**Доклад**

**Сущность гипотензии и гипертензии**

Как мы уже видели, уровень кровяного давления может значительно колебаться в силу разных причин: высоких нагрузок, психоэмоционального напряжения и т. д. Несмотря на эти колебания, в организме существуют сложные механизмы регуляции уровня кровяного давления, стремящиеся вернуть его к норме. Однако бывает так, что работа этих механизмов нарушается, и тогда средний уровень давления может значительно отклоняться от нормальных значений, как в большую, так и в меньшую сторону.

Стойкое изменение уровня артериального давления в сторону повышения обычно называют гипертонией, хотя это не совсем правильно. Дело в том, что терминами «гипертония» и «гипотония» обозначается любое повышение или понижение тонуса, в частности тонуса мышц. Итак, изменение уровня артериального давления в сторону повышения называется гипертензией, а в сторону понижения — гипотензией. В использовании терминов гипертония и гипотония для обозначения состояния артериального давления тоже нет ошибки, однако не будем забывать и о двойственном значении этих терминов.

Итак, начнем с гипертензии, которая бывает двух видов: первичная и вторичная гипертония.

Первичной артериальной или эссенциальной гипертензией (гипертонией) называют повышение кровяного давления только при гипертонической болезни. Однако среди всех больных с повышенным давлением гипертоническая болезнь наблюдается у 95% пациентов. Остальные страдают вторичной артериальной гипертензией. Вторичная артериальная или симптоматическая гипертензия (гипертония) не связана с гипертонической болезнью, а вызвана другими причинами. Такая гипертония может быть симптомом скрыто протекающего воспаления почек или поражения почечных сосудов. Причина в этом случае определяется на УЗИ почечных артерий.

Вторичная гипертония может развиться и вследствие расстройства эндокринной системы (гипофиза, надпочечников, поджелудочной железы). Иногда повышенное артериальное давление является следствием болезней сосудов, в первую очередь атеросклероза, профилактика которого очень важна при склонности человека к повышенному давлению. В медицинской практике встречается также неврогенная гипертония, причина которой в неврозах. Порой артериальная гипертония служит единственным указанием на протекающую бессимптомно болезнь, и тогда очень легко спутать ее истинную причину с гипертонической болезнью. А ведь во всех подобных случаях лечение должно заключаться не только и не столько в коррекции давления, сколько в устранении основного заболевания. Поэтому любой случай повышенного давления требует обращения к врачу, который сможет правильно определить происхождение гипертензии.

Понижение артериального давления или гипотензия (гипотония) возникает тоже по разным причинам, например, при острой кровопотере, иногда при высокой температуре тела, может являться проявлением коллапса. Хроническая гипотония может быть симптомом некоторых расстройств гормональной сферы. Но гораздо более привычно для нас говорить об артериальной гипотензии или даже о гипотонической болезни (названной так по аналогии с гипертонической болезнью ) в случае, когда уровень артериального давления, находящийся в пределах нормы по ее нижней границе, часто колеблется в сторону еще большего понижения артериального давления. Такие люди отличаются тем, что плохо переносят жару, вынужденную неподвижность, резкие переходы из горизонтального положения в вертикальное (это может вызывать головокружение). И наоборот, при ходьбе или другой мышечной деятельности их самочувствие улучшается. Это те самые люди (часто вполне здоровые), которым легче пройти несколько автобусных остановок пешком, чем то же самое время стоять, ожидая транспорта. Таким людям необходима мышечная деятельность, им нужно особенно тщательно следить за своим весом и вести как можно более активный образ жизни. Для них бывают полезны такие натуральные тонизирующие продукты, как свежезаваренный крепкий чай или морепродукты. В отличие от гипертоников, ограничивать себя в этом удовольствии им не надо. В случае сильного недомогания, связанного с пониженным давлением, врач может прописать больному лекарственные тонизирующие вещества, чаще всего тоже природного происхождения.

**Гипотония** – это медицинский термин для обозначения низкого артериального давления (меньше чем 90/60), которое не имеет симптомов.

Измерение артериального давления состоит из двух показателей. Первый более высокий показатель измеряет систолическое давление, или давление внутри артерий, когда сердце бьется и наполняет их кровью. Второй показатель измеряет диастолическое давление, или давление внутри артерий во время передышки сердца между ударами.

Нормальное артериальное давление составляет около 120/80 (систолическое/диастолическое). У здоровых людей, особенно спортсменов, низкое давление является признаком здоровой сердечно-сосудистой системы. Но низкое давление также может быть последствием каких-либо глубинных причин – особенно у пожилых людей – и может вызвать плохое кровоснабжение сердца, головного мозга и других жизненно важных органов.

Хроническая гипотония без симптомов редко имеет серьезные последствия. Но проблемы со здоровьем могут случиться, если давление падает резко, и кровоснабжение в головной мозг ограничивается. Это может привести к головокружению или предобморочному состоянию. Внезапное снижение давления чаще всего случается, когда человек переходит из лежащего или сидячего положения в стоячее. Этот вид низкого артериального давления называют постуральной или ортостатической гипотонией.

Постуральную гипотонию считают неспособностью автономной нервной системы – части нервной системы, которая контролирует непроизвольные, жизненно важные процессы, такие как сердцебиение – адекватно реагировать на внезапные изменения. Обычно, когда вы встаете, часть крови переливается в ваши нижние конечности. Это может вызвать понижение давления. Но, как правило, организм компенсирует это падение, посылая сердцу сигналы биться чаще, а кровеносным сосудам – сократиться. Таким образом, падение давления нейтрализуется. Если это не происходит, или происходит слишком медленно, возникает постуральная гипотония.

Риск как высокого, так и низкого давления обычно повышается с возрастом, частично в связи с естественным процессом старения. Кроме того, с возрастом уменьшается кровоснабжение головного мозга, часто в результате образования бляшек на стенках кровеносных сосудов.

Что вызывает низкое артериальное давление?

Причина низкого артериального давления не всегда ясна. Оно может быть связано с:

* Беременностью
* Гормональными проблемами, такими как недостаточно активная щитовидная железа (гипотиреоз), сверхактивная щитовидная железа (гипертиреоз), диабет или низкое содержание сахара в крови (гипогликемия)
* Действием лекарств, отпускаемых без рецепта
* Передозировкой лекарствами от высокого давления
* Сердечной недостаточностью
* Аритмией (нерегулярные сердечные сокращения)
* Расширением или дилатацией кровеносных сосудов
* Тепловым истощением или тепловым ударом
* Заболеванием печени

Что может вызвать внезапное падение артериального давления?

Внезапнее падение давления может быть опасно для жизни. Причины этого типа гипотонии включают:

* Потерю крови в результате кровотечения
* Низкую температуру тела
* Высокую температуру тела
* Заболевание сердечной мышцы, которое вызывает сердечную недостаточность
* Сепсис, острое заражение крови
* Сильное обезвоживание организма в результате рвоты, диареи или горячки
* Реакцию на медикаменты или алкоголь
* Сильную аллергическую реакцию под названием анафилаксия

Кто подвержен постуральной гипотонии?

Постуральная гипотония, то есть падение давления при вставании, может случиться с кем угодно по ряду причин, таких как обезвоживание, нехватка пищи, долгое пребывание на жаре или чрезмерная усталость. Также она может быть вызвана генетической конструкцией, возрастом, медикаментами, диетическими или психологическими факторами, а также острыми инфекциями или аллергиями.

Постуральная гипотония часто случается у людей, которые принимают лекарства от повышенного давления (гипертонии). Также она может быть связана с беременностью, сильными эмоциями, закупоркой артерий (атеросклерозом) или диабетом. Пожилые люди особенно подвержены этому заболеванию, особенно те, что страдают высоким артериальным давлением или дисфункцией автономной нервной системы.

Гипотония после приема пищи является распространенной причиной головокружения и слабости. Считается, что это вызвано притоком крови в кровеносные сосуды желудка и кишечника.

Некоторые медикаменты могут вызывать постуральную гипотонию. Эти медикаменты можно разделить на две главные категории:

* Лекарства от высокого артериального давления, такие как диуретики, бета-блокаторы, блокаторы кальциевых каналов и ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента.
* Лекарства, у которых гипотония является побочным эффектом, такие как нитраты, препараты от болезни Паркинсона, нейролептики, успокоительные (седативные) средства и трициклические антидепрессанты.

Постуральная гипотония может возникнуть и в результате естественных причин таких как:

* Обезвоживание и нехватка электролитов в результате диареи, рвоты, чрезмерной потери крови во время менструации и других причин.
* Проблемы с артериальным давлением, связанные со старением, которые могут осложняться определенными заболеваниями и препаратами.

Некоторые заболевания могут вызывать постуральную гипотонию. Распространенные причины патологической (возникшей в результате заболевания) постуральной гипотонии включают:

* Расстройства центральной нервной системы, такие как синдром шай-дрегера или множественная системная атрофия
* Проблемы нервной системы, такие как периферическая нейропатия или автономная нейропатия
* Сердечно-сосудистые заболевания
* Алкоголизм
* Пищевые расстройства

Менее распространенные заболевания, которые могут вызвать постуральную гипотонию, включают амолоидоз (вызванный отложениями воскообразного вещества под названием амилоид в организме), авитаминоз, травмы позвоночника и нейропатию, вызванную раком, особенно раком легких или раком поджелудочной железы

Гипертоническая болезнь, пожалуй, одно из самых распространенных заболеваний в мире. Этот коварный недуг нередко становится предвестником атеросклероза, инсульта-, инфаркта и других тяжелых болезней.

Главный симптом гипертонии - повышенное систолическое и диастолическое артериальное давление (АД) - выше 160/95 мм рт. ст. Идеальным артериальным давлением считается 120/80. Причем первая цифра отражает давление крови в крупных артериях в период сердечного сокращения (систолы). Вторая цифра - величину давления во время расслабления сердца (диастолы). Это диастолическое (минимальное) давление.

В последние десятилетия гипертоническая болезнь "помолодела": часто обнаруживается у молодых людей в возрасте 20-30 лёт и встречается даже у подростков.

Лекарства, способствующие снижению повышенного артериального давления и применяемые для лечения гипертонической болезни, нормализуют кровяное давление лишь на какое-то время и не ликвидируют причину болезни. В течение длительного времени принимая препараты, снижающие давление, человек становится медикаментозно зависим, его организм ослабевает и уже не в состояний самостоятельно справиться с болезнью.

Своим пациентам я часто повторяю: "Человеческий организм - не химический завод по переработке продукции фармацевтической промышленности. Лечим одно - залечиваем другое! Долго ли прослужат сосуды, которые постоянно искусственно расширяют?!"

А ведь негативное влияние гипертонии на сосуды и органы связано не только с развитием атеросклеротических поражений в стенках сосудов, но и с повышенной склонностью артерий к местным спазмам, во время которых кровоток резко уменьшается и участок ткани, например сердечной мышцы или мозга, плохо снабжается кровью.

У многолетних гипертоников сердце постоянно работает с дополнительной нагрузкой, так как вынуждено прогонять кровь против повышенного сопротивления. Это ведет к увеличению массы сердечной мышцы, создает необходимость в дополнительном снабжении ее кислородом и в дальнейшем приводит к переутомлению, дистрофии и сердечной слабости. Поэтому если не "подпитать" сердце стрельниковской дыхательной гимнастикой, то оно обязательно начнет давать сбои.

Развитие гипертонической болезни обусловлено в первую очередь нервным перенапряжением - хроническим эмоциональным стрессом. Многократно переживаемые отрицательные эмоции (страх, уныние, обида, недовольство, озлобленность и т.п.), ежедневно сопровождающие человека в быту, а также постоянный илтенсивный шум (в особенности высокочастотный) на производстве (у работников транспорта, связи, испытателей моторов), "забойная" музыка, под которую "расслабляется" молодежь на дискотеках, - все это отрицательно действует на нервную и сосудистую системы, способствует развитию гипертонической болезни. К тому же современный человек зачастую лишен возможности "разрядиться" в активном действии так, как это делал его первобытный собрат.

Однако "от значительной части болезней можно избавиться правильным дыханием, регулярным трудом, вообще всякого рода физическими движениями", - писал в свое время знаменитый французский писатель и философ Вольтер. С помощью стрельниковской дыхательной гимнастики в течение 2-3 месяцев можно нормализовать давление даже тем, кто много лет страдает гипертонической болезнью.