


**МАРАТ ВАЛЕЕВ**

врач-кардиолог

# **ГИПЕРТОНИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

**Практические советы от кардиолога  
по борьбе с высоким давлением**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>От автора</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>ГЛАВА 1. Коротко о строении сердечно-сосудистой системы</b> . . . . .	<b>15</b>
Как устроено сердце? . . . . .	17
Как кровь циркулирует по телу? . . . . .	20
Что такое артериальное давление? . . . . .	22
<b>ГЛАВА 2. Гипертония и то, чем она грозит</b> . . . . .	<b>25</b>
Что такое гипертония? . . . . .	28
Чем опасна гипертония? . . . . .	30
Причины повышения давления . . . . .	32
Основные факторы риска развития гипертонии. . . . .	34
Как распознать у себя высокое давление и что с этим делать? . . . . .	35

## О Г Л А В Л Е Н И Е

Как проявляется высокое давление? . . . . .	38
Как правильно измерять давление? . . . . .	39
Стадии, степени и риски гипертонии . . . . .	40
Способы лечения гипертонии . . . . .	42
<b>ГЛАВА 3. Психосоматика и стресс . . . . .</b>	<b>51</b>
Что такое психосоматика? . . . . .	53
Как стресс влияет на сердечно-сосудистую систему? . . . . .	55
Роль тревожных расстройств и депрессии. . . . .	59
Психосоматика и образ жизни . . . . .	64
Психосоматическая терапия для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний . . . . .	68
Шкала психологического стресса PSM-25 . . . . .	76
Как справляться со стрессом: практические советы . . . . .	80
<b>ГЛАВА 4. Медитация . . . . .</b>	<b>89</b>
Медитация: успокаиваем ум и укрепляем сердце. Что такое медитация?. . . . .	91
Типы медитаций: как выбрать подходящую . . . . .	94

О Г Л А В Л Е Н И Е

Практическое руководство по медитации: шаг за шагом. . . . .	96
Психологические аспекты умиротворения . . .	99
<b>ГЛАВА 5. Сон — природный регулятор давления . . . . .</b>	<b>103</b>
Фазы сна и их значение: как работает наш «ночной доктор» . . . . .	107
Здоровый сон — здоровое сердце: сколько же нужно спать? . . . . .	110
Как недостаток сна влияет на здоровье? . . . . .	112
Создаем идеальные условия для сна. . . . .	113
Практические советы для улучшения сна . . . . .	120
<b>ГЛАВА 6. Физическая активность . . . . .</b>	<b>129</b>
Как физическая активность влияет на давление? . . . . .	131
Физическая активность и психика. . . . .	135
Долголетие и движение. . . . .	136
Что происходит, если мы не двигаемся? . . . . .	136
Как выбрать вид активности? . . . . .	137
Сколько двигаться? . . . . .	138
Почему физическая активность так полезна? . .	139

О Г Л А В Л Е Н И Е

Как подобрать для себя физическую активность? . . . . .	142
Скандинавская ходьба: практическое руководство . . . . .	145
Лечебная гимнастика . . . . .	153
<b>ГЛАВА 7. Питание для сердца: как поддерживать здоровье сердечно- сосудистой системы с помощью рациона . . . . .</b>	<b>173</b>
Как питание влияет на сердечно-сосудистую систему . . . . .	175
Принципы сбалансированного рациона для здоровья сердца . . . . .	180
<b>ГЛАВА 8. Как сформировать полезные привычки и внедрить их в жизнь? . . . . .</b>	<b>185</b>
Понимание механизмов формирования привычек . . . . .	188
Шаги для формирования полезных привычек . . . . .	192
Как преодолеть трудности? . . . . .	195
Инструменты и стратегии . . . . .	196
Как закрепить привычку? . . . . .	197

О Г Л А В Л Е Н И Е

<b>Заключение</b> . . . . .	<b>199</b>
<b>Приложения</b> . . . . .	<b>204</b>
Как распознать инсульт? . . . . .	204
Как распознать инфаркт миокарда? . . . . .	209
<b>Список источников</b> . . . . .	<b>213</b>
<b>Социальные сети Марата Валеева</b> . . . . .	<b>216</b>
<b>Алфавитный указатель</b> . . . . .	<b>217</b>

## ОТ АВТОРА

Приветствую всех, у кого в руках оказалась моя книга. Раз вы прямо сейчас читаете эти строки, вы уже большие молодцы, ведь вам небезразлично здоровье: как собственное, так и ваших близких.

Меня зовут Марат Валеев, и я кардиолог. На момент написания книги я занимаю должность главного врача в одной из центральных районных больниц Республики Татарстан. За моими плечами более десяти лет ежедневной медицинской практики с пациентами различного профиля. Много лет я проработал в неотложной кардиологии, но даже перейдя на руководящую должность, не оставил за бортом свою кардиологическую практику и продолжаю вести обычный амбулаторный прием. Так я могу быть ближе к пациентам и видеть проблемы, касающиеся не только здоровья людей, но и системы здравоохранения в целом. Также у меня есть свой ютьюб-канал, на который подписаны почти 500 тысяч зрителей, а это огромная аудитория. Значит, то, о чем я рассказываю, интересно и вызывает отклик.

Почему у меня вообще возникла мысль написать книгу о здоровье, а именно о гипертонии и о том, как с ней справиться без лекарств?

За долгие годы работы с пациентами я убедился, что большинство обычных людей практически ничего не знают о своем заболевании. Почему оно возникло? Как с ним бороться? Какие могут быть последствия? И главное, они недооценивают важность профилактики, соблюдения режима и изменения образа жизни. Если человек нездоров или, того хуже, серьезно болен, у него страдает качество жизни, и он уже не может думать ни о чем другом, кроме как скорее поправиться. Однако с уверенностью могу сказать, опираясь на свой обширный врачебный опыт, что многие не следят за здоровьем или игнорируют первые симптомы заболеваний, способные привести к тяжелым осложнениям. Зачастую люди обращаются ко мне, когда осложнения уже появились, а бороться с ними весьма и весьма непросто.

Всеми этими знаниями я и решил поделиться в своей книге.

Перед вами не просто пособие о путях лечения гипертонии: здесь я также говорю о том, как изменить свое мышление, как научиться слушать организм, как не допустить возникновения заболевания, а если оно уже появилось — как научиться справляться с ним и радоваться жизни.

## КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ЭТА КНИГА?

- Тем, кому установлен диагноз «гипертония» и кто уже принимает лекарства, но хочет понять, как дополнить лечение немедикаментозными методами.
- Тем, кто ищет способы, которые помогут стабилизировать давление, а возможно, и отказаться от части препаратов.
- Тем, кто находится в группе риска.
- Тем, кто испытывает постоянный стресс или ведет малоподвижный образ жизни.
- Тем, кто хочет предотвратить развитие гипертонии и улучшить общее состояние здоровья.
- Тем, кто хочет снизить влияние тревоги и стресса и повысить качество жизни.

## ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В КНИГЕ?

- **Простые и понятные рекомендации.** Здесь нет сложных медицинских терминов или запутанных схем. Все объясняется доступным языком.
- **Пошаговый подход.** Вы сможете внедрять полезные привычки постепенно, не перегружая себя.
- **Практические советы и примеры из клинической практики.** Книга содержит советы, которые легко адаптировать к вашей жизни.
- **Мотивацию и поддержку.** Мы разберем, как сохранить мотивацию и что делать, если возникают трудности.

И самое главное, помните: **контроль над гипертонией** — не гонка на короткую дистанцию, а **марафон**. **Изменение привычек** требует времени, но **каждый маленький шаг** имеет значение. **Важно верить в себя и действовать**. Я рад, что вы решили не сидеть сложа руки, и обещаю, что на этом пути вы найдете не только здоровье, но и гармонию с собой и окружающим миром.

Приятного вам чтения, дорогие мои читатели!

# ГЛАВА 1

---

## КОРОТКО О СТРОЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

## КАК УСТРОЕНО СЕРДЦЕ?

Сердце — удивительно сильный орган. Это неутомимый труженик, который прокачивает 8500 литров крови в сутки, прогоняя ее по артериям, венам и капиллярам и снабжая кислородом каждый уголок нашего тела.

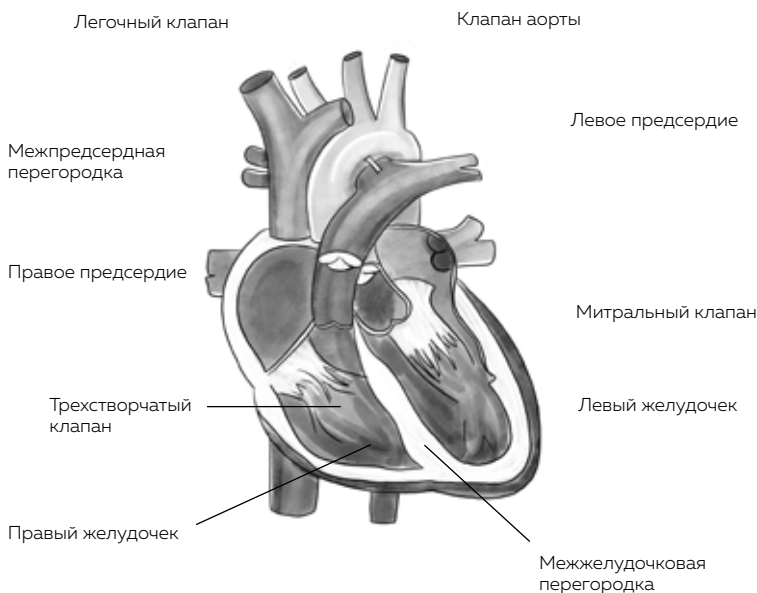
### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

За всю жизнь сердце человека сокращается до 3 000 000 000 раз, за год — около 36 000 000 раз, за сутки — около 100 000 раз.

Сердце — полый мышечный орган, состоящий из четырех камер: **двух желудочков и двух предсердий**. В камерах содержится кровь. Непрерывно сокращаясь, мышечные стенки обеспечивают ток крови по всей разветвленной сети сосудов. По артериям сердце проталкивает **артериальную кровь**, ярко-алую и насыщенную кислородом, а от органов к сердцу по венам возвращается **венозная кровь**, темная, содержащая углекислый газ. Чтобы эти «транспортные ветви» не смешивались друг с дру-

гом, сердце разделено пополам перегородками — **межжелудочной и межпредсердной**. В здоровом сердце они полностью закрыты, в них нет никаких отверстий, и кровь из одной половины сердца никогда не поступает в другую.

Предсердия и желудочки также отделены друг от друга. Между ними есть «дверцы» из плотной соединительной ткани — сердечные клапаны. С правой стороны расположен **трехстворчатый клапан**, с левой — **митральный**. Они нужны для того, чтобы сердце выталкивало кровь всегда в одном направлении: из предсердий в желудочки.



## КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

Сердечно-сосудистая система включает в себя сердце и все сосуды тела: от самых крупных (диаметром 4–6 сантиметров у взрослых) до самых миниатюрных, не превышающих в диаметре всего несколько микрон.

Благодаря разветвленной сосудистой сети кровь питает клетки нашего тела. Она несет с собой кислород и питательные вещества, а уносит углекислый газ и продукты метаболизма.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В сосудистой системе взрослого человека около 10 000 000 капилляров с общей площадью 500–700 м<sup>2</sup> — это практически 1/8 площади футбольного поля.

**Все кровеносные сосуды можно разделить на три вида:**

- артерии,
- вены,
- капилляры.

Как я уже упоминал, артерии несут кровь от сердца к другим органам, а вены в обратном направлении — от органов к сердцу.