

RYTŲ IR VAKARŲ MEDICINA APIE ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGAS

A. Zorys

Kauno Refleksoterapijos-akupunktūros klinika

Anotacija

Straipsnyje pateikta informacijos apie įvairių širdies ir kraujagyslių ligų klinikas bei jų gydymą. Rekomenduojamas gydymas kombinuojant tradicinius ir netradicinius gydymo būdus, tarp kurių dažniausiai naudojama akupunktūra, biologiškai aktyvių taškų masažas ir kitos refleksoterapijos priemonės. Pateiktos rekomendacijos kaip gydyti hipertonišią ligą, hipotonišią ligą, aterosklerozę, krūtinės anginą, paroksizminę tachikardiją ir širdies neurozę. Tyrimai, kuriais remiantis buvo parengtos nuorodos ir rekomendacijos, atlikti Kauno Refleksoterapijos-akupunktūros klinikoje 1994-2010 metais.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: širdies ir kraujagyslių ligos, refleksoterapija, akupunktūra, biologiškai aktyvūs taškai, mityba, fiziniai pratimai, rekomendacijos.

Abstract

Paper presents information about clinics of various heart and blood-vessel diseases and recommendations on their treatment. Combination of traditional and non-traditional treatment of the mentioned diseases is recommended, especially when the traditional treatments do not provide good enough results. First of all acupuncture, massage of the biologically active point and other measures of reflex therapy are recommended for treatment of hypertension, hypotension, atherosclerosis, angina pectoris, paroxysmal tachycardia and neurosis of heart. Researches, which allowed finding and concluding of the presented information, the guidelines and recommendations, were performed in Kaunas Clinics of Reflex Therapy during period 1994-2010.

KEY WORDS: heart and blood-vessel diseases, reflex therapy, acupuncture, biologically active points, nutrition, exercises, recommendations.

Ižanga

PSO (Pasaulinės sveikatos organizacijos) prognozės neįtikėtina: jeigu situacija nepasikeis, jau 2030 metais širdies ir kraujagyslių ligos nusineš 23,6 milijono žmonių gyvybių, o pačios ligos taps vienintele pagrindine mirties priežastimi. Širdies ir kraujagyslių ligos vainikuoja pagrindinių mirties priežasčių dešimtuką pasaulyje.

Pagal Rytų medicinos požiūrį į padidintą kraujospūdį hipertonišią ligą dažniausiai pasireiškia sutrikus kepenų ir inkstų in-jan pusiausvyrai. Esant in kepenų tuštumo sindromui, dominuoja in kepenys ir toliau vyraujant kepenų tuštumo sindromui, vystosi inkstų in tuštumo sindromas.

Astrologų duomenimis širdies ir kraujagyslių ligos daugiau dominuoja tarp ugnies ženklų – tarp energingesnių, nervingesnių, emocionalesnių žmonių.

Šiuos susirgimus galima priskirti prie vadinamųjų „civilizacijos“ ligų, kurios daugiausiai yra susijusios su mitybos papročių kitimu, hipodinamija, antsvoriu, aplinkos užterštumu, genetika, žalingais įpročiais ir kitomis priežastimis. Rūkantis, būdamas šio žalingo įpročio vergas, pats sau žymiai padidina tikimybę susirgti širdies-kraujagyslių ligomis. Rūkančiam ir valgančiam rūkytus gaminius, arba tik rūkančiam, arba tik valgančiam rūkytus maisto produktus, tikimybė susirgti širdies-kraujagyslių ligomis padidėja 90 %. Padidintas alkoholio vartojimas taip pat didina arterinį kraujo spaudimą. Atsisakius šių žalingų įpročių arterinis kraujo spaudimas gali sumažėti 10-20 mmHg.

Šių ligų profilaktikos formulė yra labai paprasta: 3M + fitoprofilaktika. 3M reiškia taisyklingą mitybą, mankštą ir meditaciją. Viena iš galimų fitoprofilaktikos priemonių yra maisto papildų naudojimas. Mes pasirinkome prancūzų laboratorijos ARKOPHARMA gaminamus maisto papildus dėl jos šiuolaikinio požiūrio į maisto papildus ir jos naudojamų naujų unikalių gamybos technologijų.

1. Hipertonišią liga (Arterinė hipertenzija, Mb. Hypertonicus)

Hipertonišią liga – tai padidėjusio arterinio kraujospūdžio liga, kuri dažnai pasireiškia kartu su cerebralinės kilmės kraujagyslių tonuso sutrikimais. Tai priklauso nuo funkcinės nervinių mechanizmų reguliavimo būklės, kai dar nėra organikos.

Didelę reikšmę hipertonišios išsivystymui turi įgimtos savybės, paveldėtos nervų sistemos ypatybės savaip reaguoti į išorinius neuropsichinius dirgiklius.

Vazopresinis mechanizmas, kuris sudaro hipertonišios ligos patogenezinį pagrindą, priklauso nuo centrinės nervų sistemos – smegenų žievės, požievinė branduolių, ypač hipotalaminės ir kitų retikulinės formacijos sričių, be to, ir nuo vazomotorinių pailgųjų smegenų centrų. Impulsai persiduoda per simpatinę nervų sistemą spinduliniais takais. Šios reakcijos pakelia simpatinio nervo tonusą ir pagausina adrenalino kiekį. Prie neurogeninio hipertonišios ligos vystymosi mechanizmo prisideda ir humoraliniai faktoriai. Kraujagyslių spazmai sąlygoja inkstų išemiją.

Hipertonine liga neretai serga valingi, energingi, veiklūs ir emocionalūs žmonės, kuriems vystosi hipertominio tipo neurozė. Jei požievis aktyvus – ir žmogus aktyvus, energingas bei emocionalus. Požievis dirgina žievę, o žievė slopina požievi.

Hipertonijos atvejais šios savybės sutrinka. Hipertoninės ligos vystymuisi labai didelės reikšmės turi paveldėjimas, polinkis į presorines reakcijas, padidėjęs kai kurių centrinės nervų sistemos sričių dirglumas, psichoemocinių dirgiklių dažnumas, sąlyginiai refleksiniai dirgikliai.

1.1 Klinika

Pirma stadija (lengva) – kai arterinis kraujospūdis pakyla iki 160/100 mmHg, tačiau pailsėjus grįžta į normą. Šioje stadijoje kairysis širdies skilvelis ir inkstai nepakenkami. Kartais galima stebėti kraujagyslių susiaurėjimą akių dugne.

Antra stadija (vidutinio sunkumo) – kai kraujospūdis būna aukštesnis ir daug stabilesnis: 180/105-200/115 mmHg su hipertolinėmis krizėmis. Šioje stadijoje jau sutrinka kairiojo širdies skilvelio funkcija, atsiranda pakitimai akių dugne. Stebima smegenų išemija bei sumažėjusi inkstų kraujotaka ir filtracija.

Trečioji stadija (sunki) – pasireiškia pastoviai aukštu kraujospūdžiu: 200/115-230/130 mmHg. Ryškus kardiovaskulinės sistemos ir cerebravaskulinis nepakankamumas, išeminės ligos požymiai, inkstų funkcijos sutrikimas (nefroangiosklerozė), akių dugno pakitimai ir t.t. Būna dažnas galvos svaigimas, skausmas, nervingumas, dirglumas, bloga nuotaika, širdies plakimas, pakitęs kvėpavimas įtampos ir ramybės būsenoje, spaudimas arba skausmas širdies plote, kartais kraujavimas iš nosies.

Kraujo spaudimą gali padidinti kai kurie medikamentai nuo peršalimo, alergijos, kontraceptikai, pakaitinė estrogenų terapija, kai kurie lieknėjimo papildai, kalcio trūkumas. Prieš pradėdant vartoti vienokį ar kitokį vaistą, tikslinga žinoti žalingą šalutinį jo poveikį.

Sumažinti kraujo spaudimą gali teisinga mityba, druskos ribojimas, stabili nervų sistema, meditacija, naminiai gyvūnai, reguliari mankšta, nikotino, alkoholio atsisakymas. Būtina keisti gyvenimo būdą ir nuo 6 mėnesių iki metų stebėti, kaip kinta kraujo spaudimas. Jeigu būklė nepagerėja, tai tuomet reikia pradėti vartoti hipotenzinius vaistus su gydytojo rekomendacija.

1.2 Gydymas akupunktūra

Daugumoje atvejų hipertolinės ligos gydymas turėtų būti kompleksinis, įvertinant fizinį pervargimą, nervinį išsekimą, blogus įpročius, psichines traumas, nemigą, mitybą, išorinę bei vidinę (buitinę) gyvenimo aplinką ir kitus faktorius. Nervinių, funkcinų sutrikimų pašalinimas turi didelę reikšmę visose ligos stadijose.

Gydymui visų pirma turi būti išnaudotos visos įmanomos priemonės, įvairūs gydymo metodai ir tik nepasiekus teigiamų rezultatų gali būti skiriamas medikamentinis gydymas.

Akupunktūra dažniausiai taikoma I-II ligos stadijose, skiriant kartu ir medikamentus arba mažinant jų dozes palaipsniui, jei ligonis vartoja medikamentus ilgesnį laiką.

Rytų medicina rekomenduoja kraujo nuleidimą 2-3 kartus per metus. Tai nebūtinai turi būti didelis kraujo kiekis, užtenka kelių kraujo lašų, kad būtų suaktyvinta kraujo gamybos sistema. Tokia procedūra padeda dalinai atnaujinti kraują ir sustiprina organizmą.

Korporaliniai akupunktūriniai taškai

		Žen-in	E9		
Sen-čžu	T12	Cziu-san-li	E36	Vai-guan	TR5
Bai-huei	T20	Sin-czian	F2	Tian-czin	TR10
Da-čžui	T14	Ci-men	F14	Si-čžu-kun	TR23
Sen-men	C7	Nei-guan	MC6	Fen-či	VB20
He-gu	GI4	Da-lin	MC7	Czian-czin	VB21
Ciui-či	GI11	Lao-gun	MC8	Huan-tiao	VB30
Bi-nao	GI14	Gan-šu	V18	Jan-lin-ciuan	VB34
Czian-jui	GI15	Dan-šu	V19	Siuan-čžun	VB39
In-tan	NK	Šen-šu	V23	San-in cziao	RP6

Aurikuliniai akupunktūriniai taškai

Hipertonija – AT19	Galvos smegenų žievė – AT34	Simpatinis – AT51
Šen-men – AT55	Hipotenzinis – AT59	Inkstai – AT95
Hipotenzinis – AT105		

„Žydėjimo“ metodas

Pagrindinė dirginimo sritis: stuburo kaklinė ir krūtininė dalys paravertebraliai.

Papildoma dirginimo sritis: vidinis blauzdos ir pėdos paviršiai.

Dirginimas turi būti vidutinio intensyvumo 15-20 kartų kiekvienai linijai. Seansus kartoti kas antrą dieną.

1.3 Taškinis masažas

Be jau rekomenduotų gydymo metodų, esant padidintam kraujo spaudimui, galima taikyti ir taškinį masažą. Labiau tinka tonizuojantis metodas, iš viso 10-12 procedūrų. Kiekvieno taško masažas – 1-5 minutės.

Masažo biologiškai aktyvūs taškai (BAT)

Da-čžui	T14	Čžun-čžu	TR3	Jui-ciuan	R1
Žan-gu	R2	Tai-si	R3	Šui-ciuan	R5
Fu-liu	R7	Tai-čun	F3	Čžun-fen	F4
Ciui-ciuan	F8	Fu-tu	E32	Fen-lun	E40
Šui-dao	E28	Šen-mai	V62	Čže-czin	VB23

Rekomendacijos

Kai kurių autorių duomenimis, efektingiausi BAT ir sritys yra apatinėse galūnėse. BAT: šen-men C7 daugiau veikia į minimalų kraujo spaudimą, da-lin MC7 – į maksimalų, kartu su apatinių galūnių BAT. Rekomenduojama derinti pilvo ir juosmeninės srities BAT kartu su pėdų ir plaštakų simptominiiais taškais bei sritimis. Galima panaudoti taškų derinius simetriškai pėdose ir plaštakose kartu su vidurinės galvos linijos taškais ir skalpo sritimis. Dauguma autorių nepitaria „prideginimo“ procedūrai sergant hipertoniine liga. Tačiau šiuolaikiniai kinų akupunktūrininkai pagrindiniu BAT laiko cziu-san-li E36, kuri pataria šildyti kas antrą dieną iš kiekvienos pusės. Gydymo kursui reikia 10 procedūrų. Dar efektingesnis būdas – „karštos“ adatos taikymas šiame BAT (ant adatos uždedama 3 cm ilgio speciali cigaretė).

Gydant hipertenzijas labai svarbus yra BAT žen-in E9 (ypač esant energijos ci blokui TR kanalo viršutinėje dalyje – dusinimui, stipriam galvos skausmui, spaudimui krūtinėje). Adatos duriamos simetriškai abejose pusėse 0,5-1 cm atstumu ir paliekamos 20 min. Nepatariam vienu metu veikti žen-in E9 ir jun-ciuan R1, nes gali labai sumažėti kraujagyslių tonusas, o tai sukels kolapsą.

Hipertoniinės krizės, kaip taisyklė, daugiausia gydomos urgentine terapija. Sumažėjus arteriniam kraujo spaudimui, siekiant užtikrinti gydymo efektą, galima taikyti akupunktūrą.

Rekomenduojami BAT deriniai

Pirma procedūra – bai-huei T20 (galvos skausmai sprando srityje, užimas ausyse), he-gu GI4 iš kairės, fen-či VB20, cziu-san-li E36 iš dešinės, šen-men AT55.

Antra procedūra – nei-guan MC6, tai-čun F3, esant nemigai – šen-men C7, vai-guan TR5, simetriškai, galimas lao-gun MC8 šildymas 20-30 min.

Trečia procedūra – šen-men C7, bai-huei T20, cžian-czin VB21, huan-tiao VB30, galvos smegenų žievė AT34. Taškinis masažas – he-gu GI1, simetriškai arba in-tan, cziu-san-li E36 kairėje pusėje.

Ketvirta procedūra – esant maksimaliai ir minimaliai aukštam kraujo spaudimui, duriamą į šiuos BAT simetriškai: san-in-cžiao RP6, da-lin MC7, šen-men AT55, he-gu GI4, cziu-san-li E36, širdis AT100.

„Žydėjimo“ metodas

Pagrindinė veikimo sritis – stuburo kaklinė ir krūtininė dalys.

Papildoma veikimo sritis – blauzdų vidiniai paviršiai.

Kiekvienu atskiru atveju, parenkant efektingiausius BAT, reikia atsižvelgti į vyraujančią kliniką ir arterinį kraujo spaudimą. Gydymo pabaigoje patartina ligonį pamokyti taškinio masažo, nurodant aukščiau išvardintus BAT derinius.

Gydant hipertoniinę ligą ir jos komplikacijas, patariama praveisti 3 gydymo ciklus po 10-12 procedūrų vienam ciklui. Pertrauka tarp ciklų turėtų būti nuo 10 dienų iki vieno mėnesio. Gydymui neturėtų būti naudojama daugiau kaip 5-6 BAT deriniai.

1.4 Mityba

Sergantiems hipertoniine liga reikia kategoriškai apriboti valgomosios druskos kiekį, nevalgyti riebų, keptą, rūkytą, turtingą cholesterolo ir D vitaminų maistą. Patartina daugiau valgyti daržovių ir vaisių žaliame ir garais apvirtame pavidale. Esant geram apetitui ir polinkiui į nutukimą, ligonis neturi sočiai privalgyti, jam reikia pastoviai stebėti ir reguliuoti savo svorį, kuris turi atitikti leistas jo amžiui ribas. Esant dideliame antsvoriui (žr. 1 lentelę šio straipsnio gale), sumažinti kūno svorį bent 10 kg. Patartina kuo mažiau vartoti sočiųjų riebalų ir cukraus (iš 1 g cukraus žmogaus organizme pasigamina apie 3 g riebalų). Taip pat reikia kuo mažiau naudoti

sviesto ir margarino, nes tai yra koncentruoti maisto produktai. Be to, reikia sumažinti kofeino ir alkoholio vartojimą, konservuoto, marinuoto maisto vartojimą bei prieskonių, papildytą druska vartojimą. Rekomenduojamas maistas, turintis pakankamai A, B, C, E, ir P vitaminų bei β -karotinų ir flavanoidų.

Daugelyje studijų, atliktų įvairiausiose pasaulio klinikose, patvirtinta, kad druskos sumažinimas maiste bei česnakų naudojimas sumažina kraujo spaudimą. Česnakai gali būti naudojami įvairiausiame pavidale: žali, virti, kepti – jie nepraranda savo teigiamo gydomojo poveikio. Arba gali būti naudojama valgomąjo česnako tinktura po 40-50 lašų per dieną. Galima vartoti ir svogūnus.

Vartojant česnakus ar svogūnus, tikslinga juos susmulkinti ir palikti kelioms minutėms prieš vartojimą, kad suaktyvėtų alicinas bei jo aktyvieji junginiai.

Rekomenduojama daugiau vartoti daržovių, šviežių ir džiovintų vaisių, ankštinių daržovių bei pieno produktų, kuriuose yra kalcio. Maisto produktuose turi būti daug skaidulų, kalio, kalcio, magnio.

Galima naudoti tokią receptūrą: susmulkinti česnakų, krienų, išspausti spanguolių sulčių, paimti medaus lygiomis dalimis. Viską sumaišyti ir laikyti 1 savaitę stikliniame inde tamsioje vėsioje patalpoje. Vartoti po 1 v/š per dieną kartu su kitu maistu.

1.5 Fitoprofilaktika ir fiziniai pratimai

Rekomenduojama naudoti šiuos fitopreparatus arba medicininės paskirties maisto papildus:

- ✓ dygusis artišokas – 50-100 mg sauso ekstrakto kapsulės – vartoti 1-2 kapsules 2-3 kartus per dieną,
- ✓ tikrasis imbieras (tinktūra: 1 dalis žaliavos, 5 dalys 60% alkoholio) – per dieną išgerti 60-100 lašų, išmaišytų stiklinėje vandens,
- ✓ maisto papildas Pax 3 k/d po 1 kapsulę, Antiox 2 k/d po 1 kapsulę, Passilat 2 k/d po 1 kapsulę ir Senior po 1 kapsulę vakare.

Mankšta

Tik reguliari mankšta gali duoti reikiamus rezultatus. Galima parinkti 5-7 pratimus iš šiame straipsnyje pateikto pratimų komplekso ir atlikti juos reguliariai kasdien tą pačią valandą. Sistemingos mankštos metu gaminasi šiluminio šoko baltymai, kurie sustiprina žmogaus interferono veikimą. Toks pats efektas gaunamas ir 5-7 minutes pabuvus saunoje, kur temperatūra turi būti ne daugiau kaip 80-90 °C.

2. Hipotoninė liga (Arterinė hipotenzija, Mb. Hypotonicus)

Arterinė hipotonija yra diametriškai priešingas hipertoniškai ligai susirgimas, susijęs su neuroze ir dėl jos pasireiškusių arteriolių tonuso nepakankamumu. Esant arterinei hipotenzijai arterinis kraujospūdis būna mažesnis kaip 100/60 mmHg 25-30 metų žmonėms ir mažesnis kaip 105/65 mmHg tiems žmonėms, kuriems daugiau kaip 30 metų.

Arterinė hipotenzija skirstoma į fiziologinę ir pataloginę. Fiziologinė hipotenzija – kai arterinis kraujo spaudimas yra sumažėjęs, tačiau bendra būklė gera ir darbingumas išlikęs. Pataloginė arterinė hipotenzija gali būti ūminė ir lėtinė. Ūminė hipotenzija dažniausiai būna dėl širdies-kraujagyslių sistemos nepakankamumo, esant šokui. Lėtinė hipotenzija skirstoma į pirminę (esencialinę) ir antrinę (simptominę).

Pirminę arterinę hipotenziją arba hipotoninę ligą suprantame kaip susirgimą, kurį sukėlė pirminiai dinaminiai pusiausvyros sutrikimai, vykstantys tarp dirginimo ir slopinimo. Šio susirgimo metu vyrauja daugiau slopinimo procesai, kurie veikia ne tik žievę, bet ir požiėvį. Daug įtakos hipotoninės ligos eigai turi hormoniniai sutrikimai, reguliuojantys kraujagyslių tonusą.

Antrinė (simptominė) hipotonija būna trumpalaikė arba lėtinė. Pirmoji pasireiškia nuovargio, ūmaus kraujagyslių funkcijos nepakankamumo, širdies infarkto, kai kurių intoksikacijų ar ūminių infekcinių susirgimų atvejais. Antroji susijusi su kai kuriomis lėtinėmis infekcinėmis, vidinės sekrecijos liaukos ligomis ir t.t.

2.1 Klinika

Ryškus sumažintas arterinis kraujo spaudimas, silpnumas, galvos svaigimas, galvos skausmai, greitas nuovargis, mieguistumas. Būdinga šaltos prakaituotos galūnės, ortostatinis sindromas – kai kraujospūdis labai sumažėja atsikėlus iš lovos (nes būna sutrikusi kraujo apytakos reguliacija), padidintas termolabilumas, kartais alpimas. Žymiai padidintas širdies dirglumas: polinkis tachikardijai, pereinančiai į bradikardiją su pavienėmis ekstrasistolėmis.

2.2 Gydymas

Tikslinga atstatyti centrinės nervų sistemos bei vegetacinės nervų sistemos sutrikimus, sustiprinti bendrą organizmo būklę.

Rekomenduojami korporaliniai BAT

Min-men	T4	Lao-gun	MC8	Gao-huan	V43
Da-čzui	T14	Čzun-čun	MC9	Lin-ci	VB41
Bai-huei	T20	He-gu	GI4	Sin-šu	V15
Šan-sin	T23	Ciui-či	GI11	Cziu-san-li	E36
San-in-cziao	RP6	Vai-guan	Tr5	Czian-vai-šu	IG14
Nei-guan	MC6	Sin-šu	V15	Šao-čun	C9

Aurikuliniai BAT

Antinksčiai – AT13	Pakaušis – AT29	Galvos smegenų žievė – AT34
Simpatinis – AT51	Širdis – AT100	

„Žydėjimo“ metodas

Pagrindinė veikimo sritis: pakaušis, stuburo juosmeninė dalis.

Papildoma veikimo sritis: priekinis žasto paviršius, plaštakos ir pėdos nugarinis paviršius.

Kiekviena linija veikiama 15-20 kartų.

2.3 Taškinis masažas

Masažuojami slopinamuoju būdu šie BAT:

Bai-huei	T20	Tun-czi-liao	VB1	Fen-či	VB20
He-gu	GI4	Nei-guan	MC6		

Rekomendacijos

Hipotenzijos gydymui derinami aurikuliniai ir korporaliniai BAT Gerai derinasi galvos ir kojų BAT. Svarbu yra ir prideginimas: sin-czian F2, cziu-san-li E36, čžao-hai R6, šen-čžu T12.

Akupunktūrai naudojamas tonizavimo metodas. Gydymui naudoti 4-6 BAT. Nerekomenduojama veikti vieną ir tą patį BAT dvi dienas iš eilės. Patariama prarvesti 3 gydymo ciklus po 7-10 procedūrų su 10 dienų pertrauka.

Rekomenduojami BAT deriniai

Pirma procedūra – bai-hue T20, he-gu GI4 – simetriškai, cziu-san-li E36 – kairėje pusėje.

Antra procedūra – czian-vai-šu IG14, lao-gun MC8, simpatinė nervų sistema AT51 – simetriškai.

Trečia procedūra – vai-guan TR5, lin-ci V41 – kairėje pusėje, sin-šu V15 – dešinėje pusėje, galvos smegenų žievė AT34 – kairėje pusėje.

Ketvirta procedūra – nei-guan MC6, lin-ci VB41 – simetriškai.

Kas antrą procedūrą galima pasirinkti taikyti elektropunktūrą arba lazerio punktūrą.

Kartu su aukščiau išvardintomis gydymo priemonėmis rekomenduojame natūralias gydymo priemones: poilsį, fizikultūrą (ci-gun kvėpavimo gimnastiką), hidroterapiją, vaistinių augalų mikštūras, maisto papildus.

2.4 Mityba

Sergant arterine hipotenzija mityba turi būti racionali. Maitintis reikia 4-5 kartus per dieną, bet negausiai. Maistas – baltymingas, vitaminingas, papildytas įvairiais prieskoniais. Kavos gėrimas neišsprendžia problemos. Kofeinas tik pagreitina širdies darbą, bet nekalia kraujo spaudimo. Todėl kava gali būti taip pat vartojama, bet po jos tikslinga išgerti žalios arbatos su trupučiu imbiero, kardamono arba cinamono, kad atsirastų darbingumas. Tai veikia stimuliuojančiai iki 6 valandų. Ir tai daroma tik iki 11 val. dienos.

Rytai rekomenduojama gerti Tibeto arbatą. Ji paruošiama taip: d/š žalios arbatos užpilti 100 ml 90 laipsnių karšto vandens ir laikyti 5 min. Po to nukošti, įdėti d/š sviesto, įpilti 150-200 ml pieno ir užvirti. Pabaigoje įdėti 1/3 d/š rupios druskos ir išmaišyti. Gerti lėtai.

2.5 Fitoprofilaktika ir fiziniai pratimai

Rekomenduojama vartoti kvapnujį rozmariną, tikrąjį imbierą, kalninį dašį, žalią arbatą, guaraną, chromo preparatus arba maisto papildus su jais: Chromvitalį 1-2 kapsules 2 k/d per pusryčius ir pietus arba Aktivų 1 kapsulę 2 k/d per pusryčius ir pietus ir Beesk 2 k/d po vieną kapsulę ryte ir vakare.

Mankšta

Rytinė mankšta turintiems žemą kraujo spaudimą yra būtina! Galima pasirinkti 4-5 pratimus iš šio straipsnio gale 2 lentelėje pateikto pratimų komplekso. Kraujotakai suaktyvinti tinka ir izometriniai pratimai.

3. Aterosklerozė (Atherosclerosis)

Sergant ateroskleroze kraujagyslių sienelėse tarpsta jungiamasis audinys, kaupiasi lipidai, atsiranda kalcinacijos židiniai, sutrinka elastinės kraujagyslių savybės ir jų funkcija. Be alimentarinio faktoriaus, didelę reikšmę turi endogeninio lipidų apykaitos proceso sutrikimai. Padaugėja kraujyje cholesterolo ir triglicerino, sumažėja fosfolipidų. Taip pat sumažėja ir nesočiųjų riebiųjų rūgščių (sočiųjų pagaugėja). Be to, padaugėja cholesterolo, susijungusio su globulinais – beta lipoproteinų, o alfa lipoproteinų, kurių sudėtyje yra fosfolipidų, kiekis sumažėja.

Pats savaime cholesterolis nėra blogio įsikūnijimas – atitinkamomis dozėmis jis yra gyvybiškai būtinas mūsų organizmui ir beatodairiškai su juo kovojant galima pakenkti sveikatai. Juk cholesterolis dalyvauja hormonų sintezėje formuojantis organizmo ląstelių membranoms. Jis reikalingas tulžies rūgščių, padedančių suvirškinti riebų maistą, sintezei. Cholesterolio trūkumas padidina riziką susirgti depresija, apatija ir netgi atsirasti onkologinėms ligoms, blogina galvos smegenų veiklą, sumažina atsparumą infekcinėms ligoms.

Tik kai cholesterolis viršija normą, naudingoji medžiaga tampa kenkėja ir žudiku. Žmogus gali jaustis puikiai, o tuo metu cholesterolio kiekis jo kraujyje nenumaldomai didėja, jo perteklius kaip aterosklerozinės plokštelės nusėda ant kraujagyslių sienelių, nes jos būna daugumoje pažeistos dėl vitamino E trūkumo, nes sumažėja laisvųjų radikalų. Pamažu plokštelės tvirtėja, jų paviršius tampa išgaubtas ir kraujui tampa sunkiau pratekėti per susiaurėjusias kraujagysles. Susidaro didžiulis cholesterolio branduolys ir plonas jungiamojo audinio sluoksnis. Dėl to gali plyšti kraujagyslių audinys. Plyšus audiniui organizmas stengiasi užsandarinti šią skylę ir todėl susidaro trombas, kuris uždaro ne tik pažeistą vietą, bet ir pačią kraujagyslę – ją užkemša ir taip sukelia infarktą arba insultą.

Kraujagyslių pažeidimų pasekmės yra gali būti šios: hipertonišė liga, staigūs infarktai, insultai ir lėtiniai smegenų kraujotakos sutrikimai, išeminė širdies liga, širdies bei smegenų kraujagyslių susirgimai, apatinių galūnių arterijų pažeidimai, besiformuojanti aortos aneurizma, antrojo tipo cukrinis diabetas.

Aterosklerozės rizikos grupė labai didelė – juk stambiųjų kraujagyslių išsivalymas nuo cholesterolio pradeda mažėti jau nuo 17 metų ir dar anksčiau.

Centrinis vaidmuo lipidų apykaitos patogenezėje tenka kepenims, kurios atlieka tarpininko vaidmenį tarp vidinės sekrecijos liaukų (skydliaukės, lytinių, antinksčių, kasos, hipofizio) ir kepenų.

Kitas labai svarbus aterosklerozės vystymosi faktorius yra nerviniai bei emociniai sutrikimai, neuropsichiniai persitėmimai, ribotas fizinis aktyvumas, ap sunkintas paveldimumas, nuo kurių daugėja cholesterolio kraujyje.

Cholesterolis į organizmą patenka iš dviejų šaltinių: iki 80 % jo pagamina kepenys ir apie 20 % gaunama su maistu. Riziką ankstyvam ligos vystymuisi labai stipriai padidina per didelė kūno masė, žalingi įpročiai (alkoholis, rūkymas, narkotikai) ir organizmo genetinė sandara.

3.1 Klinika

Aterosklerozei progresuojant ir plečiantis, pasireiškia įvairūs požymiai. Ligoniai skundžiasi silpnumu, greitu nuovargiu, įvairiais skausmais. Klinikinis vaizdas priklauso nuo proceso išplitimo ir lokalizacijos. Ligoniai atrodo per anksti pasenę, netekę energijos, gyvumo. Oda plonėja, atrofuojasi, silpnėja raumenų bei jungiamojo audinio tonusas. Odoje pasirodo angiomos ir smulkių venų išsiplėtimai. Poodinė ląsteliena nyksta, kūnas liesėja. Be rentgenologinio, elektrokardiografinio, arteriografinio tyrimų diagnostikai daug reikšmės turi cholesterolo, fosfolipidų ir lipoproteinų nustatymas kraujo serume.

3.2 Gydymas

Būtina pagerinti centrinės nervų sistemos būklę bei dirginimo ir slopinimo procesus. Veikiant eksterio- ir enteroreceptorius galima pareguliuoti medžiagų apykaitos bei kraujotakos procesus. Gydymo metu gali būti taikoma: akupunktūra, elektroakupunktūra, lazeris, taškinis masažas, manualinė terapija kartu su dieta ir hidro- bei fitoterapija, medicininės paskirties maisto papildų naudojimas.

Rekomenduojami korporaliniai BAT

Lao-gun	MC8	Min-men	T4	Cziu-san-li	E36
He-gu	GI4	Da-čžui	T14	Siuan-čžun	VB39
Ciui-či	GI11	Bai-huei	T20	Gao-huan	V43

Le-ciue P7	Fu-liu R7	Jan-lin-ciuan VB34
Tai-juan P9	San-in-cziao RP6	In-cziao J7

Šie BAT rekomenduojami spazmų, hipertonišės ligos, stenokardijos (krūtinės anginos), aterosklerotinės kardiosklerozės, obliteruojančio endarterito ir kitos panašioms ligoms gydyti. Gydoma slopinimo metodu.

Esant sumažintam kraujo spaudimui tinka šie BAT: tai juan P9, šao-čun C9, san-in cziao RP6 kartu su bendro veikimo BAT.

Aurikuliniai BAT

Hipertonija – AT19, šen-men AT55	Hipertonija – AT59 Širdis – AT100	Galvos smegenų žievė – AT34
-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

„Žydėjimo“ metodas

Pagrindinė veikimo sritis – stuburo kaklinė, krūtininė ir juosmeninė sritis priklausomai nuo klinikos.

Papildoma veikimo sritis – vidinis žasto ir vidinis blauzdos paviršius.

3.3 Taškinis masažas

Rekomenduojami taškinio masažo BAT

Lin-tai T10	Šen-men C7	Šen-ciue J8
Da-čžui T14	Nei-guan MC6	Sin-šu V15
Bai-huei T20	Lao-gun MC8	Ge-šu V17
Tun-li C5	Le-ciue P7	Jan-lin-ciuan VB34

Rekomendacijos

BAT masažuojami kasdien arba kas antrą dieną, iš karto ne daugiau kaip 5-6 BAT po 3-5 minutes kiekvienas. Tinka visi masažo būdai. Spaudimo jėga nestipri. Gydymo ciklo trukmė – 10-12 dienų su 10-20 dienų pertraukomis tarp gydymo ciklų.

Rekomenduojami BAT deriniai

Pirma procedūra – ciui-či GI11, cziu-san-li E36 – kairėje pusėje, lao-gun MC8 – dešinėje pusėje, tai-čun F3 – simetriškai, simpatinė nervų sistema AT51.

Antra procedūra – san-in cziao RP6, da-čžui T14 – dešinėje pusėje, he-gu GI4 – kairėje pusėje, šen-men AT55 – simetriškai – tonizavimo metodas.

Trečia procedūra – ja-lin-ciuan VB34, gao-huan V43, galvos smegenų žievė AT34 – simetriškai.

Ketvirta procedūra – fu-liu R7 – simetriškai, da-čžui T14.

3.4 Mityba

Sergantiems ateroskleroze mityba yra vienas svarbiausių profilaktikos priemonių. Pirmiausia patartina valgyti augalinius produktus. Rekomenduojamas maistas, turintis daugiau lipotropinių medžiagų, nesočiųjų riebiųjų rūgščių ir pakankamai vitaminų, ypač C ir B grupės (pvz., varškė, gaminiai iš grikių, miežinių kruopų bei miltų, daiginti kviečiai, riebi žuvis, lašiša, skumbrija, sardinės, augalinis aliejus, alyvuogių, riešutų aliejus, vitaminas C ir kt.). Nepatartina vartoti produktų, kurie turi sočiųjų riebiųjų rūgščių ir cholesterolo – gyvulinių riebalų, sviesto, grietinės, margarino, majonezo, riebios mėsos, parenchiminių organų ir kt. Labai svarbu maiste griežtai riboti druską, vengti konservuoto, marinuoto ir perdirbtų maisto produktų, kuriuose gausu druskos. Būtina riboti alkoholio ir kofeino vartojimą. Rūkymas ir alkoholis yra griežtai kontraindikuotini. Manoma, kad saldumynai (gaminiai su cukrumi) irgi skatina aterosklerozės vystymąsi. Teigiamo terapinio efekto gydant akupunktūra galima sulaukti ankstyvose aterosklerozės stadijose, kada dar nėra ryškių organinių pakitimų širdies bei galvos smegenų kraujagyslėse. Tokiu atveju akupunktūra padeda normalizuoti kraujagyslinius-vegetacinius sutrikimus, medžiagų apykaitos procesus, pagerina bendrą psichinę bei fizinę būseną.

3.5 Fitoprofilaktika ir fiziniai pratimai

Rekomenduojama suvalgyti vieną skiltelę česnako per dieną bet kokiame pavidale.

Taip pat rekomenduojamas dviskiaučio ginkmedžio tinktura – 15 lašų, sumaišytų su vandeniu 3 k/d prieš valgį arba maisto papildas Antiox 2 k/d per pusryčius ir pietus.

Be to, rekomenduojama paprastosios mėlynės tabletės (60 mg), kurios vartojamos nuo 1 iki 3 tab/d.

Galima naudoti ir geltonžiedžio barkūno tinkturą. 35 lašai šios tinktūros išmaišoma stiklinėje vandens ir geriama 3 k/d. Iš medicininės paskirties maisto papildų vyrams tinka Artum 2 k/d po 1 kapsulę ryte ir vakare, Mega 2 k/d po 1 kapsulę ryte ir vakare, Antiox 2 k/d po 1 kapsulę ryte ir per pietus, o moterims – Artemida 2 k/d po 1 kapsulę, Beauty 2 k/d po 1 kapsulę, Mega 2 k/d po 1 kapsulę ir Antiox 2 k/d po 1 kapsulę ryte ir per pietus.

Mankšta

Labai svarbią vietą kompleksiskai gydant aterosklerozę užima fizinė kultūra ir sportas (kvėpavimo gimnastika). Aišku, turi būti atsižvelgta į amžių bei fizinį išsivystymą. Tad fizinio režimo schemą reikia suderinti labai individualiai. Mankšta turi būti daroma reguliariai ir visada tą pačią valandą.

4. Krūtinės angina (Angina pectoris)

Viena iš klinikinių širdies išeminės ligos formų yra stenokardija arba krūtinės angina. Krūtinės angina vadinami skausmų priepuoliai širdies plote, užeinantys nuo fizinio krūvio arba nervinės įtampos, kartais ir ramybės būsenoje. Ją sukelia miokardo išemija, atsiradusi dėl vainikinių arterijų spazmų ar nepakankamo jų išsiplėtimo. Širdies skausmų priepuoliai yra ūminio mitybos sutrikimo padarinys. Ankstyvose ligos stadijose svarbiausias vaidmuo priklauso vainikinių kraujagyslių spazmui – miokardo hipoksijai ir psichiniam emociniam perkrovimui. Vainikinis kraujotakos sutrikimas nulemia biocheminius pakitimus. Dėl hipoksijos sutrinka gliukozės bei pieno rūgšties sunaudojimas, pakinta ATF rūgšties, neorganinio fosforo ir kalio kiekis, taip pat sutrinka aminoserozinis aktyvumas. Sutrikusios medžiagų apykaitos produktai dirgina nervus ir vainikinių arterijų interoreceptorius.

4.1 Klinika

Liga pasireiškia pasikartojančiais skausmų priepuoliais. Iš pradžių ligonis gali jausti tik nemalonų spaudimą, kuris vėliau pereina į stiprų skausmą. Jis jaučiamas už krūtinkaulio ar kiek į kairę nuo jo. Skausmai gali būti ir apatinėje krūtinės dalyje, gali apimti epigastriumo sritį, išplisti į kairįjį petį ir kairiąją ranką. Jie jaučiami petyje, žaste, ir kitose galūnės vietose, kartais iki bevardžio ir mažojo piršto. Retesniais atvejais skausmai iradijuoja į nugarą, pažastį, mentę, kaklą, ausį, dantis, kartais į pilvą, kojas ar dešinę krūtinės laštos pusę. Veidas dažnai būna išbalęs, ligonis stengiasi nejudėti, nes bet kokios pastangos, netgi kalbėjimas, padidina skausmą. Kartais refleksiskai susilaiko kvėpavimas. Priepuolis trunka nuo kelių sekundžių iki 20-30 minučių. Trumpi priepuoliai dažnai būna nepaprastai skausmingi, ilgiau trunkantys nepasižymi tokiu dideliu skausmingumu. Gali būti „status“ skausmo augimas, kai skausmai, kiek susilpnėję, išsilaiko valandas ir net dienas. Stiprūs skausmai kartais sudirgina kitų organų centrus, todėl būna šleikštulys, vėmimas ar kitos refleksinės reakcijos. Priepuoliai baigiasi, kaip ir prasideda, staiga, netikėtai, kartais pasišalinant dideliu šlapimo kiekiu (urina spastica).

Dažnai ligonis, greta būdingų stenokardijos simptomų, turi ir kitų nervinių sutrikimų. Padidėjęs jautrumas, galvos skausmai, blogas miegas, prakaitavimas, širdies plakimai, meteorizmas, parastezijos vargina nemažą sergančiųjų. Ligos eiga priklauso nuo ligonio kraujagyslių būklės. Esant nežymiai aterosklerozei, greičiau pavyksta pašalinti priepuolių kartojimąsi. Išsivysčius vainikinių kraujagyslių stenozei, kiekvienas fizinis įtempimas sukelia širdies skausmų priepuolį, kuris praeina pailsėjęs.

4.2 Gydymas

Tikslinga stengtis išplėsti kraujagysles, pagerinti kraujo cirkuliaciją, sutvarkyti nervų sistemos reaktyvumą, blokuoti pataloginių procesų įtaką. Vienas pagrindinių uždavinių – nuimti skausmą. Šios ligos gydymui BAT reikia parinkti labai diferencijuotai atsižvelgiant į ligonio būklę.

Rekomenduojami korporaliniai BAT

Šen-men	C7	He-gu	GI4	Čžun-van	J12
Tian-čžu	V10	Šou-san-li	GI10	Czian-czin	VB21
Cziue-in-šu	V14	Ciui-ši	GI11	Da-lin	MC7
Sin-šu	V15	Czian-čžun-šu	GI15	Gun-sun	RP4
Po-hu	V42	Nei-guan	MC6	Czian-vai-šu	GI14
Gao-huan	V43	Da-čžui	T14	Sin-czian	F2
Kun-lun	V60	Cziu-san-li	E36		

Aurikuliniai BAT

Širdis – AT100

Talamusas – AT104

Simpatinė nervų sistema – AT51
Plaučiai – AT101

Antinksčiai – AT113
Vidaus sekrecijos liaukos – AT22

„Žydėjimo“ metodas

Pagrindinė veikimo sritis – stuburo krūtininė dalis Th1-ThV11 paravertebraliai.
Papildoma veikimo sritis – vidinis žasto paviršius.
Rekomenduojama atlikti kasdien po vieną procedūrą 15 kartų kiekvienai linijai.

4.3 Taškinis masažas

Rekomenduojami taškinio masažo BAT

Ciui-či	GI11	Tun-li	C5	Nei-guan	MC6
Cziu-san-li	E36	Ci-hai	J6	Kun-lun	V60
Šen-men	C7	Sin-šu	V15		

Rekomendacijos

Prieš priepuolį reikėtų intensyviai veikti šiuos BAT: šen-men C7, nei-guan MC6, ciui-či GI11, cziu-san-li E36, sin-šu V15, kun-lun V60, ci-hai J6, kol ligonis pajaus „adatos efektą“. Ligonis turi pajusti lengvumą krūtinėje. BAT punktuojami paliekant adatas iki 20 min., pasukiojant kas 10 minučių. Ne priepuolio metu gydymas pravedamas kas antrą dieną, procedūrai naudojant ne daugiau 5 BAT. Išrenkami 6 pagrindiniai BAT ir derinami priklausomai nuo klinikos.. Kartu su korporalniais BAT rekomenduojama punktuoti 1-2 aurikulinius taškus.

Rekomenduojami BAT deriniai

Pirma procedūra – nei-guan MC6, he-gu G14 simetriškai.

Antra procedūra – da-lin MC7 simetriškai, šen-men C7 kairėje pusėje.

Trečia procedūra – gun-sun RP4, nei-guan MC6 simetriškai, talamus AT104.

Ketvirta procedūra – šen-men C7 kairėje pusėje, čžun-van J12, kun-lun V60 simetriškai, simpatinė nervų sistema AT51 simetriškai.

Esant tachikardijai punktuojami BAT nei-guan MC6 ir cziu-san-li E36. Jei priepuolis eina su padidintu arteriniu kraujo spaudimu, punktuojami da-lin M7, gun-sun RP4 ir ciui-či GI11. Esant stipriems skausmams širdies plote ir padažnėjusiam kvėpavimui, punktuojami he-gu G14, kairėje pusėje ir papildomai čžun-van J12. Užsitęsęs priepuoliui rekomenduojama punktuoti ciui-či GI11 kairėje pusėje, kol ligonis pajaus iradiaciją į petį.

Gydymo ciklas turėtų būti 10 dienų su 7-10 dienų pertraukomis. Iš viso – 2-3 gydymo ciklai.

Be akupunktūros ir medikamentinio gydymo labai svarbu sutvarkyti mitybos, darbo ir poilsio režimą, iki minimumo sumažinti neigiamas emocijas. Teigiamai veikia įvairios vandens procedūros.

4.4 Mityba

Labai svarbu mažinti riebalų vartojimą, ypač gyvulinės ir augalinės kilmės. Reikia daugiau vartoti vaisių, daržovių, ankštinių augalų, neperdirbtų grūdų, kuriuose gausu vitaminų, mineralų ir flavanoidų. Vynuogėse, riešutuose ir raudonajame vyne esanti fitocheminė medžiaga gali slopinti kraujo krešėjimą ir atpalaiduoti kraujagysles. Kvercitas, kurio gausu obuoliuose, svogūnuose, česnakuose ir uogose, neleidžia ant arterijų sienelių nusėsti riebalams. Reikia daugiau valgyti česnakų ir svogūnų bei riebios žuvies ir graikinių riešutų.

4.5 Fitoprofilaktika

Vitaminas E taip pat slopina kraujo krešėjimą. Tachikardijos atveju iš fitopreparatų daugiau tinka glotnioji gudobelė, vaistinis valerijonas, juodasis šėivamedis, juodasis serbentas, valgomasis salieras, česnakas. Iš medicininės paskirties maisto papildų tinka šie: Antiox, Mega, Artum, Beauty, Senior, Aktivy, kurie vartojami valgio metu 2 k/d po 1 kapsulę. Mityba, jos suregulavimas ir fitopreparatai gali sumažinti išeminės širdies ligos atvejų skaičių iki 50 %.

5. Paroksizminė tachikardija (Tachicardia paroxysmalis)

Paroksizminė tachikardija – širdis susitraukinėja 120-200 kartų per minutę ir daugiau. Tachikardijos kilmė ir priežastys gali būti įvairios: virškinimo sistemos ligos, plaučių ligos, kaklo srities navikas, vitamino B₁ deficitas, hipoksija, sutrikęs elektrolitų balansas, padidėjęs simpatinės nervų sistemos dirglumas, ūminis kraujavimas, hipoglikemija, medikamentų poveikis ir kt.

5.1 Klinika

Priepuoliai dažniausia prasideda netikėtai – miegant, ilsintis ar dirbant, neretai esant gerai savijautai. Ligonis pajunta smūgį širdies plote. Trumpalaikiai priepuoliai, trunkantys vieną kitą minutę, praeina be didesnių funkcijos sutrikimų. Ilgiau užtrunkantys priepuoliai, be širdies plakimo, sukelia silpnumą ir galvos svaigimą, neretai mažesnį ar didesnį skausmą širdies plote. Veidas iš pradžių išbala, o ilgiau trunkant tachikardijai, išsivysto širdies veiklos nepakankamumas ir cianozė.

5.2 Gydymas

Priepuoliams išvengti gydoma neurozė ar kitos širdies ligos. Svarbu išsiaiškinti, kokie veiksniai sukelia priepuolį.

Rekomenduojami korporaliniai BAT

Tian-čžu	V10	Šen-can	R25	Da-lin	MC7
Da-čžu	V11	Ciui-ši	GI11	San-in-cziao	RP6
Fen-men	V12	Šao-hai	C3	Cziu-san-li	E36
Fen-či	VB20	Šen-men	C7	Gao-huan	V43
Czian-vei-šu	IG14	Da-lin	MC7		

Aurikuliniai BAT

Širdis – AT100	Antinksčiai – AT113
Plaučiai – AT101	Vidaus sekrecijos liaukos – AT22
Simpatinė nervų sistema – AT51	

„Žydėjimo“ metodas

Pagrindinė veikimo sritis – stuburas Th1-Th7 paravertebraliai.
Papildoma veikimo sritis – vidinis žasto paviršius.

5.3 Taškinis masažas

Rekomenduojami taškinio masažo BAT

Ciui-či	GI11	Cziu-san-li	E36	Šen-men	C7
Nei-guan	MC6	Čžun-van	J12	Kun-lun	V60

Priepuoliui praėjus naudojami bendro veikimo BAT 5-7 dienas. Galimas derinimas su nedidelėmis dozėmis antiaritminių vaistų.

5.4 Mityba ir fitoprofilaktika

Paroksizminės tachikardijos atveju labiausiai kenkia rūkymas, kava, šokoladas, alkoholis, stresai, baimė, savarankiškas vaistų vartojimas, chaotiška mityba. Reikia išmokti valdyti baime, nes ji pagreitina širdies plakimo dažnį. Taip pat svarbu teisingai suderinti darbo ir poilsio režimus.

Iš fitoprofilaktikos priemonių gerai tinka glotnioji gudobelė, paprastoji jonažolė, vaistinė melisa, raudonžiedė pasiflora, vaistinis valerijonas. Iš čia išvardintų galima pasirinkti 1-2 priemones.

Taip pat svarbu naudoti mikroelementus ir seleną. Tai gali būti prancūzų firmos ARKOPHARMA biologiškai aktyvūs maisto papildai (BAMP) Antiox (po 1 kapsulę 2 k/d pusryčių ir vakarienės metu) ir Life Pack Senior (po 1 kapsulę pusryčių ir pietų metu), Passilat 2 k/d po 1 kapsulę valgio metu.

6. Širdies neurozė (Neurosis cordis)

Įvairūs funkciniai širdies sutrikimai, pasireiškiantys netiksliu reakcija į išorinius ir vidinius dirgiklius, priklauso neurozei. Širdies funkcijos sutrikimai, neatitinkantys širdies bei kitų organų anatominės būklės, yra susiję su nervų sistemos nenormalia veikla. Mirties baimė sergant širdies ligomis yra natūralus pavojingų pakitimų atspindys. Šią baimę, nesant morfologinio pagrindo, reikia laikyti nerviniu sutrikimu.

Įvairios kilmės emocinis-psichinis sudirginimas (daugiausiai silpnos nervų sistemos be pusiausvyros žmonėms) sutrikdo pusiausvyrą tarp galvos smegenų žievės ir hipotalamuso, tokiu būdu išsekindamas nervų sistemą. Psichinės traumos metu pakinta vegetacinės nervų sistemos būklė, kuri tuo pačiu sutrikdo hormonų išsiskyrimą. O jie turi įtakos širdies funkcijai.

Tuos neurozių atvejus, kai iš anamnezės nenustatomos psichinės traumos ir užribinio dirginimo faktai, reikia aiškinti padidėjusiu nervų sistemos jaudrumu į įvairius dirgiklius. Ilgesnį laiką besikartojantys vienos krypties emociniai dirgikliai sumuojasi ir sukelia užribinio dirginimo efektą. Tokiu būdu, galima daryti išvadą, kad neurozių pagrindą sudaro normalaus ryšio tarp dirginimo ir slopinimo sutrikimas ir šių dviejų priešingu procesų perėjimas į antagonistinius santykius.

6.1 Klinika

Ligoniai dažniausiai skundžiasi skausmais širdies plote, širdies plakimu, oro trūkumu, bendru silpnumu, galvos svaigimu arba skausmais, rankų ir kojų tirpimu, blogu miegu ir kt. Skausmai dažniausiai lokalizuojasi širdies viršūnės srityje ir nesusiję su fiziniu krūviu. Kai kuriems asmenims tie skausmai atsiranda dėl nervinio pervargimo, blogo miego, išgėrimo, gausaus rūkymo, lytinio išsekimo ir kt. Dažnai ligoniai skundžiasi pasikartojančiu, ilgiau ar trumpiau užtrunkančiu, stipriu širdies plakimu, kartais pasireiškiančiu paroksizminės tachikardijos priepuoliu. Nors organinių širdies pakitimų nėra, bet kai kuriais atvejais funkciniai sutrikimai būna tokie dideli, jog ilgesnį laiką ligoniai lieka nedarbingi.

Širdies neurozių eiga labai nevienoda ir individuali, todėl labai svarbu neurozę atskirti nuo organinių pakitimų. Funkciniai sutrikimai su neuroze siejami tik tais atvejais, kai jie vystosi be ryškaus morfologinio pagrindo.

6.2 Gydymas

Gydymo tikslas – grąžinti normalų santykį tarp jaudinimo ir slopinimo procesų bei sumažinti organizmo jautrumą. Taip pat labai svarbu pašalinti ligą sukeliančius veiksnius: psichinį pervargimą, intoksikacijas, rūkymą, alkoholį ir kt.

Rekomenduojami korporaliniai BAT

Šao-hai	C3	Nei-guan	MC6	Czian-vai-šu	GI14
Lin-dao	C4	Nao-hu	T17	Fen-či	VB20
Tun-li	C5	Bai-huei	T20	Cziu-san-li	E36
Šen-men	C7	Hou-din	T19	Tian-čžu	V10
Šao-šun	C9	Gun-sun	RP4	Sin-šu	V15

Aurikuliniai BAT

Šen-men – AT55	Širdis – AT21	Galvos smegenų žievė – AT34
Širdis – AT100	Simpatinė nervų sistema – AT51	

Vienai procedūrai naudoti ne daugiau 4-6 BAT. Geriausia derinti kaklo ir rankų, nugaros ir kojų BAT. Nuo antros-trečios procedūros galima įvesti aurikulinius BAT.

Rekomenduojami BAT prie įvairios lokalizacijos širdies skausminių sindromų:

- ✓ širdies skausmai – czi-gu V14, guan-juan J4, czian-vai-šu GI14, tian-czin TR10, tai-čun F3;
- ✓ skausmai širdies plote prieš ir po valgio – cziui-vei J15, ge-šu V17;
- ✓ širdies skausmai, iradijuojantys į nugarą – kun-lun V60;
- ✓ skausmai, susiję su kvėpavimu – cziu-san-li E36, fe-lun E40;
- ✓ psichogeninės kilmės širdies plakimas – da-čžu V11, li-gou F5, šen-men C7, sin-šu V15.

„Žydėjimo“ metodas

Pagrindinė veikimo sritis – stuburo L3-S5 dalis paravertebraliai.

Papildoma veikimo sritis – visas galvos paviršius, žasto ir blauzdų vidiniai paviršiai.

Naudojamas tonizavimo metodas. Kiekvienai linijai – 15-20 kartų. Gydymo trukmė – iki 20 procedūrų.

Pradžioje procedūros atliekamos kiekvieną dieną, vėlesniais gydymo ciklais – kas antrą dieną.

6.3 Taškinis masažas

Padidintas dirglumas pradžioje gali sukelti grįžtamuosius širdies-kraujagyslių sistemos sutrikimus, o vėliau – ir negrįžtamus reiškinius.

Rekomenduojami taškinio masažo BAT

Czian-ši	MC5	Ku-fan	E14	Bai-huei	T20
Čžun-čun	MC9	Jan-gu	IG5	Čži-in	V67

Lin-dao C4
Šen-men C7

Šen-čžui T12
Tao-dao T13

Cziu-vei J15
Cziu-san-li E36

6.4 Mityba ir fitoprofilaktika

Širdies neurozės atveju, kaip ir paroksizminės tachikardijos atveju, labai kenkia rūkymas, kava, šokoladas, alkoholis, stresai, baimė, savarankiškas vaistų vartojimas, chaotiška mityba. Taip pat svarbu teisingai suderinti darbo ir poilsio režimus ir laikytis kitų nurodymų bei rekomendacijų, pateiktų poskyryje 5.4 paroksizminės tachikardijos atveju.

7. Bendri nurodymai mitybai sureguliuoti

Kūno svoris yra rodiklis, kuris yra susijęs su žmogaus mitybos ypatybėmis ir, be jokios abejonės, su įvairiomis ligomis. Jeigu žmogaus svoris yra iškrypęs iš normos ribų, tai jį reikia stengtis sunorminti net jeigu jo savijauta kol kas yra gera, nes atsvaris yra rizikos faktorius, sudarantis palankesnes sąlygas išsivystyti įvairioms ligoms. Norint sunorminti kūno svorį, visų pirma reikia sureguliuoti savo mitybą ir gyvenimo būdą. 1 lentelėje pateiktas didžiausias normalus kūno svoris priklausomai nuo žmogaus ūgio, amžiaus ir lyties.

1 lentelė

Didžiausias normalus kūno svoris (kg)
priklausomai nuo ūgio, amžiaus ir lyties

Ūgis, m	Amžius metais									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys
148	50,8	48,4	55,0	52,3	56,6	54,7	56,0	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	56,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,9
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,5	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Mitybai subalansuoti rekomenduojame laikytis taisyklingos mitybos principų, kurie čia pateikiami. Jie sudaryti remiantis daugelio autorių tyrimais [1,2,3,4,7,9] bei autoriaus praktine patirtimi.

1. Produktų pasiskirstymas dienos racione turi būti griežtai reglamentuojamas. Pavyzdžiui: augalinio maisto dalis turi sudaryti 50-60% (ir kuo daugiau žaliame arba pusiau žaliame pavidale), angliavandenių - 20-25%, o likusią dalį – baltyminis maistas (geriau augalinės kilmės), suvalgomas 15-20 min. prieš likusios maisto dalies valgymą.
2. Skysčius vartoti ne vėliau, kaip 15-20 min. iki valgymo ir po 1,5-2 val. po valgio. Po valgio būtina praskalauti burną nedideliu kiekiu vandens.
3. Augalinį maistą (salotas, mišraines ir pan.) valgyti 8-10 min. prieš baltyminį maistą ir angliavandenius.
4. Nevartoti kartu angliavandenių ir baltymų.
5. Per parą suvartoti 2,2-2,5 litr. skysčių (kartu su pirmais patiekalais ir sultimis).
6. Atsisakyti kepto maisto, riebių buljonų, lieso pieno, dirbtinių rafinuotų produktų (rūkytų gaminių, dešrų, konditerijos gaminių, cukraus, saldainių, baltos duonos ir kt.)

7. Maistą sąžiningai, daug kartų sukramtyti iki tokio laipsnio, kol išnyks jo specifinis skonis. Tokiu būdu kramtant sotumo jausmas ateina greičiau ir žmogus pasijunta sotus suvalgęs 2-3 kartus mažiau. Dantų niekada nereikia laikyti sukąstų, nes žandikauliai veikia kaip elektrodai, kurie, sukandus dantis, uždaro elektros grandinę subtiliame energetiniame lygmenyje ir tai neigiamai atsiliepia smegenų veiklai.
8. Nesėsti prie stalo įpykus, išiotus, nes tokioje būsenoje suvalgytas maistas neduos jokios naudos. Visada būti geranoriškai nusiteikus. Neatsakyti pykčiui į pyktį, nes tai gali grįžti bumerangu paties sveikatai.
9. Vengti miegoti po valgio. Naudingesni yra pasivaikščiavimai arba skaitymas gryname ore, lengva mankšta, važiavimas dviračiu, vandens procedūros.
10. Valgyti ne dažniau kaip 3-4 kartus per dieną. Geriau praleisti vieną valgymą, negu perpildyti skrandį, kuris irgi turi ilsėtis. Vakarienė turi būti ne vėliau, kaip 19 val. vietos laiku. Nakčiai galima išgerti sulčių, vandens su citrina arba rūgpienio.
11. Vieną dieną savaitėje įvesti svorio iškrovimo dieną (vaisių, sulčių), kuri gali trukti nuo 24 val. iki 36 val. Arba galima valgyti monoproduktą per visą iškrovos laiką.
12. Sergant ir turint temperatūros geriau nieko nevalgyti, išskyrus vandenį ir sultis.
13. Suvalgytas maistas turi būti kompensuotas judėjimu.
14. Perėjimas prie šio mitybos režimo užtrunka nuo 3 iki 6 mėn. Jo reikia laikytis visą gyvenimą.

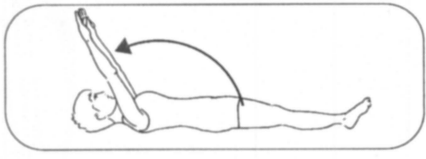

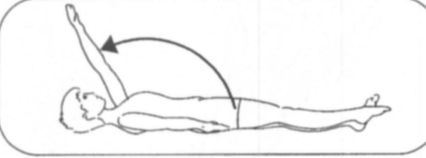

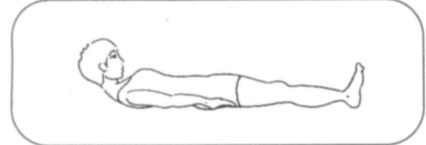
8. Bendri nurodymai fiziniams pratimams atlikti

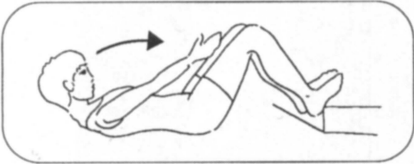
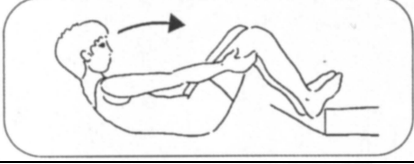


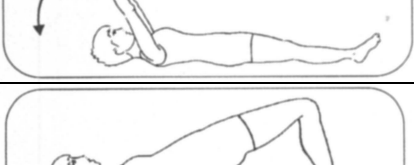

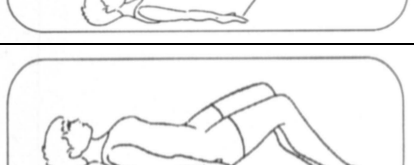
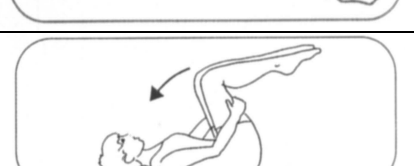
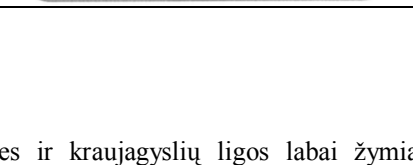
Gydant įvairius širdies ir kraujagyslių susirgimus labai svarbus faktorius yra sisteminga mankšta ir fizinė kultūra bei meditacija. Fiziniai pratimai, jų trukmė bei intensyvumas turi būti parinkti kiekvienam pacientui individualiai. Pratimus rekomenduojama daryti reguliariai, pradedant nuo labai paprastų judesių.

2 lentelėje pateiktas pratimų kompleksas, iš kurio pacientams parinkami 5-6 pratimai, o esant indikacijoms, galima rekomenduoti mankštą vandenyje arba povandeninį masažą.

2 lentelė

Rekomenduojamų pratimų kompleksas

Pr. Nr.	Paveikslėlis	Pratimo aprašymas
Visų pratimų pradinė kūno padėtis – gulėti ant nugaros, rankos šalia liemens		
1		Įkvėpdami orą (pro nosį) pakelkite rankas ir nuleiskite jas už galvos. Iškvėpdami orą (pro burną) grįžkite į pradinę padėtį.
2		Važiuokite „dviračiu“ (apie 15 kartų).
3		Kairę ranką kartu su dešine koja tieskite kuo toliau. Pakartokite pratimą kita ranka ir koja.
4		Pakaitomis pritraukite dešinį ir kairį kelį prie krūtinės ląstos. Kelį šiek tiek palaikykite ir grįžkite į pradinę padėtį.
5		Atsigulkite, pakelkite galvą ir apie 5 sekundes žiūrėkite į kojų pirštus. Po to grįžkite į pradinę padėtį.

6		Sulenkite kelius ir atremkite pėdas į kilimėlį (čiužinį): 1) pritraukite dešinę ranką prie kairiojo kelio, kartu pakelkite pečius ir galvą, o po to grįžkite į pradinę padėtį, 2) pakartokite pratimą kita ranka.
7		Laikydami už kelių po truputį lenkitės į priekį.
8		Pasiremkite alkūnėmis. Įkvėpdami pakelkite krūtinės ląstą. Po to grįžkite į pradinę padėtį iškvėpdami.
9		Siekite kaire alkūne dešinio kelio ir tuo pat metu pakelkite kelį ir viršutinę kūno dalį. Pratimą pakartokite kita ranka.
10		Įkvėpdami ištieskite abi rankas už galvos. Iškvėpdami grįžkite į pradinę padėtį. Šis pratimas atpalaiduoja raumenis.
11		Pakelkite ir nuleiskite dubenį (sėdmenų įtempimas): 1) verskitės į dešinę kilimėlio pusę, 2) verskitės į kairę kilimėlio pusę.
12		Nejudindami šlaunų ištieskite abi blauzdas.
13		Suglaustais keliais svyruokite į dešinę, o po to į kairę pusę.
14		Pritraukite abu kelius prie krūtinės, šiek tiek palaikykite ir grįžkite į pradinę padėtį (pilvo raumenų įtempimas).

8. Išvados

1. Širdies ir kraujagyslių ligos labai žymiai pablogina žmogaus gyvenimo kokybę, todėl šių ligų profilaktika ir gydymas yra labai svarbūs uždaviniai.
2. Tyrimo metu buvo stebimi 83 pacientai: 43 su neurocirkulatorine hipertominio tipo distonija ir 39 sergantys išemine širdies liga su ritmo sutrikimais.
3. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad kompleksinis gydymas taikant įvairius refleksoterapijos metodus ir kartu vartojant fitopreparatus bei medicinines paskirties maisto papildus yra efektyvesnis, negu taikant kurį nors vieną gydymo metodą.

4. Kompleksinio gydymo metu kartu taikant fitopreparatus ir medicininės paskirties maisto papildus, 82 % pacientų padidėjo tolerancija fiziniam krūviui, pagerėjo savijauta ir nuotaika.
5. Gydant širdies-kraujagyslių ligas tikslinga atsižvelgti, įvertinti ir stengtis eliminuoti visus rizikos faktorius – į fizinį, psichoemocinį, genetinį, socialinį ir kitus.
6. Siekiant geresnių gydymo rezultatų (remisijos), tikslinga palaikomoji terapija, ligoniams skiriant individualiai parinktas gydymo programas.
7. Širdies-kraujagyslių ligų priežastys 80 % yra priskiriamos genetiniam paveldimumui ir 20 % žmogaus gyvenimo būdui, kuris, norint pagerinti sveikatą, gali būti koreguojamas.
8. Žmogų sendina ne jo metai, bet gyvenimo būdas.

Literatūra

1. Zorys, A. Praktinė akupunktūra. Spindulys, Kaunas, 1994. – 554 p.
2. Ванг, Х. Г. Обезболивание посредством сочетания фитотерапии и акупунктуры. VI Конгресс Балтийских стран *Акупунктура и традиционная китайская медицина*. 1999 г.
3. Айдаралиев, А. А.; Кузнецова; Г. П., Максимов, А. М. Использование места тепловой чувствительности для оценки функционального состояния человека // *Физиология человека*, 1992, №6. – С. 89-92.
4. Психо-эмоциональный статус больных с сердечнососудистыми заболеваниями. Материалы конференции молодых ученых *Актуальные вопросы клинической медицины*. Москва, 1998. – С. 117.

EAST AND WEST MEDICINE ABOUT TREATMENT OF HART AND BLOOD-VESSEL DISEASES

A. Zorys

*Kaunas Clinics of Reflex Therapy and Acupuncture,
Lithuanian Academy of Applied Sciences*

S u m m a r y

Paper presents information about clinics of various hart and blood-vessel diseases and recommendations on their treatment. Researches, which allowed gaining of the practical experience, were performed in Kaunas Clinics of Reflex Therapeutics during the span of time from 1994 to 2010. Results and findings of author's perennial researches, which were carried out over this period in sphere of the main hart and blood-vessel diseases treatment, are presented in this paper as well.

During the researches the emphasis was put on treatment of patients by the harmonizing of traditional and non-traditional remedies, however the priority was taken to non-chemical ways of treatment. First of all it was acupuncture, electropuncture, massage of the biologically active point and other measures of reflex therapy. The combined treatment also includes preparations of phyto therapeutics, adjustment of nutrition and relevant physical exercises. All risk factors incidental to development of the hart and blood-vessel diseases have to be taken into consideration and eliminated. A complex of recommended exercises and the main principles of correct nutrition are proposed.

Combination of traditional and non-traditional methods for treatment of the hypertension, hypotension, atherosclerosis, angina pectoris, paroxysmal tachycardia and neurosis of hart brought positive results and therefore they are recommended, especially when the traditional treatment does not provide good enough results.

The carried out researches also confirmed that combined usage of various methods of treatment selected individually for every patient gives the better results.

Gauta 2011 01 25

Spausdinti rekomendavo: prof. A. Norkus ir prof. R. Gailys