

Скачет давление? Лечите атлант!

Гипертония — одно из самых распространённых заболеваний в мире. Только по официальным данным, этим коварным недугом страдают 2 миллиарда человек. Кроме того, ежегодно «заложниками» таких грозных осложнений гипертонической болезни, как инфаркт и инсульт, оказываются 50 миллионов жителей Земного шара! Как бороться с этим недугом, советует врач-вертеброневролог, кандидат медицинских наук Александр ШИШОНИН.

В борьбе с повышенным давлением можно выделить две основные тенденции. Первая — попытки скорректировать его путём приёма лекарств трёх разных типов действия:

— препаратов, блокирующих сердечную деятельность;

— медикаментов, уве-

личивающих просвет капилляров;

— средств, действующих как мочегонное, выводя из организма воду и тем самым снижая объём циркулирующей в сосудах крови.

Вторая тенденция заключается в том, что эти же три задачи решаются за счёт фитотерапевтических и диетных подходов.

Популярны также смешанные способы борьбы с гипертонией, использующие и медикаменты, и фитотерапию, и диету. Но, несмотря на такое разнообразие методик, количество страдающих и погибающих от её осложнений пациентов слишком велико.

Спасение, как это ни странно, пришло к нам



из мануальной терапии. Выяснилось, что у пациентов с неврологическими симптомами при вправлении перво-

го шейного позвонка («атланта»), кроме этих симптомов, проходила ещё и мучившая их годами гипертония. Иссле-

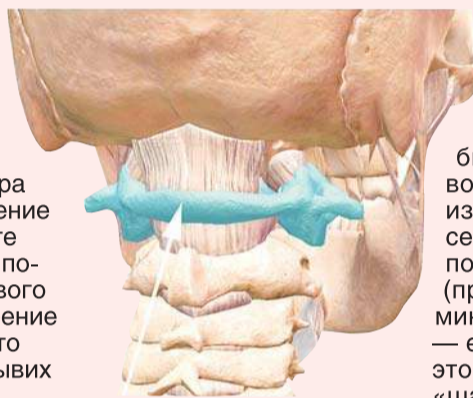
дования доказали, что именно атлант, в случае его смещения или подвывиха (вследствие возрастного остеохондроза или в результате травмы шеи) вызывает стойкий подъём артериального давления. Почему? Потому что через него к центру регуляции давления в головном мозге идут позвоночные артерии. В результате смещения атланта они частично передавливаются и центр, компенсируя возникающую при этом нехватку кислорода, заставляет сердце поднять давление, чтобы кровь поступила в мозг в необходимом количестве. Выяснилось также, что в более чем 90% случаев гипертония является не самостоятельным заболеванием, а результатом смещения атланта и при его вправлении проходит.

Диагностика по льду

Как выявить, не связана ли ваша гипертония с атлантом? Конечно, самый надёжный способ — профессиональное ультразвуковое сканирование сосудов шеи и рентгенография шейного отдела позвоночника. Но есть и несколько способов-тестов, которые можно провести самостоятельно.

ТЕСТ № 1

Измерьте артериальное давление в спокойном состоянии, далее поверните голову до упора вправо и поддержите это положение в течение трёх минут и измерьте давление, такую же процедуру повторите слева. Если после правого или левого удерживания измерение показывает подъём давления, то почти наверняка имеется подвывих или смещение атланта.



C1 — атлант (atlas)

ТЕСТ № 2

При скачке давления, вместо того чтобы сразу пить таблетку, возьмите кусочек льда из морозильника и на 30 секунд приложите его под основание черепа (прямо на кожу!). Через 5 минут измерьте давление — если оно снизилось, то это вне всяких сомнений «шалит» атлант.

ТЕСТ № 3

Ведите дневник утреннего и вечернего измерений артериального давления — если утренние цифры почти всегда выше вечерних, то это, скорее всего, тоже «шалости» атланта.

Гимнастика и японская традиция

Способы борьбы с нестабильностью атланта можно разделить на две группы. Первая — это методики профессиональной помощи в тяжёлых случаях некорректируемой препаратами гипертонии (на этой группе остановимся в конце статьи).

Вторая — самостоятельное лечение «подручными средствами» более лёгких форм атлантозависимой гипертонии. Основным методом здесь являются различные гимнастики для шейного отдела позвоночника. Приведу один из эффективных комплексов упражнений по стабилизации и вправлению атланта в домашних условиях. Выполняйте его по утрам в течение одного-двух месяцев, и вы получите помощь в нелёгкой борьбе с давлением. Первые две недели повторяйте каждое упражнение по пять раз ежедневно. Далее делайте их через день по семь раз. Перед выполнением обязательно проведите разминку шейно-грудного отдела позвоночника (например, отожмитесь от пола, стола или стены — в зависимости от степени вашей физической подготовки).

«МЕТРОНОМ»

Наклоните голову к правому плечу, зафиксируйте положение на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в другую сторону.

«ПРУЖИНА»

Опустите подбородок вниз, зафиксируйте положение на несколько секунд,

а затем вытяните его вперёд и слегка вверх (вновь зафиксируйте положение).

«ГУСЬ»

Исходное положение — шея выпрямлена, подбородок параллельно полу. Вытяните голову вперёд (подбородок не опускайте и не поднимайте), из этого положения поверните её вправо и потянитесь подбородком к правому плечу. Зафиксируйте положение и вернитесь в ИП. Повторите в другую сторону.

«ВЗГЛЯД В НЕБО»

Поверните голову вправо до максимально возможного положения, зафиксируйте положение на 30 секунд. Выполните упражнение в другую сторону.

«РАМКА»

Как и предыдущее, но включите в работу ещё и плечевой пояс. Для этого положите ладонь правой руки на левое плечо (локоть параллельно полу, ладонь второй руки — на колене), поверните голову вправо, держите напряжение 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите в другую сторону.

«ФАКИР»

Вновь поменяйте положение рук. Теперь через стороны поднимите их вверх, слегка согните в локтях и соедините ладони над головой. Выполняйте повороты как в предыдущих упражнениях, не забывая фиксировать положение головы.

«ЦАПЛЯ»

Исходное положение — сидя, руки на коленях, подбородок параллельно полу. Отводите выпрямленные руки вниз и слегка назад, голову при этом тяните вверх. Держите напряжение 30 секунд и возвращайтесь в ИП.

В завершение комплекса потяните мышцы. Для этого надавите ладонью правой руки на левую сторону головы и наклоните её к правому плечу. Повторите растяжку в другую сторону.

Хороший эффект можно получить, если совместить гимнастику для шеи с дыхательной — она способствует насыщению крови кислородом и ускоряет тем самым клиническое действие гимнастики для шеи. Таким образом результат будет более выраженным и стойким. Рекомендую к применению гимнастики таких известных мастеров «дыхательного дела», как Стрельникова, Бутейко, Фролов и другие. Пробуйте разные системы и выберите ту, которая лучше всего подойдёт вам по ощущениям и комфорту.

Интересно, что страной, в которой зарегистрирован самый низкий уровень гипертонии, инфарктов и инсультов, является Япония. По мнению специалистов, дело здесь в такой народной традиции, как разминание членами семьи друг другу перед сном шеи и воротниковой зоны в течение 15–20 минут. Я часто рекомендую пациентам применять «японскую традицию» в своей семье, и почти всегда это приводит к дополнительным положительным результатам. Только помните, что такой массаж должен быть мягким и деликатным, а не агрессивным или резким.



Долой дискомфорт!

Важным фактором в выздоровлении при самостоятельном лечении «атлантозависимой» гипертонии играет снижение психологического дискомфорта. Тут на помощь приходит фитотерапия, а также приём препаратов магния и витаминов группы В.

Вот пара рецептов, которые я часто рекомендую своим пациентам в качестве мягкой фитопсихологической поддержки.

• Берём по 25 мл настоек боярышника, пустырника, валокордина и валерианы и доливаем до 1 литра чистой водой. «Напиток» храним в холодильнике и употребляем по 50 мл на ночь.

• Смешиваем по 1 ст. ложке корня валерианы, травы пустырника, чабреца и мяты. Кипятим в 500 мл воды 5 минут, остужаем и фильтруем. Отвар принимаем по 50 мл на ночь.

• Хороший психотерапевтический эффект также даёт постоянное употребление чая с чабрецом или мятой.

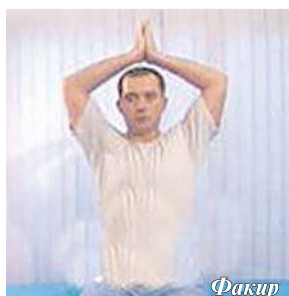
Если приведённые выше рекомендации не привели к положительному результату, такая гипертония уже не пройдёт и, скорее всего, приведёт к развитию одного из самых частых осложнений — ишемического инсульта. В этом случае без помощи врача, занимающегося решением неврологических проблем, связанных с шейным отделом позвоночника, не обойтись.



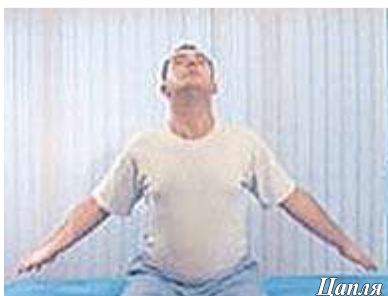
Метроном



Гусь



Факир



Цапля