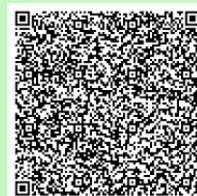




# Гипотензия



Диагноз гипотензия ставится, если отмечается падение артериального давления ниже соответствующей возрастной нормы.

Отмечено, что гипотензией чаще страдают женщины, чем мужчины. В большинстве случаев люди начинают ощущать болезненные симптомы в возрасте 20-40 лет.

**Гипотония (греч. «hupo», т.е. снижение и лат. «tensio», т.е. давление) - это продолжительное состояние, которое характеризуется уровнем систолического (верхнего) давления ниже 100 мм рт.ст., а диастолического (нижнего) давления - ниже 60 мм рт.ст.**

### **Причины гипотензии**

- ❖ Нарушение регуляции сосудистого тонуса центральной нервной системой.
- ❖ Наследственная предрасположенность.
- ❖ Конституциональные особенности (болеют обычно молодые женщины и подростки астеничного телосложения).
- ❖ Стрессы, нервные перенапряжения.
- ❖ Неправильное питание (а именно преобладание углеводистой пищи).
- ❖ Физическое и умственное перенапряжение.
- ❖ Инфекционные заболевания.
- ❖ Отравления.
- ❖ Адаптация к резкой смене климатических или погодных условий.
- ❖ Повышенная влажность воздуха.
- ❖ Влияние электромагнитных полей (в период магнитных бурь) и радиации.

- ❖ Аллергические реакции.
- ❖ Прием лекарств, снижающих давление: большие дозы гипотензивных препаратов.

### **Виды гипотензии:**

#### **I. Физиологическая гипотензия.**

- ❖ Индивидуальный вариант нормы.
- ❖ Гипотензия высокой тренированности (спортивная гипотензия).
- ❖ Адаптивная (компенсаторная) гипотензия (характерная для жителей высокогорья, тропиков, Заполярья).

#### **II. Патологическая гипотензия .**

##### ***❖ Острая гипотензия.***

- Коллапс (острая недостаточность кровообращения, возникающая вследствие острого снижения функции сердца, быстрого падения сосудистого тонуса и/или уменьшения ОЦК)
- Продолжительное снижение систолического АД ниже 90 мм рт.ст., сопровождающееся анурией, симптомами нарушений периферического кровообращения и сознания.

##### ***❖ Хроническая гипотензия.***

- Хроническая первичная гипотензия.
- Гипотензия нейроциркуляторная.
- Гипотензия ортостатическая идиопатическая .
- Хроническая вторичная (симптоматическая) гипотензия с ортостатическим синдромом или без него.

## Признаки пониженного давления:



- ❖ Упадок сил, слабость, усталость.
- ❖ Головокружения, головная боль.
- ❖ Раздражительность.
- ❖ Расстройство памяти, расстройство умственной способности.
- ❖ Тошнота.
- ❖ Повышенная чувствительность к жаре и холоду.
- ❖ Учащенный пульс при повышенных физических нагрузках.

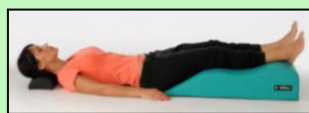


## Когда ставят диагноз «Гипотония»



Гипотензия диагностируется при снижении АД ниже 100/60 мм рт. ст. у мужчин и 95/60 мм рт. ст. у женщин, при наличии соответствующих клинических признаков.

## Первая помощь при резком падении артериального давления



под ноги.

- ❖ Уложите больного, если это возможно. Причем голова должна быть расположена ниже, чем ноги. Поэтому подушку подложите



- ❖ Если уложить человека некуда, посадите его так, чтобы его голова свешивалась между коленями как можно ниже.
- ❖ Напите его чаем или хотя бы водой.

❖ По возможности поднесите к носу больного флакон со смесью масел камфары и розмарина или с мятым маслом.



❖ Если больному не противопоказана соль поваренная, дайте ему съесть что-нибудь соленое, или напоите его слабосоленой водой.

## Профилактика гипотензии

❖ В день следует выпивать не менее 6-8 стаканов воды, а летом, при жаре – еще больше.



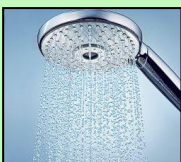
❖ Необходимо чаще поднимать ноги, чтобы избежать приступа гипотензии.



❖ Нужно сидеть правильно. В определенной позе артериальное давление повышается. При гипотензии лучшим для отдыха будет низкое кресло, при сидении в котором колени находятся выше бедер.



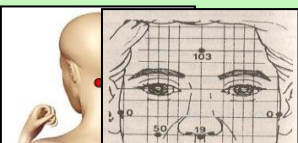
❖ Необходимо ограничить время принятия душа - пребывать под душем нужно не более 5 минут, и температура воды при этом не должна быть высокой. Полезен контрастный душ.



❖ Ночной сон должен быть не менее 8-9 часов.



❖ Избегайте стрессов. Рекомендуются различные формы психотерапии, индивидуально подобранные в зависимости от конкретного фонового состояния (аутогенная тренировка; рациональная психотерапия - групповая, семейная, игровая и др.).



❖ Полезен массаж воротниковой зоны, точечный массаж указанных точек - путем надавливания на них и их растирание (акупрессура).

### Питание при гипотензии

❖ Принимать пищу не менее 4-5 раз в день, но понемногу.

❖ Нужно употреблять блюда, сдобренные специями или пряностями (лавровым листом, душистым перцем, корицей, тмином, базиликом), которые могут повышать активность желез внутренней секреции, сужать сосуды, повышая давление.



❖ Можно умеренно употреблять жирные продукты (жирные сорта мяса, рыбы, птицы, субпродукты, сливочное масло, жирные сливки, сыры). Рекомендуются продукты с высоким содержанием крахмала - картофель, манную крупу, рис, кукурузу, овес, гречку.

❖ Рекомендуются орехи всех сортов, в которых содержится много жиров и аминокислот (грецкие орехи, арахис, кедровые и лесные орехи).



❖ Рекомендуется кофе, сваренный перед употреблением. Натуральный кофе содержит много полезных минералов, особенно магния, и витаминов. К тонизирующим напиткам относятся также крепкий черный чай и какао.



❖ Рекомендуются фрукты, овощи и зелень: морковь, щавель, гранаты, шпинат, кислые яблоки, сельдерей, капуста, салат.

❖ Некоторые лечебные травы могут тонизировать сосуды. К ним относятся женьшень, левзея, родиола розовая, лимонник. Настои из них прекрасно справляются с пониженным давлением.



❖ Проросшая пшеница содержит весь набор заменимых и незаменимых аминокислот, которые оказывают тонизирующее действие, поэтому проростки полезны при гипотонии.

❖ Рекомендуется мед, который можно употреблять вместо сахара, добавляя его во все горячие напитки или блюда.

### **Двигательная активность при гипотензии:**

При гипотензии рекомендуется больше двигаться, делать физические упражнения. Заниматься можно плаванием, ходьбой, гимнастикой, ездой на велосипеде и лыжах зимой, силовыми упражнениями.

*Примерный комплекс силовых упражнений:*

