ, 2021. — 224 с. — (Авторские методики: психология и здоровье).

ISBN 978-5-17-133912-8

Как хочется, что всегда было нормальное давление 120\80! Чувствуешь себя так хорошо, что хоть в космос посылай! Однако гипертония и гипотония подкрадываются исподтишка и приводят с собой другие, еще более серьезные заболевания. У современной медицины есть целый арсенал средств и методов борьбы с этими «тихими убийцами». Помочь гипертоникам и гипотоникам разобраться в сложных медицинских вопросах сможет эта книга из серии «Авторские методики».

Из нее вы узнаете, какие симптомы присущи каждой болезни, какие органы-мишени страдают больше всего, чем грозит гипертонический криз, как спасти от него больного до приезда «скорой», какой тонометр самый точный, как измерить давление без ошибок, какие лабораторные анализы надо сдавать. А также изучите действие новейших лекарственных препаратов, которые назначают врачи, и средств, которые могут нормализовать давление в домашних условиях.

УДК 616.1  
ББК 54.10

ISBN 978-5-17-133912-8

© Михаил Константинов, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## «Тихие убийцы» подкрадываются незаметно

Как хочется, что всегда было нормальное давление 120\80! Чувствуешь себя так хорошо, что хоть в космос посылай! Однако гипертония и гипотония подкрадываются исподтишка и приводят с собой другие, еще более серьезные заболевания.

«Мошки» в глазах, звон в ушах, одышка, усталость — казалось бы, какая ерунда? Между тем гипертония встречается почти у каждого второго россиянина. И может привести к инсульту, инфаркту миокарда, слабоумию, слепоте... В свою очередь сердечно-сосудистые заболевания — одна из главных причин смертности во всем мире. И немудрено! Ведь мы мало двигаемся, едим жирную еду, наша жизнь полна волнений и стрессов. И возникает побочный эффект современного образа жизни — проблемы с сердцем и сосудами.

Они просто не справляются с тем грузом, который мы на них ежедневно возлагаем.

Что еще более опасно — 90% клинических проявлений гипертонической болезни протекают скрыто, из-за чего опасные процессы можно просто не заметить. Именно поэтому гипертонию называют «тихим убийцей». Более того, мы привыкли считать, что гипертония — проблема людей старшего возраста. Но это не так: болезнь стремительно молодеет. Недугу подвержены уже молодые люди от 25 до 40 лет, которые могут испытывать одышку при физической нагрузке и даже ощущать боли в области сердца. Но им и в голову не придет, что они находятся в полшаге от серьезного заболевания. Причем у молодых людей течение гипертонии проходит достаточно тяжело. Кроме того, чаще гипертонией заболевают женщины, преимущественно в предклимактерический период. А мужчины в большей степени склонны к стенокардии и инфаркту миокарда.

Стабильное низкое давление или гипотония для 15% людей на планете относится к норме. При гипотонии нет характерных симптомов, практически в 50% всех ситуаций состояние здоровья пациентов нормальное, но у другой половины населения даже малое отклонение вызывает ряд опасных симптомов. Чем опасно низкое давление, знают не многие, все привыкли думать, что именно высокое давление может угрожать здоровью и жизни, но это не так.

Гипотония гораздо реже приносит отрицательные и серьезные нарушения в органах человека, чем гипертония, но это происходит до тех пор, пока состояние гипотонии не начинает переходить в состояние гипертонии. Такое состояние также плохо сказывается на артериях и сосудах. Для таких людей минимальное повышение АД грозит серьезной проблемой. У пожилых людей, как правило, давление повышается от низкого к высокому.

Гипотония кроме неприятных и болезненных симптомов опасна своими осложнениями на нервную систему, на систему сосудов и на головной мозг. Если АД сильно понизилось, кровоток к периферическим сосудам затруднен, что вызывает отмирание клеток этих сосудов. Это сердечная недостаточность в последней стадии, когда кровообращение не снабжает жизненно важные системы и органы кровью.

Медленный кровоток неполноценно снабжает клетки внутренних жизненно важных органов кислородом. Если в клетку органа не попадает кислород в течение 120 секунд, тогда эта клетка отмирает. Это становится причиной развития в этих органах и системах патологии. Кислородное голодание клеток приводит к обморочному состоянию и инсульту с летальным исходом. В результате травмирования и потери большого объема крови происходит резкое снижение давления. Это опасно для организма. Че-

ловек может умереть, когда диастолическое давление снижается до от метки 40–30 мм рт. ст.

Гипертония и гипотония обычно развиваются постепенно, болезненные признаки понемногу увеличиваются год от года. Лишь в редких случаях они возникают внезапно и быстро прогрессируют. Как победить эти недуги или, по крайней мере, ослабить их смертельную хватку? Вопросов много.

- С помощью каких средств можно нормализовать давление? Какие лучше применять лекарства?
- Какие симптомы присущи каждой болезни?
- Какие органы-мишени страдают больше всего?
- Чем грозит гипертонический криз и как спасти от него больного до приезда «Скорой»?
- Какой тонометр самый точный? И как измерить давление без ошибок?
- Какие лабораторные анализы надо сдавать и почему?
- Какие появились новые мобильные приложения для гаджетов, которые помогут следить за своим здоровьем, вовремя вызвать врача, получить медицинскую консультацию онлайн, предупредить родственников о своем плохом самочувствии?
- Да и вообще, почему одни люди мучаются от высокого, а другие от низкого давления? А третьи давления не замечают вовсе?

- И зачем доктора просят вести Дневник самоконтроля артериального давления?  
Давайте разберемся!

**Только перед тем, как начать читать  
эту книгу, успокойтесь:  
при стрессе «кровь закипает»!**

К факторам, которые могут спровоцировать развитие гипертензии, относят стресс, нервные потрясения, психические травмы. Наиболее предрасположены к этому заболеванию импульсивные, эмоционально лабильные люди, которые изматывают себя на работе, стремясь успеть везде и всюду, для которых жизнь — это постоянное соревнование. Кроме того, вредоносным является и чрезмерное подавление своих эмоций, когда агрессия, раздражение не находят выхода, а копятся внутри.

Вспомните: практически во всех языках есть похожие на русские выражения — «кровь закипела от гнева», «сердце защемило от тоски» и т.д. То есть люди всегда интуитивно понимали, что наши чувства, хорошие или плохие, сразу же отражаются на сердце, сосудах и крови. Но на деле бывает очень трудно подавить в себе негативные эмоции. Тем более что «давить» их — не самый лучший выход: ведь именно подавленные, вытесненные, «не пережитые» (или, как говорят психологи, «неотреагированные»)

эмоции являются причиной очень многих болезней. Этим вопросом занимается особая отрасль психологии — психосоматика.

Есть безобидные способы «сбрасывания адреналина», которые помогают «отреагировать» негативные эмоции. В Японии, например, давно придумали такие способы: там на многих крупных предприятиях существуют специальные комнаты отдыха, в которых стоят резиновые манекены, изображающие начальников. Японский рабочий, когда у него появляется желание «разобраться» с шефом, может отправиться в такую комнату и, по крайней мере отчасти, воплотить свою мечту в реальность, поколотив манекен. В Америке в некоторых магазинах продаются специальные одноразовые очень дешевые тарелки, предназначенные для битья в случае стресса.

У нас таких специальных тарелок нет, но просто дешевые — есть, а к тому же в каждом доме наверняка найдется несколько пустых бутылок, которые можно разбить, если у вас «сердце заходится» от ярости. Другой способ — мять обычный детский пластилин: небольшой кусочек пластилина можно всегда носить в кармане (пусть даже и завернув в платок) и при первых же признаках «бури» — в вашу ли сторону или с вашей стороны — с силой сдавить его пальцами и мять, пока буря не пройдет. Третий способ — в клочья разрывать бумагу, желательно какую-нибудь «шумную»,



вроде технической кальки. Это тоже неплохо помогает для сбрасывания лишнего адреналина.

Но еще более эффективный путь — это не допускать появления негативных эмоций. Казалось бы, как это — не допускать появления эмоций? Ведь они на то и эмоции, чтобы рождаться в нас независимо от нашего сознания. Тем не менее парадокса тут нет. Какие чувства в каких ситуациях мы испытываем — во многом зависит от нашего понимания и даже можно сказать — от мировоззрения, а это уже целиком и полностью находится в компетенции сознания, разума.

Например, бывает, какой-то человек вызывает у нас неприязнь. Неприязнь чаще всего имеет одну из двух причин: либо этот человек кажется нам недостойным нас, либо, наоборот, мы подспудно ощущаем, что он в чем-то выше нас. В первом случае мы видим в нем отрицательные черты, во втором — ищем их (и, как правило, находим). Однако попробуем раз и навсегда принять, что мы сами не лучше и не хуже других (а значит, и этого неприятного нам человека тоже). Попробуем найти в этом человеке (раз уж мы не лучше его!) какую-нибудь черту, хотя бы одну, которая нам нравится, любую — хотя бы голубые глаза. Мысленно усилим в нем эту черту. Не то чтобы мы после этого полюбим его — нет, но мы переставим некий акцент и увидим его не только плохим. Самое удивительное, что примерно то же

самое произойдет и с ним. Чаще всего наши чувства по отношению к кому-то — взаимны.

Очень распространенная эмоция, которую, наверное, испытывают все, но кто чаще, кто реже, — это обида. На самом деле обидчивость — это черта не характера, а скорее мировоззрения, отношения к миру, к людям и к себе. Обидеть вас могут только двумя, так сказать, способами: или случайно, или намеренно. Других вариантов нет. Если вас обидели случайно, то, согласитесь, обижаться глупо, это собственно и не обида по существу. Человек, возможно, имел в виду совсем не то, что вы ему приписали. Если же вас обидели специально, то этому непременно есть причина. Может быть, вы сами обидели этого человека «первым способом», то есть случайно?

А он в ответ обидел вас уже намеренно. Но в таком случае обижаться опять же нет смысла. И чтобы каждый раз, когда вы обижаетесь, не размышлять попусту, по какому из двух вариантов вас обидели, и если по второму — то в чем виноваты именно вы, лучше раз и навсегда признать, что для обиды вообще никогда не бывает причин. Вы удивитесь, насколько легче вам станет жить.

Конечно, невозможно изменить свое сознание за один день. Это каждодневная и весьма кропотливая работа: каждый раз, когда вас охватывают гнев, ярость, когда вы испытываете обиду и т. п., разбираться — почему именно в этой ситуации вы ТАК

разволновались и как нужно изменить свои мысли, чтобы больше не волноваться по этой причине. Поэтому параллельно с работой по изменению мировоззрения можно использовать своего рода психологические уловки и даже определенные физические упражнения, которые помогут вам сохранять душевное равновесие.

Если вы чем-то возмущены и готовы вот-вот взорваться, то выполните одно из предлагаемых ниже «упражнений на равновесие» (или все подряд).

- Постоите на одной ноге, поджав под себя другую (как цапля); можно несколько раз подпрыгнуть.

- Поставьте ноги «в одну линию» (левая впереди, пятка приставлена к носку правой) и имитируйте руками движение крыльев ветряной мельницы примерно в течение 30 секунд. Если потеряли равновесие, походите по комнате и попробуйте еще раз.

- Вдохните и поднимите руки в стороны, на выдохе поставьте левую ногу впереди правой (вплотную к ней, как в предыдущем упражнении) и закройте глаза. Постоите так, сколько получится.

Если вы испытываете тревогу и беспокойство — ваши действия должны зависеть от причины этих чувств. Тревожность и мнительность не всегда являются бесполезной тратой энергии. Беспокойство о здоровье — собственном или кого-то из близких, о предстоящем экзамене или о техническом состоянии автомобиля — это стимул к совершенно разум-

ным и оправданным действиям. Но бывают ситуации, которые в психологии называются неконтролируемыми, когда от вас ничего не зависит. Беспокойство в таких ситуациях вроде бы абсолютно бесполезно — и тем не менее оно нередко овладевает человеком настолько, что буквально парализует его.

Итак, врачи советуют: стремитесь избегать различных стрессовых ситуаций. Например, не увлекайтесь просмотром телепередач, встречайтесь с друзьями, устраивайте себе маленькие праздники, чаще отдыхайте, улыбайтесь. Не копите в себе отрицательные эмоции (агрессию, гнев, злобу, зависть, обиды), старайтесь думать о чем-нибудь позитивном. Не стоит оставаться со своими проблемами один на один, поделитесь своими переживаниями с близкими людьми.

Бороться с отрицательными эмоциями помогут аутотренинг, расслабляющая дыхательная гимнастика, психотерапия. Иногда больным, страдающим артериальной гипертензией с расшатанной нервной системой, рекомендуется принимать легкие успокаивающие препараты. Но о них мы поговорим ниже.

## ГЛАВА 1

# Давление, куда ты поскакало?

В окружающем мире все меняется буквально ежесекундно, а большинство параметров живого организма при этом должно оставаться более или менее постоянным. Для некоторых из них допустим довольно значительный диапазон колебаний (например, частота сердечных сокращений, или пульс, концентрация большинства гормонов в крови и пр.), для других он весьма узок.

К таким параметрам как раз и относится артериальное давление (а также, например, температура тела, количество эритроцитов в крови и др.). То есть на улице может быть сегодня жара, а завтра дождь, атмосферное давление может колебаться от 740 до 770 мм рт. ст., а мы сами то бежим за автобусом, то лежим на диване, то радуемся, то печалимся — а артериальное давление «имеет право» слегка повыситься или понизиться лишь на несколько секунд,

после чего «обязано» вернуться к своей обычной величине.

Как же это достигается? Как организм контролирует давление и какие механизмы запускает, чтобы оно не «скакало»? И по каким причинам это не всегда удается?

Одна из причин повышения кровяного давления — увеличение сердечного выброса, то есть когда сердце сокращается сильнее обычного, а кровь при этом должна проходить через суженные крупные артерии, потерявшие нормальную эластичность. Это обычная, к сожалению, ситуация у пожилых людей.

Другая причина — сужение мелких артерий (артериол) под воздействием нервных импульсов симпатической нервной системы. Она является частью автономной, или вегетативной, нервной системы, «управляющей» функциями внутренних органов. И никак не зависит от нашего сознания. Мы не можем (если только мы не йоги) по своему желанию замедлить сердечные сокращения, усилить перистальтику кишечника и т. п. Вегетативная нервная система делает это «сама» (именно поэтому ее также называют автономной). Причем в процессе жизнедеятельности организма иногда требуется замедлить сокращения сердца, а иногда — ускорить, иногда понизить артериальное давление, а иногда — поднять, иногда усилить, например, потоотделение, а иногда свести его к минимуму и так же обстоит дело со всеми функ-

циями всех внутренних органов. Эти, по сути, прямо противоположные эффекты могут осуществляться благодаря тому, что в вегетативной нервной системе существует своего рода разделение труда: есть симпатические нервные волокна, а есть парасимпатические, и внутренние органы иннервируются и теми, и другими. Симпатическая нервная система активизируется всегда, когда организм оказывается в ситуации стресса, и вызывает так называемую «реакцию борьбы или бегства».

Большая роль в регуляции артериального давления принадлежит почкам, причем регуляция эта осуществляется несколькими путями. Когда артериальное давление повышается, почки увеличивают выведение соли и воды из организма, благодаря чему снижается объем циркулирующей крови и давление нормализуется. И наоборот, если артериальное давление падает, почки уменьшают выведение соли и воды. Кроме того, в почках вырабатывается особое вещество — ренин, которое «запускает» целый ряд химических превращений, в результате чего давление повышается.