
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БОЛЕЗНИ СОСУДОВ

ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ

Харьков
«Фолио»
2013

ВСТУПЛЕНИЕ

Болезни сосудов вызывают множество проблем: от косметических (когда на лице или ногах становятся видны тоненькие расширенные сосудики, заставляющие так глубоко страдать женщин) до очень серьезных поражений, охватывающих уже не только сами сосуды, но и органы, которые они должны обеспечивать кровью. Причем в последних случаях речь идет уже не об «эстетическом» проявлении заболевания, а о серьезной угрозе здоровью, а часто даже и жизни человека. Ведь известно, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний во всем мире опережает смертность от всех других болезней.

В течение всей своей истории развития медицина утверждает, что предупредить заболевание намного легче, чем его лечить. Но, несмотря на это, многие люди задумываются о своем здоровье лишь тогда, когда с ним начинаются проблемы. Необдуманное питание, неправильный образ жизни, вредные привычки — это может подорвать силы и сравнительно здорового человека. А что тогда говорить о жителях современных мегаполисов? И когда, наконец-то, они обращают внимание на свое здоровье, то первым их шагом бывает поход в

ближайшую аптеку за таблетками, снимающими какой-либо болевой синдром. Только единицы задумываются о причинах своей болезни и предпринимают самостоятельные шаги к излечению и последующей профилактике заболеваний.

Еще Авиценна сказал: «Нас трое — ты, я и болезнь. На чьей стороне ты будешь, тот и победит». И если человек действительно захочет быть здоровым, он сможет им стать. Нужно только побороть свою апатию и лень, нужно не просто хотеть, а ДЕЛАТЬ каждый день, не надеясь на то, что кто-то другой поможет и решит все проблемы.

Чтобы победить своего врага, надо как можно больше знать о нем. Чтобы быть здоровым, нужно понимать причины возникновения болезней. И прежде всего современному человеку следует понимать, что первым врагом для него во многом является... он сам. Курение, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, пища, приносящая больше вреда, чем пользы, неумение справляться со стрессовыми ситуациями, постоянное нахождение под воздействием множества электромагнитных полей... и совершенно бездумное отношение ко всему этому — все это предпосылки для развития сосудистых заболеваний.

Данная книга не является учебником по медицине, и все методы и рецепты, описанные в ней, следует применять после консультации с лечащим врачом. Автор не несет ответственности за нежелательные эффекты, которые могут возникнуть при неправильном использовании поданной им информации.

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА

СТРОЕНИЕ СОСУДОВ

Пути, по которым кровь течет в определенном направлении, ограниченные собственными стенками, это и есть **кровеносные сосуды**. Их назначение заключается в распределении по всему организму крови, содержащей питательные вещества и кислород, и в извлечении из отдельных частей организма ненужных продуктов обмена, подлежащих потом полному удалению.

Сердце вместе с кровеносными сосудами составляют кровеносную систему, называемую также системой кровообращения или сердечно-сосудистой системой. Не существует ни одного патологического процесса в организме, в который в той или иной степени не была бы вовлечена кровеносная система, — именно поэтому так важно поддерживать сосуды в нормальном состоянии.

Кровеносные сосуды подразделяются на несколько видов.

Артерии

Артерии — сосуды, по которым обогащенная кислородом кровь движется от сердца ко всем тканям

и органам. Артерии представляют собой эластичные трубки, которые могут расширяться или сужаться (увеличивая или уменьшая этим количество приносимой к органу крови) под влиянием нервных импульсов в зависимости от того, находится ли орган в деятельном состоянии или в покое. Они обладают значительным мускульным и эластичным слоем и потому способны выдерживать высокое давление. Крупные артерии на своем пути от сердца к периферии разветвляются на артерии все более мелкого диаметра — **артериолы**, которые в тканях переходят в мельчайшие сосуды — **капилляры**.

Стенки артерий образованы тремя слоями: наружным, который состоит из соединительной ткани; средним, состоящим из упругой эластичной ткани и волокон гладкой мускулатуры, и внутренним.

Наружная оболочка артерий состоит из рыхлой соединительной ткани, которая содержит коллагеновые и эластические волокна и выполняет защитную, изолирующую и фиксирующую функции, а также включает сосуды, питающие эту артерию, и нервы.

Средняя часть оболочки состоит, главным образом, из гладких мышечных клеток кругового направления и эластических волокон. Средний слой наиболее толстый — он отвечает за изменение диаметра артерии. Именно его волокна обуславливают эластичность артерий, благодаря которой они растягиваются при каждом сокращении сердца, прогоняющего в них кровь, а затем сужаются — это явление и называется

пульсом. В результате система кровеносных сосудов способна менять свою емкость на отдельных участках или в целом, а также обеспечивать равномерный приток крови.

Внутренняя оболочка артерий образована тонкими плоскими клетками эндотелия. В ней отсутствуют собственные сосуды, она получает питательные вещества непосредственно из крови.

По мере удаления от сердца в артериях уменьшается количество эластических волокон и растет число мышечных элементов, а также возрастает их способность к изменению просвета. Поэтому мелкие артерии и артериолы благодаря сильной способности к сокращениям являются главными регуляторами кровотока в органах.

Вены

Артерии и вены отличаются по своему строению и функциональному назначению. Стенки артерий более эластичны и растяжимы по сравнению со стенками вен и оказывают значительное сопротивление давлению крови.

Вены начинаются в сети капилляров, они отводят кровь от органов и тканей и несут ее к сердцу. По мере приближения к сердцу они становятся все крупнее вследствие слияния между собой вен различного диаметра. Общая вместимость венозных сосудов в 3–4 раза больше, чем артерий, и это связано с невысоким давлением и небольшой скоростью кровотока в венах.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	3
КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА	5
Строение сосудов	5
Кровь	12
Лимфа и лимфатическая система	17
БОЛЕЗНИ СОСУДОВ.....	20
Симптомы сосудистых заболеваний	20
Атеросклероз	23
Инсульт	34
Стенокардия («грудная жаба»).....	39
Инфаркт миокарда	44
Варикозное расширение вен.....	49
Тромбофлебит	54
Возраст и состояние сосудов	60
МЕТОДЫ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ	64
Сосудистая хирургия.....	65
КАК СОХРАНИТЬ СОСУДЫ ЗДОРОВЫМИ.....	70
Здоровый сон	70
Пусть пища будет лекарством, а лекарство — пищей	76

Народная медицина и фитотерапия	82
Су-джок терапия	96
ДЭНС-терапия (метод динамической электронейростимуляции)	106
Движение — это жизнь	112
НЕМНОГО О ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ	
Почему именно китайская медицина?	120
Диагностика в традиционной китайской медицине	125
Основные понятия китайской медицины	129
Представления традиционной китайской медицины о кровеносных сосудах и крови	135
Составление препаратов и лекари-ясновидящие	139
Немного о питании	142
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	147
СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ	149
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ	
	151