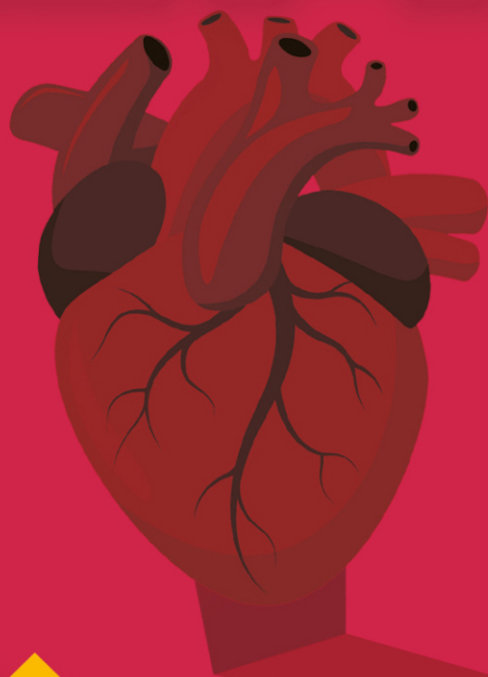


**МАРАТ ВАЛЕЕВ**

врач-кардиолог



# ГИПЕРТОНИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



Практические  
советы  
от кардиолога  
по борьбе  
с высоким  
давлением



ДОКТОР  
В ДОМЕ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Доктор в доме. Экспертная помощь, когда это необходимо

Марат Валеев

**Гипертония без лекарств.  
Практические советы  
от кардиолога по борьбе  
с высоким давлением**

«ЭКСМО»

2024

УДК 616.1  
ББК 54.10

**Валеев М. Х.**

Гипертония без лекарств. Практические советы от кардиолога по борьбе с высоким давлением / М. Х. Валеев — «Эксмо», 2024 — (Доктор в доме. Экспертная помощь, когда это необходимо)

ISBN 978-5-04-221371-7

Многолетний опыт Марата Валеева, настоящего специалиста в области кардиологии, показывает: большинство людей совершенно не умеет слушать сигналы своего организма и обращается за помощью лишь тогда, когда начались серьезные осложнения. Если вы держите в руках эту книгу, вас уже можно похвалить за более осознанное отношение к своему телу и храбрость в начинании пути улучшения своего здоровья. Эта книга написана специально для вас — желающих поменять свою жизнь к лучшему. Автор разложит каждый аспект, связанный с гипертонией, по полочкам, покажет, как в ваших привычках и повседневных мелочах может прятаться корень болезни. Без лишней воды вам объяснят, как работает сердце, откуда вообще берутся болезни с сердцем и как они связаны с психосоматикой и стрессом вокруг нас. Помимо теоретических знаний, внутри вас ждут практические советы, разные техники и способы снизить давление: от формирования сбалансированного рациона до создания идеального места для сна, от упражнений по лечебной гимнастике до правильных способов медитации. Не перегружая сложными терминами, вам дадут простые и понятные рекомендации по выстраиванию здоровых привычек и объяснят, для чего нужна каждая из них. Благодаря этой книге вы очень скоро поймете: нет ничего сложного в том, чтобы жить долго и здорово! С помощью этой книги вы узнаете: - как определить повышенное давление и стабилизировать его; - как правильно измерять давление и читать показатели тонометра; - как гипертония влияет не только на сердце, но и на другие органы; - как депрессия, тревожное расстройство и стресс связаны с гипертонией; - как правильные медитации помогут справиться с внешним и внутренним

давлением; - как не только обзавестись полезной привычкой, но и сделать ее частью своей жизни; - как составить правильный и сбалансированный рацион; - как получить максимальную выгоду из минимальных физических нагрузок; - как сократить количество принимаемых лекарств без вреда для здоровья. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.1

ББК 54.10

ISBN 978-5-04-221371-7

© Валеев М. Х., 2024

© Эксмо, 2024

## Содержание

От автора	7
Глава 1	9
Как устроено сердце?	9
Как кровь циркулирует по телу?	12
Что такое артериальное давление?	14
Глава 2	15
Что такое гипертония?	16
Чем опасна гипертония?	17
Причины повышения давления	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Марат Хасанович Валеев**  
**Гипертония без лекарств**  
**Практические советы от кардиолога**  
**по борьбе с высоким давлением**

© Валеев М.Х., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## 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

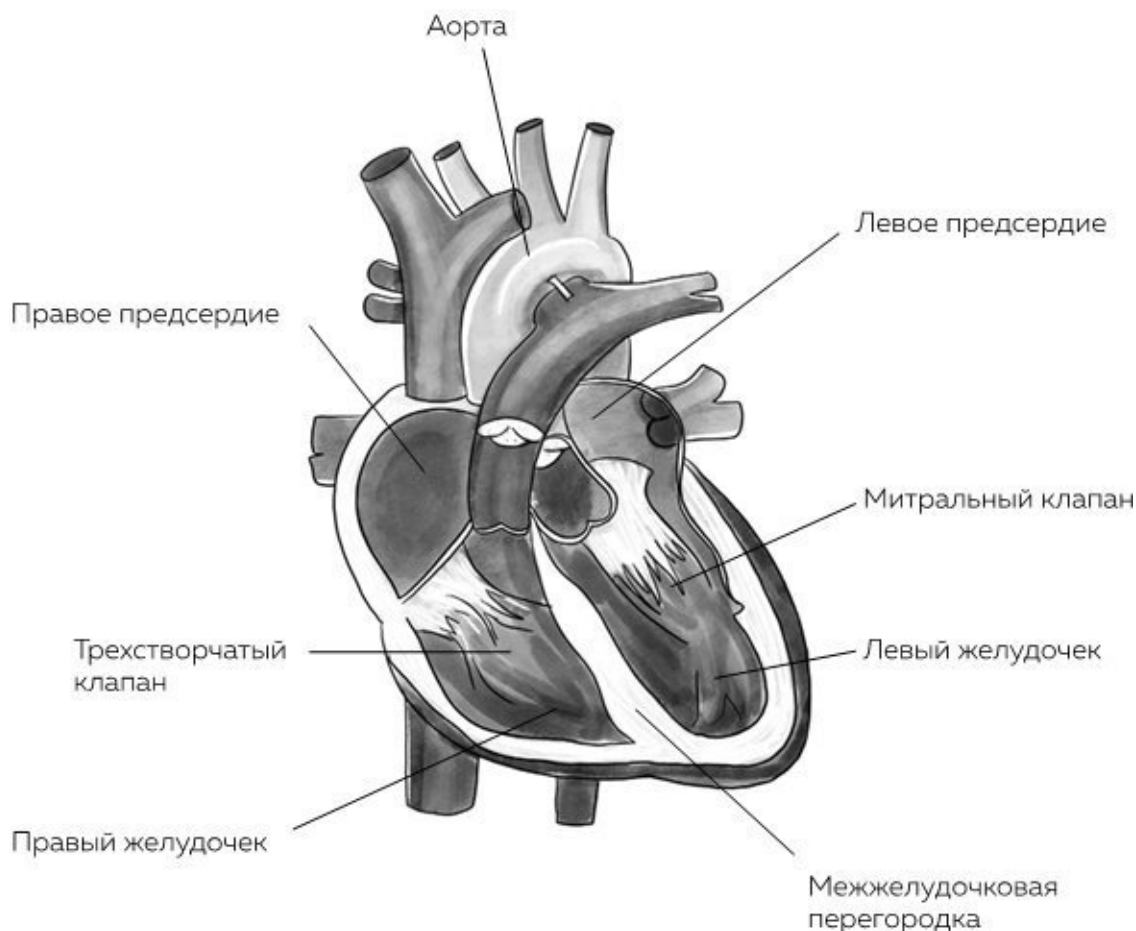
### Как устроено сердце?

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.

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 другом, 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.

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.

У артерий толстые эластичные стенки, чтобы выдерживать высокое давление в сердце, а вены – менее толстые.

Артерии очень прочные и способны сужаться и расширяться, в зависимости от объема перекачиваемой крови.

Главная, самая крупная артерия в нашем теле – **аорта**.

Мелкие артерии называются **артериолами**, а самые крошечные сосуды – **капиллярами**. Стенки капилляров настолько тонкие, что сквозь них могут свободно проникать различные вещества и даже лейкоциты.

Вены, соединяясь между собой, образуют **венозные сплетения** (в основном у органов). Объединяясь, мелкие вены в конечном итоге переходят в два крупных венозных ствола – **верхнюю и нижнюю полые вены**, впадающие в правое предсердие.

## Как кровь циркулирует по телу?

Говоря о сердечно-сосудистой системе, нельзя не упомянуть **круги кровообращения**.

По **малому кругу кровообращения** (его еще называют легочным) кровь поступает в легкие, где отдает углекислый газ и обогащается кислородом. Затем возвращается в левое предсердие и через митральный клапан попадает в левый желудочек.

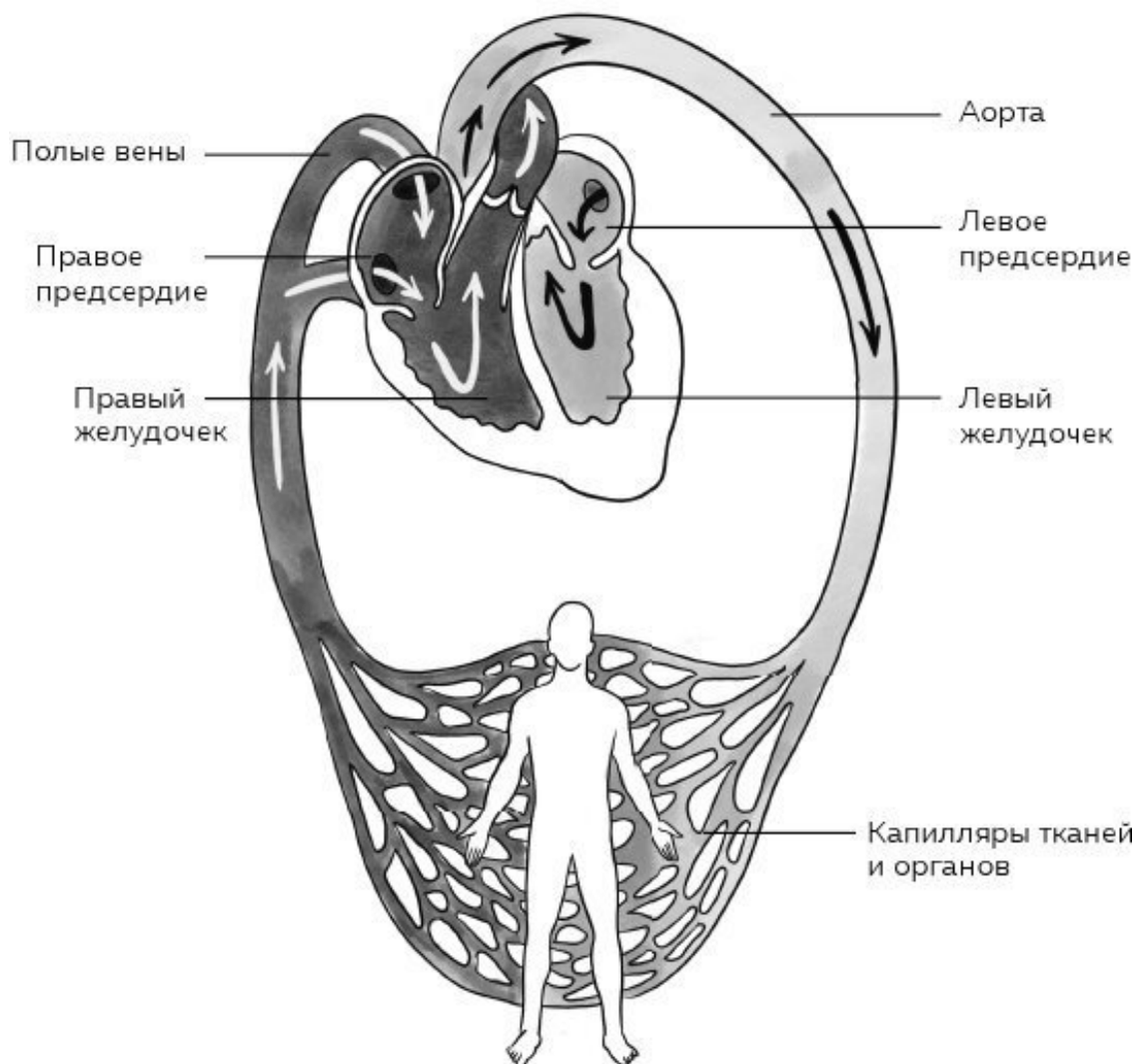
**Большой круг кровообращения** начинается в левом желудочке и обеспечивает транспорт крови по всему телу. Левый желудочек перекачивает богатую кислородом кровь в аорту – главную артерию и ее многочисленные ответвления – артерии. Кровь добегает до капиллярных сосудов различных органов и тканей, где кислород из крови обменивается на углекислый газ.

Большой круг кровообращения заканчивается небольшими венами, которые в конце концов сливаются в две крупные полые вены. По ним кровь поступает в правое предсердие. По верхней полой вене кровь оттекает от головы, шеи и верхних конечностей, а по нижней полой вене – от туловища и нижних конечностей.

В норме по большому кругу кровообращения кровь проходит за 12–15 секунд, а по малому – за 5–6 секунд. Между собой круги не сообщаются. Они связаны лишь на уровне капиллярных сетей.

У человека со здоровой сердечно-сосудистой системой объемы крови в обоих кругах кровообращения равны. То есть объем крови, протекающей через легкие, всегда равен объему крови, циркулирующей по всему остальному организму. Так обеспечивается нормальное кровообращение.

Левый желудочек → аорта → артерии → капилляры тела → вены →  
верхняя и нижняя полые вены → правое предсердие



## Что такое артериальное давление?

Так как нам предстоит подробный разговор об артериальном давлении и гипертонии, логично будет для начала разобраться, что к чему.

**Артериальное давление** – это давление крови на стенки сосудов. Его значения колеблются в зависимости от того, как активно работает сердце. Показатели артериального давления меняются в течение суток в зависимости от:

**сердечного выброса.** Сколько литров крови сердце прокачивает за одну минуту;

**периферического сосудистого сопротивления.** Когда кровь под давлением движется по сосудам, она соприкасается со стенками, образуя небольшие завихрения, и ток замедляется. Это явление называют сопротивлением сосудов;

**объема циркулирующей крови.** Здесь особую роль играет функция почек, выводящих жидкость из организма;

**эластичности и просвета артерий.** Чем жестче сосуды, чем уже их просвет, тем хуже циркулирует кровь и тем выше давление;

**от общего физического и эмоционального состояния.** Стресс, болезни, физическая активность – все эти факторы напрямую влияют на уровень давления и работу сердца.

**Сердечный цикл** состоит из трех фаз: **систола, диастола и общей паузы.** Во время систолы желудочки и предсердия синхронно сокращаются, а во время диастолы расслабляются. Соответственно, систолическое давление всегда выше (поэтому его и зовут верхним), а диастолическое – ниже (поэтому нижнее). Частоту повторения сердечного цикла зовут **частотой сердечных сокращений.**

Надеюсь, прочитав эту главу, вы узнали чуть больше о строении нашей кровеносной системы и работе сердца. Этот краткий экскурс в анатомию и физиологию очень пригодится нам для дальнейшего разговора о давлении и здоровье сердечно-сосудистой системы.

## Глава 2

### Гипертония и то, чем она грозит

Разговор о гипертонии нужно начать с масштабов проблемы. **Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)** – основная причина смерти во всем мире. По разным данным, от ССЗ ежегодно умирает около 18 000 000 человек.

Что входит в понятие «сердечно-сосудистые заболевания»?

- ишемическая болезнь сердца;
- заболевания сосудов головного мозга;
- инфаркт;
- инсульт;
- гипертоническая болезнь<sup>1</sup>.

Львиную долю всех случаев ССЗ занимает **артериальная гипертензия**. По данным ВОЗ на конец 2020 года, высоким давлением страдает порядка 1,13 миллиарда человек, при этом 40 % из них знать не знают о своем заболевании, а из тех, кто знает, лишь 10 % получают должное лечение. Эти цифры по-настоящему ужасают. Только вдумайтесь: сейчас нас на планете около 8 миллиардов, то есть 1/8 часть человечества имеет проблемы с давлением.

Цифры и статистика – суровые вещи, и от них, к сожалению, никуда не деться. Огорчает тот факт, что многие даже не подозревают о своей болезни. Так происходит по нескольким причинам. Во-первых, у многих гипертония может никак не проявляться, то есть человек долгое время ходит с высоким давлением, пока оно не достигает критической точки. Во-вторых, даже если человек знает, что у него есть высокое давление, пока оно его сильно не беспокоит, он не предпринимает никаких действий.

Далее я постараюсь максимально простым языком объяснить, что такое гипертония, каким образом и почему она возникает. Нам все же придется немного углубиться в медицинскую терминологию. Так что советую вам вооружиться текстовым выделителем, чтобы отмечать по ходу чтения наиболее важные вещи (это позволит лучше запомнить и при необходимости быстро находить нужный материал).

Итак, поехали.

---

<sup>1</sup> Она же артериальная гипертензия, а в обиходе – высокое давление. Чуть позже мы разберем, чем эти понятия отличаются друг от друга. – Прим. авт.

## Что такое гипертония?

Для начала нужно определиться с терминами. Гипертония, артериальная гипертензия, высокое давление, гипертоническая болезнь – одно и то же? Зачем столько названий? Как понять, что к чему относится и что опаснее?

Артериальная гипертензия (артериальная гипертония) – это синдром повышения артериального давления выше пороговых значений.

Гипертоническая болезнь (гипертония) – хроническое заболевание, которое характеризуется повышением артериального давления без каких-либо явных причин.

«Написал одно и то же, только разными словами!» – недовольно скажете вы. Действительно, эти понятия очень похожи и взаимосвязаны. Для простоты попробую объяснить так. Если у вас на фоне полного покоя определили высокое давление (например, впервые на приеме у врача), в таком случае вам могут написать в диагнозе «артериальная гипертензия» и поставить какую-то степень, в зависимости от того, до каких цифр оно поднялось. Это явление должно послужить поводом для дальнейшего обследования, чтобы постараться выявить первопричину. Если же вас полностью обследовали и не нашли никаких причин, но в течение дня давление держится выше нормальных значений, тогда вам могут выставить диагноз «гипертоническая болезнь» с указанием степени и стадии (о них мы поговорим чуть ниже). Главное, вы должны понять, что гипертоническая болезнь, артериальная гипертензия, гипертония – близкие по смыслу понятия. Поэтому предлагаю в дальнейшем в книге использовать термин «гипертония» для вашего и моего удобства.

## Чем опасна гипертония?

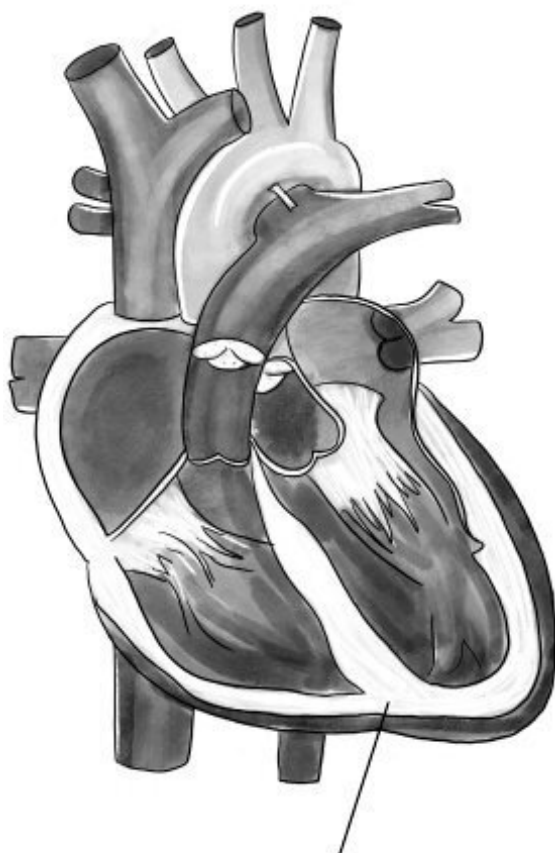
Многие мои пациенты говорят: «Я не ощущаю своего давления, да и в целом чувствую себя прекрасно. Может, ничего и не нужно делать? Я не хочу принимать препараты».

В этом заключается ключевая и глобальная проблема. Вы уж знаете, что в мире гипертонией страдает около 1 миллиарда человек (округлим эту цифру в меньшую сторону); так вот, половина из этих людей – 500 миллионов человек – не знают о существовании своего заболевания. А 50 % людей, осведомленных о проблемах с давлением, даже не пытаются хоть как-то их решить. Иными словами, примерно 250 миллионов человек, страдающих гипертонией, намеренно не лечатся и не хотят этого делать. А половина из тех, кто знает и лечится, то есть 125 миллионов человек, принимают препараты нерегулярно или неправильно. Цифры поражают воображение. Все это приводит к тому, что люди, к сожалению, умирают от ССЗ и нередко – в молодом возрасте.

### К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

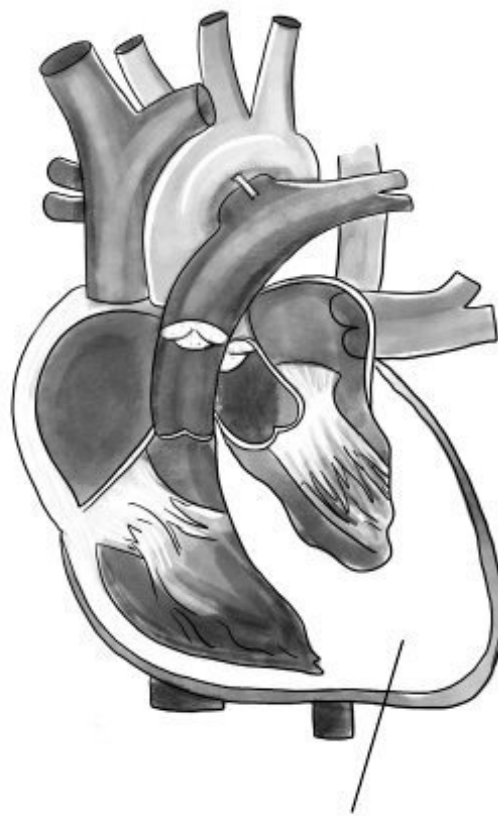
Во-первых, разумеется, к повышенной нагрузке на сердце и сосуды. Когда давление постоянно высокое, сердце работает с перегрузкой, чтобы прокачать кровь. Это приводит к гипертрофии (утолщению) стенок сердца, что со временем ухудшает его работу.

Здоровое сердце



Сердечная мышца

Гипертрофия



Утолщенная сердечная мышца

Во-вторых, **к износу сосудов**. Постоянно суженные сосуды теряют эластичность и могут повреждаться, что повышает риск образования атеросклеротических бляшек.

В-третьих, **к жизнеугрожающим осложнениям** :

**инфаркту миокарда** – прекращению кровоснабжения части сердца;

**инсульту** – нарушению кровообращения в мозге;

**почечной недостаточности** – снижению функции почек из-за ухудшения кровотока;

**проблемам со зрением** – повреждению сетчатки глаза (гипертоническая ретинопатия).

Как я уже упомянул выше, в большинстве случаев люди не чувствуют повышения давления и так может продолжаться долгие годы, вплоть до того момента, пока у человека не разовьется какое-либо осложнение (порой необратимое) или, еще хуже, не случится инфаркт и инсульт.

## Причины повышения давления

Мы уже определились с основными понятиями. Чтобы разобраться с причинами развития гипертонии, мы должны поговорить о ее видах.

Как правило, гипертонию делят на:

**Первичную** (эссенциальная гипертензия). Первичная гипертония занимает бóльшую часть всех случаев заболевания. Суть ее заключается в том, что у больного не удается найти каких-либо явных причин повышения давления. Другими словами, вас полностью обследовали и сказали, что ваши органы здоровы, однако давление все равно повышается.

**Вторичную** (когда есть непосредственная причина). К факторам, провоцирующим развитие гипертонии, относят такие заболевания, как (назову самые распространенные, на самом деле их значительно больше):

- **патологии и повреждения почек** (хронический гломерулонефрит, диабетическая нефропатия, опухоли и травмы почек, врожденные аномалии числа, позиции, формы почек: гипоплазия, удвоение, дистопия почек, гидронефроз, подковообразная почка, атеросклероз почечных артерий);

- **поражения надпочечников** (аденома надпочечника, гиперплазия коры надпочечников, синдром Иценко – Кушинга, феохромоцитомы);

- **гипо- или гипертиреоз;**

- **повышение внутричерепного давления** (опухоли, травмы, энцефалит, полиомиелит, очаговые ишемические поражения, синдром ночного апноэ);

## **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.