2015 год – год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

**Гипотония: полезные советы по нормализации самочувствия**

***Гипотония*** – пониженное артериальное давление. Гипотонией называют состояние, при котором артериальное давление опускается ниже 100/60 мм рт.ст. у мужчин и нижу 95/60 мм рт.ст. у женщин. Для пожилых давление ниже 105/65 мм рт.ст. уже считается пониженным.

Склонность к пониженному давлению, как правило, наблюдается с детства. Такие дети вялы, малоподвижны, быстро устают в играх со своими сверстниками. Для гипотоников взрослых характерна так называемая астеническая конституция – высокий рост и небольшой вес. В большинстве это худощавые люди с бледной кожей.

***Причины гипотонии***

Наиболее частой причиной развития гипотонии является вегетативная сосудистая дисфункция и патология эндокринных желез. Отдельно выделяют атеросклеротическую гипотонию. Это состояние наблюдается у людей пожилого возраста, у которых сосуды поражены атеросклерозом. Их стенки теряют эластичность, перестают реагировать на импульсы вегетативной системы. Уменьшается и сократительная функция сердца, оно слабо качает кровь. Артериальное давление может понижаться при анемии. Это состояние связано с уменьшением содержания гемоглобина и количества эритроцитов в крови, чаще возникающем при недостаточном поступлении железа в организм. Особого внимания заслуживает обнаружение железодефицитной анемии в пожилом возрасте. В этих случаях необходимо тщательное обследование для исключения опухоли желудочно-кишечного тракта, небольшие, но регулярные кровотечения из которой могут привести к развитию этой формы анемии. У мужчин пожилого возраста гипотония зачастую принимает ортостатическую форму, которая характеризуется резким падением артериального давления при переводе тела из горизонтального положения в вертикальное. При этом могут возникать обмороки и судороги, больные ощущают слабость в мышцах, шум и «пустоту в голове». Ухудшение самочувствия чаще наблюдается по утрам, в теплую погоду, после нагрузки и приема пищи. Медики считают, что это состояние связано с возрастным изменением в различных отделах периферической нервной системы.

***Основные признаки гипотонии***

Проявления гипотонии: боль и чувство тяжести в затылке по утрам, сопровождающиеся головокружением и тошнотой, слабость, быстрая утомляемость, снижение настроения, сердцебиения и ощущение перебоев в работе сердца, нехватка воздуха при физической нагрузке. У людей с пониженным давлением часто отмечается похолодание и онемение рук и ног, повышенная чувствительность к жаре и к холоду. Многие жалуются на расстройство сна.

***Неотложная помощь при остром падении давления:***

- человека нужно по возможности быстро уложить, так как в таком положении облегчается кровоснабжение головного мозга;

- голова должна располагаться как можно ниже, не стоит подкладывать подушку;

- если нет возможности уложить человека, следует посадить его, опустив голову как можно ниже между коленями;

- благоприятное воздействие оказывают пары эфирных масел: достаточно поднести к носу человека флакон масел розмарина и камфары или с мятным маслом.

***Советы по питанию***

Способностью повышать артериальное давления отличается такое растение, как сельдерей. Больным рекомендуют в овощные салаты добавлять измельченные корни сельдерея. Из фруктов такой способностью характеризуется земляника, ее можно есть в большом количестве. При гипотонии в рационе питания предпочтительнее использовать масла растительного происхождения: подсолнечное, кукурузное, оливковое, арахисовое, соевое. Из животных жиров можно употреблять сливочное масло, сливки, сметану. Не рекомендуются свиное сало, говяжий и бараний жир. Рекомендуются такие продукты, как орехи, семечки подсолнечника, овсяная крупа. Если позволяет здоровье и нет противопоказаний, можно употреблять кофе и шоколад. Важно соблюдать режим питания. Питаться нужно примерно в одно и то же время, не менее 4-х раз в день, небольшими порциями.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края

**Гипотония: полезные советы по нормализации самочувствия**

***Гипотония*** – пониженное артериальное давление. Гипотонией называют состояние, при котором артериальное давление опускается ниже 100/60 мм рт.ст. у мужчин и нижу 95/60 мм рт.ст. у женщин. Для пожилых давление ниже 105/65 мм рт.ст. уже считается пониженным.

Склонность к пониженному давлению, как правило, наблюдается с детства. Такие дети вялы, малоподвижны, быстро устают в играх со своими сверстниками. Для гипотоников взрослых характерна так называемая астеническая конституция – высокий рост и небольшой вес. В большинстве это худощавые люди с бледной кожей.

***Основные признаки гипотонии***

Проявления гипотонии: боль и чувство тяжести в затылке по утрам, сопровождающиеся головокружением и тошнотой, слабость, быстрая утомляемость, снижение настроения, сердцебиения и ощущение перебоев в работе сердца, нехватка воздуха при физической нагрузке. У людей с пониженным давлением часто отмечается похолодание и онемение рук и ног, повышенная чувствительность к жаре и к холоду. Многие жалуются на расстройство сна.

***Неотложная помощь при остром падении давления:***

- человека нужно по возможности быстро уложить, так как в таком положении облегчается кровоснабжение головного мозга;

- голова должна располагаться как можно ниже, не стоит подкладывать подушку;

- если нет возможности уложить человека, следует посадить его, опустив голову как можно ниже между коленями;

- благоприятное воздействие оказывают пары эфирных масел: достаточно поднести к носу человека флакон масел розмарина и камфары или с мятным маслом.

***Советы по питанию***

Способностью повышать артериальное давления отличается такое растение, как сельдерей. Больным рекомендуют в овощные салаты добавлять измельченные корни сельдерея. Из фруктов такой способностью характеризуется земляника, ее можно есть в большом количестве. При гипотонии в рационе питания предпочтительнее использовать масла растительного происхождения: подсолнечное, кукурузное, оливковое, арахисовое, соевое. Из животных жиров можно употреблять сливочное масло, сливки, сметану. Не рекомендуются свиное сало, говяжий и бараний жир. Рекомендуются такие продукты, как орехи, семечки подсолнечника, овсяная крупа. Если позволяет здоровье и нет противопоказаний, можно употреблять кофе и шоколад. Важно соблюдать режим питания. Питаться нужно примерно в одно и то же время, не менее 4-х раз в день, небольшими порциями.

***Чтобы установить причины заболевания и грамотно проводить его профилактику медики советуют посетить медицинское учреждение:***

- поликлинику по месту жительства, где можно пройти диспансеризацию или углубленное профилактическое обследование;

- Центр здоровья (в г. Краснодаре по адресу ул. Воровского, 182), где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края