



Гипотония

Артериальная гипотензия или гипотония — это продолжительное состояние, которое характеризуется уровнем систолического (верхнего) давления ниже 100 мм рт.ст., диастолического (нижнего) давления — ниже 60 мм рт.ст.

Причины пониженного давления

Наследственная предрасположенность.

Конституциональные особенности (болеют обычно молодые женщины и подростки астеничного телосложения).

Стрессы, нервные переживания, хроническая усталость, систематическое недосыпание, нервозность, депрессивные состояния..

Нерациональное питание (а именно преобладание углеводистой пищи).

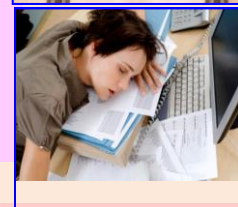
Физическое и умственное перенапряжение.

Инфекционные заболевания, отравления

Резкая смена климатических или погодных условий, повышенная влажность воздуха, магнитные «бури»

Аллергические реакции.

Прием больших доз лекарственных препаратов, снижающих артериальное давление

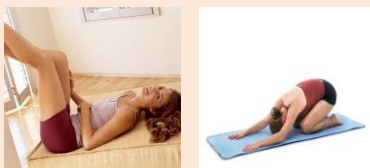


Признаки пониженного давления:



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

Первая помощь при пониженном давлении:



- Уложите больного, если это возможно, подложив под ноги подушку – голова должна быть расположена ниже, чем ноги.
- Если уложить человека некуда, посадите его так, чтобы его голова свешивалась между коленями как можно ниже.
- Напоите его чаем или слабоподсоленной водой.
- По возможности поднесите к носу больного флакон со смесью масел камфары и розмарина или с мятным маслом.



Профилактика гипотонии



- При отсутствии противопоказаний следует выпивать не менее 6-8 стаканов воды в день, а летом, при жаре – еще больше.
- Больше двигаться, делать физические упражнения. Заниматься плаванием, ходьбой, гимнастикой, силовыми упражнениями.
- Необходимо чаще поднимать ноги, чтобы избежать приступа гипотонии.
- Научитесь сидеть правильно – 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.
- Принимать пищу не менее 4 раз в день, но понемногу. Полезны дрожжи, печень, яичный желток, зеленые части растений, молоко, морковь, морепродукты, фрукты и овощи, продукты, богатые кальцием, калием и магнием. Ограничить употребление углеводов.
- Ограничить прием кофеинсодержащих напитков до 2-3 чашек в день.
- Достаточный ночной сон не менее 8 -9 часов.
- Полезен массаж воротниковой зоны, точечный массаж указанных точек—путем надавливания на них и их растирание (акупрессура).

