

Музыка сама по себе вряд ли способна вылечить гипертонию (высокое артериальное давление). Но она может стать полезной частью терапии.

В целом связь музыки с кровяным давлением сложна и многогранна. С одной стороны, она влияет на настроение, с другой – на артериальное давление, частоту дыхания, сердечных сокращений. Изменяя самочувствие, она активирует работу вегетативной нервной системы, которая регулирует давление.

При прослушивании быстрой музыки (темп – более 120 ударов в минуту) активируется симпатическая нервная система, которая регулирует реакцию организма на стресс. В результате выделяется гормон адреналин, который приводит к повышению давления и частоты сердечных сокращений. Медленная же музыка (менее 60 ударов в минуту) активирует парасимпатическую нервную систему, снижает артериальное давление и пульс.



Milko / Getty Images

Электронная танцевальная музыка, поп, рок обычно повышают давление, а камерная музыка и эмбиент-джаз, как правило, его снижают.

Тем не менее некоторые люди по-разному реагируют на одну и ту же музыку.

Согласно результатам исследования 2024 года, экстремальная громкость музыки вызывает реактивные изменения артериального давления. При очень высокой громкости давление повышается, а при очень низкой – снижается. Музыка среднего темпа и умеренной громкости практически не влияет на артериальное давление. Также учёные обнаружили, что прослушивание атональной классической музыки людьми, не знакомыми с классической музыкой, способствует повышению у них давления и снижению частоты сердечных сокращений. В ходе одного исследования 2021 года выяснилось, что у взрослых, которые слушали расслабляющую музыку по 30 минут в день в течение четырёх недель, систолическое артериальное давление снизилось на 7%.

Исследование, опубликованное в European Heart Journal, показало также, что люди с нормальным артериальным давлением гораздо сильнее реагируют как на громкую/быструю музыку, так и на тихую/медленную музыку, чем те, у кого гипертония.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.