

# Помоги себе сам. Очищаем сердце и сосуды

Здоровье — дороже всего. Забота и поддержание организма в тонусе — первостепенная задача каждого, кто хочет забыть о врачах и недугах, хорошо выглядеть и не жаловаться на недомогание. Как максимально уберечь себя от болезней, если ежедневно мы подвергаемся влиянию плохой экологии, испытываем стрессы и едим некачественные продукты? Здоровье — в наших руках! И чтобы помочь себе, воспользуйтесь рекомендациями из этой книги.

Атеросклероз, образование бляшек, возникновение тромбов, варикозное расширение вен, вегето-сосудистая дистония, порок сердца, тахикардия, сердечная недостаточность и ишемическая болезнь сердца — предотвратить эти недуги сердечно-сосудистой системы возможно. Для того чтобы ваше сердце работало как часы и не доставляло дискомфорта, необходимо проводить регулярную профилактику очищением. Эту процедуру можно совершать в домашних условиях. Воспользовавшись методами и рекомендациями из этой книги, вы легко перезапустите самый главный механизм организма.



# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

## ОЧИЩАЕМ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

ПОМОГИ СЕБЕ САМ  
ОЧИЩАЕМ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
2019  СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



# КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2019

ISBN 978-617-12-6248-5 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



УДК 616.1  
П55

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Евгений Кривой*

ISBN 978-617-12-5874-7

© Depositphotos.com / Wavebreakmedia, silencefoto, обложка, 2019  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

# Вступление

Сердечно-сосудистая система нужна организму для переноса питательных веществ и компонентов, а также для ликвидации продуктов обмена из тканей, поддержания постоянства внутренней среды организма, оптимальной для его функционирования. Сердце является ее основным компонентом, который выступает в роли насоса, перекачивающего кровь по организму. В то же время сердце является лишь частью целостной системы кровообращения организма, которая сначала гонит кровь от сердца к органам, а затем от них обратно к сердцу.

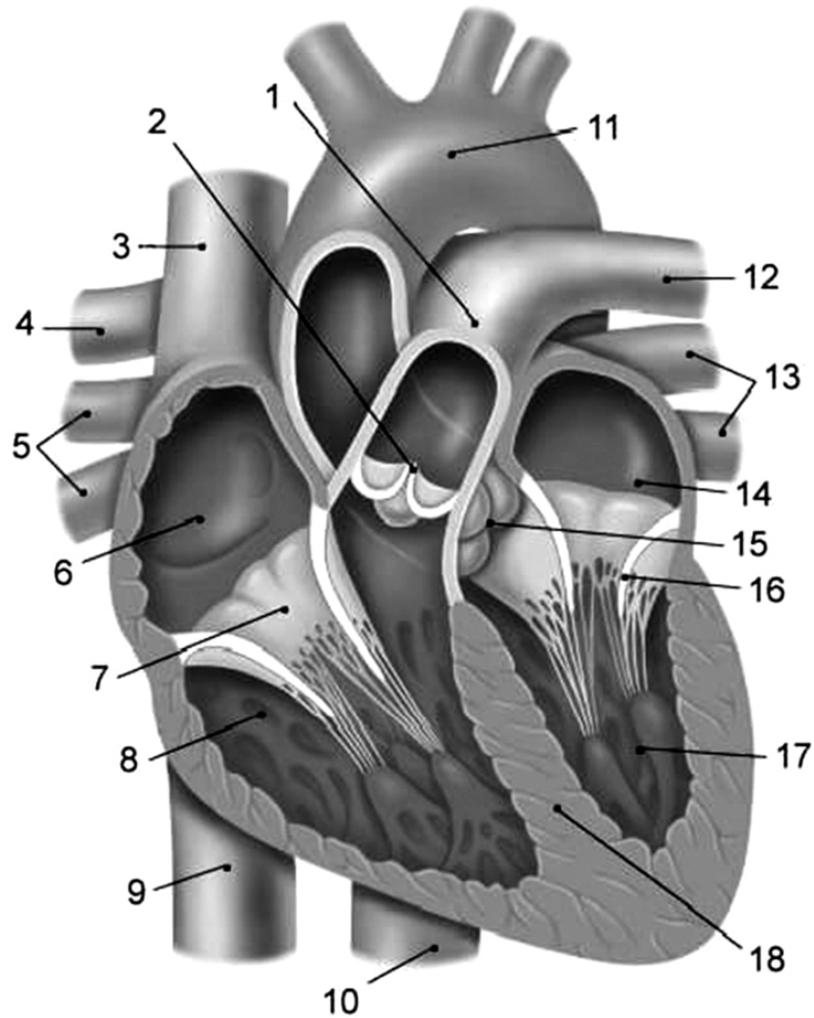
Большинство кровеносных сосудов нашего тела представляют собой мягкие трубки с гладкой выстилкой изнутри, которая называется эндотелием. В организме существуют три типа сосудов, которые могут чем-либо забиваться: артериальные, венозные и лимфатические.

Артериальные сосуды более подвержены атеросклерозу с образованием бляшек, венозные — возникновению тромбов, а лимфатические — всевозможным паразитарным поражениям, например гельминтами при слоновой болезни (вухерериозе). Поэтому ответ на вопрос, как чистить сосуды в домашних условиях, не может быть однозначным.

# Строение и основные функции сердечно-сосудистой системы

Сердце представляет собой своеобразный насос, состоящий из двух желудочков, которые взаимосвязаны между собой и в то же время независимы друг от друга. Правый желудочек гонит кровь через легкие, левый желудочек гонит ее через все тело. Каждая половина сердца имеет две камеры — предсердие и желудочек (рис. 1). Правое и левое предсердия выступают в роли резервуаров, из которых кровь попадает непосредственно в желудочки. Оба желудочка в момент сокращения сердца выталкивают кровь и прогоняют ее по системе легочных, а также периферических сосудов.



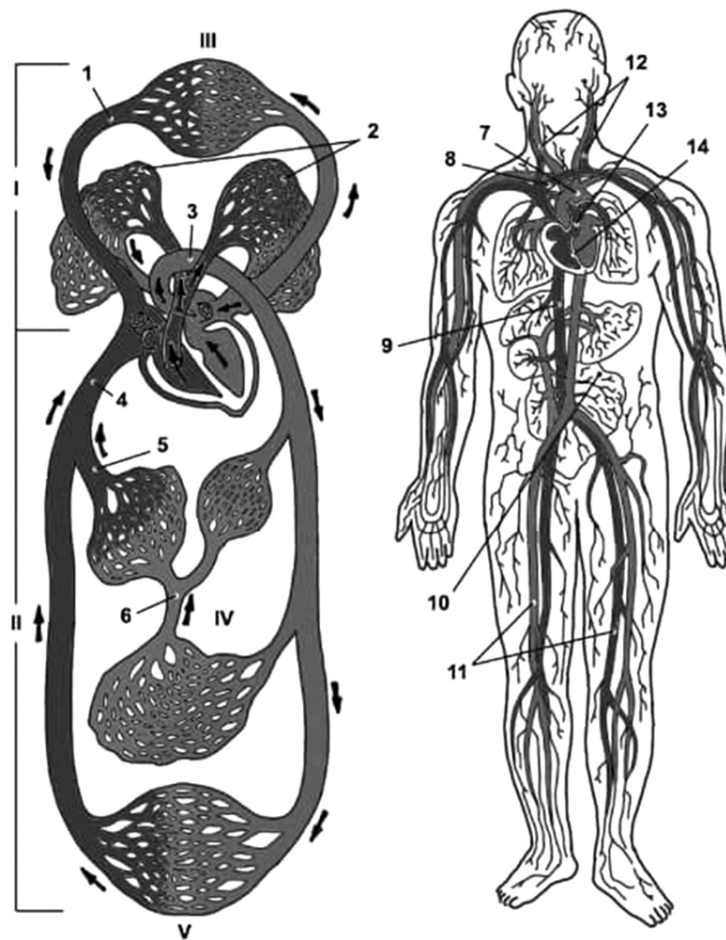


*Рис. 1. Строение сердца человека:*

1 — легочный ствол; 2 — клапан легочной артерии; 3 — верхняя полая вена; 4 — правая легочная артерия; 5 — правая легочная вена; 6 — правое предсердие; 7 — трикуспидальный клапан; 8 — правый желудочек; 9 — нижняя полая вена; 10 — нисходящая аорта; 11 — дуга аорты; 12 — левая легочная артерия; 13 — левая легочная вена; 14 — левое предсердие; 15 — аортальный клапан; 16 — митральный клапан; 17 — левый желудочек; 18 — межжелудочковая перегородка

## **Строение и функции кровеносной системы**

Кровообращение всего тела, как центральное (сердце и легкие), так и периферическое (все остальное тело), формирует целостную закрытую систему, разделенную на два контура. Первый контур прогоняет кровь от сердца и носит название артериальной системы кровообращения, второй контур возвращает кровь к сердцу и носит название венозной системы кровообращения (рис. 2). Кровь, возвращающаяся от периферии к сердцу, изначально попадает в правое предсердие посредством верхней и нижней полых вен. Из правого предсердия кровь перетекает в правый желудочек и посредством легочной артерии поступает к легким. После того как в легких произойдет обмен кислорода с углекислым газом, кровь через легочные вены возвращается к сердцу, попадая сначала в левое предсердие, после в левый желудочек и затем только снова в артериальную систему кровоснабжения.



*Рис. 2. Строение кровеносной системы человека:*

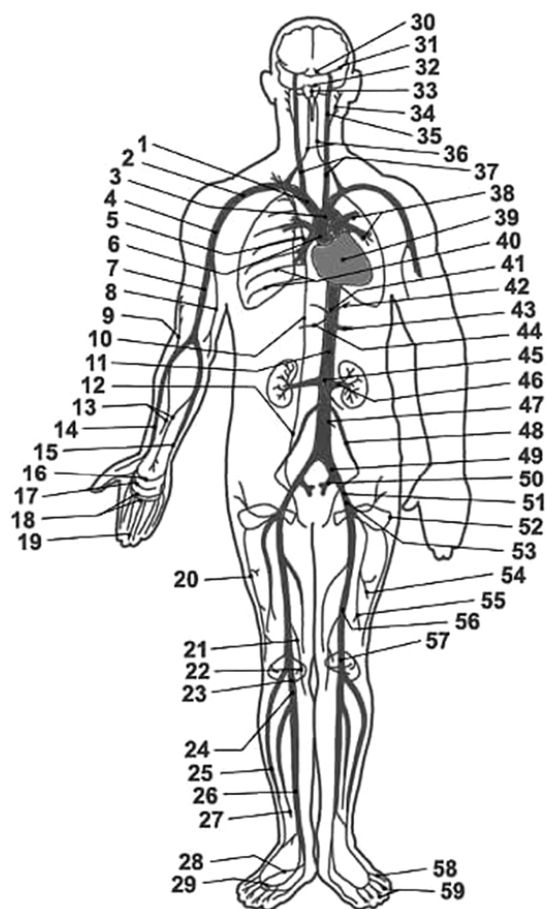
1 — верхняя полая вена; 2 — сосуды, идущие к легким; 3 — аорта; 4 — нижняя полая вена; 5 — печеночная вена; 6 — воротная вена; 7 — легочная вена; 8 — верхняя полая вена; 9 — нижняя полая вена; 10 — сосуды внутренних органов; 11 — сосуды конечностей; 12 — сосуды головы; 13 — легочная артерия; 14 — сердце

*I* — малый круг кровообращения; *II* — большой круг кровообращения; *III* — сосуды, идущие к голове и рукам; *IV* — сосуды, идущие к внутренним органам; *V* — сосуды, идущие к ногам

## **Строение и функции артериальной системы человека**

Артерии — кровеносные сосуды, несущие кровь, обогащенную в легких кислородом, от сердца ко всем частям и органам тела. Исключение составляет легочный ствол, который несет венозную кровь от сердца в легкие.

Совокупность артерий: от самого крупного ствола — аорты, берущей начало из левого желудочка сердца, до мельчайших разветвлений в органах — прекапиллярных артериол — составляет артериальную систему (рис. 3), представляющую собой часть сердечно-сосудистой системы.



*Рис. 3. Строение артериальной системы человека:*

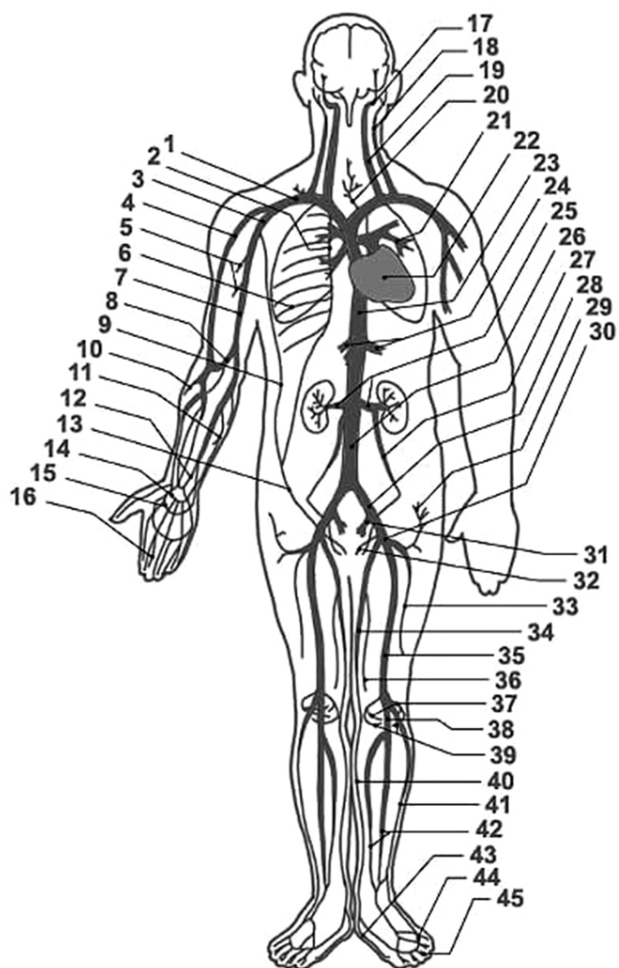
1 — плечеголовной ствол; 2 — подключичная артерия; 3 — дуга аорты; 4 — подмышечная артерия; 5 — внутренняя грудная артерия; 6 — нисходящий отдел аорты; 7 — внутренняя грудная артерия; 8 — глубокая плечевая артерия; 9 — лучевая возвратная артерия; 10 — верхняя надчревная артерия; 11 — нисходящий отдел аорты; 12 — нижняя надчревная артерия; 13 — межкостные артерии; 14 — лучевая артерия; 15 — локтевая артерия; 16 — ладонная запястная дуга; 17 — тыльная запястная дуга; 18 — ладонные дуги; 19 — пальцевые артерии; 20 — нисходящая ветвь огибающей артерии; 21 — нисходящая коленная артерия; 22 — верхние коленные артерии; 23 — нижние коленные артерии; 24 — малоберцовая артерия; 25 — задняя большеберцовая артерия; 26 — большая большеберцовая артерия; 27 — малоберцовая артерия; 28 — артериальная дуга стопы; 29 — плюсневая артерия; 30 — передняя мозговая артерия; 31 — средняя мозговая артерия; 32 — задняя мозговая артерия; 33 — базилярная артерия; 34 — наружная сонная артерия; 35 — внутренняя сонная артерия; 36 — позвоночные артерии; 37 — общие сонные артерии; 38 — легочная вена; 39 — сердце; 40 — межреберные артерии; 41 — чревный ствол; 42 — желудочные артерии; 43 —

селезеночная артерия; 44 — общая печеночная артерия; 45 — верхняя брыжеечная артерия; 46 — почечная артерия; 47 — нижняя брыжеечная артерия; 48 — внутренняя семенная артерия; 49 — общая подвздошная артерия; 50 — внутренняя подвздошная артерия; 51 — наружная подвздошная артерия; 52 — огибающие артерии; 53 — общая бедренная артерия; 54 — прободающие ветви; 55 — глубокая артерия бедра; 56 — поверхностная бедренная артерия; 57 — подколенная артерия; 58 — тыльные плюсневые артерии; 59 — тыльные пальцевые артерии

Функции артерий заключаются в транспортировке крови, которая выбрасывается сердцем при его сокращении. Поскольку выброс этот происходит под довольно высоким давлением, природа снабдила артерии прочными и упругими мышечными стенками. Более мелкие артерии, которые называются артериолами, предназначены для контроля объема циркуляции кровообращения и играют роль сосудов, по которым кровь попадает непосредственно в ткани. Артериолы имеют ключевое значение в регуляции кровотока в капиллярах. Они также защищены упругими мышечными стенками, которые дают возможность сосудам либо по мере надобности перекрывать их просвет, либо значительно расширять его. Это дает возможность изменять и контролировать кровообращение внутри капиллярной системы в зависимости от потребностей конкретных тканей.

## **Строение и функции венозной системы человека**

Вены — кровеносные сосуды, несущие венозную кровь из органов и тканей к сердцу в правое предсердие. Исключение составляют легочные вены, которые несут артериальную кровь из легких в левое предсердие. Совокупность всех вен представляет собой венозную систему (рис. 4), входящую в состав сердечно-сосудистой системы.



*Рис. 4. Строение венозной системы человека:*

1 — подключичная вена; 2 — внутренняя грудная вена; 3 — подмышечная вена; 4 — латеральная вена руки; 5 — брахиальные вены; 6 — межреберные вены; 7 — медиальная вена руки; 8 — срединная локтевая вена; 9 — грудино-надчревная вена; 10 — латеральная вена руки; 11 — локтевая вена; 12 — медиальная вена предплечья; 13 — надчревная нижняя вена; 14 — глубокая ладонная дуга; 15 — поверхностная ладонная дуга; 16 — ладонные пальцевые вены; 17 — сигмовидная пазуха; 18 — наружная яремная вена; 19 — внутренняя яремная вена; 20 — нижняя щитовидная вена; 21 — легочные артерии; 22 — сердце; 23 — нижняя полая вена; 24 — печеночные вены; 25 — почечные вены; 26 — брюшная полая вена; 27 — семенная вена; 28 — общая подвздошная вена; 29 — прободающие ветви; 30 — наружная подвздошная вена; 31 — внутренняя подвздошная вена; 32 — наружная половая вена; 33 — глубокая вена бедра; 34 — большая вена ноги; 35 — бедренная вена; 36 — добавочная вена ноги; 37 — верхние коленные вены; 38 — подколенная вена; 39 — нижние коленные вены;



40 — большая вена ноги; 41 — малая вена ноги; 42 — передняя/задняя большеберцовая вена; 43 — глубокая подошвенная вена; 44 — тыльная венозная арка; 45 — тыльные пястные вены

Предназначение венул и вен заключается в том, чтобы по ним возвращать кровь обратно к сердцу. Из крохотных капилляров кровь поступает в мелкие венулы, а оттуда в более крупные вены. Поскольку давление в венозной системе значительно ниже, чем в артериальной, стенки сосудов здесь значительно тоньше. Тем не менее стенки вен также окружены упругой мышечной тканью, которая по аналогии с артериями позволяет им или сильно сужаться, полностью перекрывая просвет, или сильно расширяться, выступая в таком случае резервуаром для крови.

## Строение и функции системы мелких капилляров

Микроциркуляторное русло представляет собой совокупность артериол, прекапилляров, капилляров, посткапилляров, венул, артериоло-венулярных шунтов (рис. 5). На уровне микроциркуляторного русла протекает газообмен и обмен веществ.

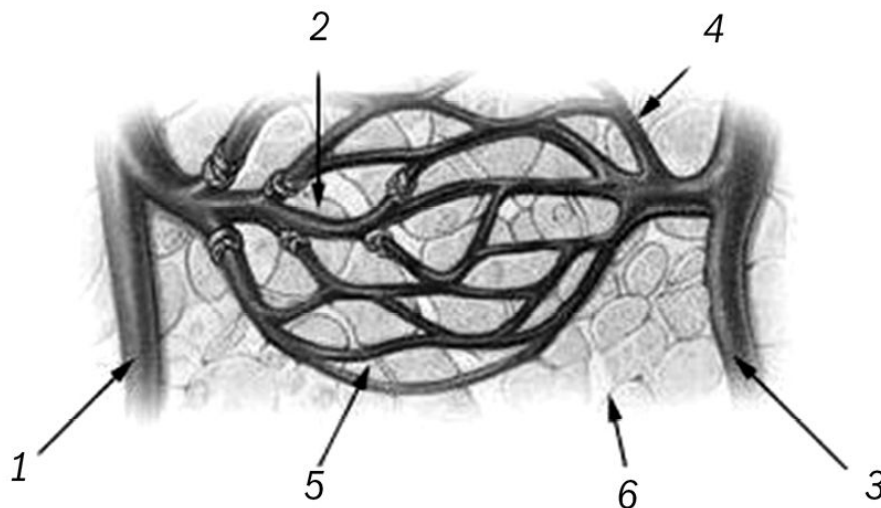


Рис. 5. Строение сосудов микроциркуляции:

1 — артерии; 2 — артериолы; 3 — вены; 4 — венулы; 5 — капилляры; 6 — клетки ткани

Функции капилляров заключаются в реализации обмена кислорода, жидкостей, различных питательных веществ, электролитов, гормонов и прочих жизненно важных компонентов между кровью и тканями тела. Поступление питательных веществ к тканям происходит за счет того, что стенки этих сосудов обладают очень маленькой толщиной. Тонкие стенки позволяют питательным веществам проникать к тканям и обеспечивать их всеми необходимыми компонентами.

# Симптомы сердечно-сосудистых заболеваний

Заболевания сердечно-сосудистой системы начинаются с ощущения, что «что-то не так». Отеки, потливость, усталость и кашель — симптомы, на которые не все обращают внимание, тогда как именно они могут помочь предупредить сосудистую катастрофу.

## Кашель

Обычно кашель говорит о простуде и гриппе, но при проблемах с сердцем — отхаркивающие препараты не помогают. Особенно стоит насторожиться, если сухой кашель появляется в положении лежа.

## Слабость и бледность

Функциональные расстройства нервной системы — рассеянность, повышенная утомляемость, плохой сон, беспокойство, тремор конечностей — частые признаки невроза сердца.

Бледность обычно наблюдается при малокровии, спазме сосудов, воспалительном поражении сердца при ревматизме, недостаточности клапанов аорты. При тяжелых формах легочно-сердечной недостаточности меняется цвет губ, щек, носа, мочек ушей и конечностей, которые визуально синеют.

## Повышение температуры

Воспалительные процессы (миокардиты, перикардиты, эндокардиты) и инфаркт миокарда сопровождаются повышением температуры, иногда даже лихорадкой.

## Давление

Устойчивое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. — весомый фактор для беспокойства и подозрения на риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Слишком редкий (менее 50 ударов в минуту), частый (более 90—100 ударов в минуту) или неритмичный пульс должен также насторожить, подобные отклонения могут свидетельствовать об

ишемической болезни, нарушении проводящей системы сердца и регуляции сердечной деятельности.

### **Отечность**

Сильные отеки, особенно к концу дня, могут возникать из-за обилия соленой пищи, проблем с почками и в том числе из-за сердечной недостаточности. Происходит это потому, что сердце не справляется с перекачиванием крови, она скапливается в нижних конечностях, вызывая отеки.

### **Головокружение и укачивание в транспорте**

Первыми симптомами надвигающегося инсульта могут быть частые головокружения, но они же являются проявлением заболевания среднего уха и зрительного анализатора.

Головная боль, особенно пульсирующая, и ощущение тошноты могут свидетельствовать о повышении артериального давления.

### **Одышка**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**