Автор: В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Гипотония – состояние крайне неприятное и нашему здоровью наносящее вред. Гипотония замедляет ритм жизни, посылая вялость и слабость. Официальная медицина гипотонией считает снижение артериального давления ниже 10060мм рт. ст. для мужчин и 9560 мм рт. ст. для женщин.

Но низкое давление – не всегда означает болезнь. Бывают случаи и так называемой физиологической гипотонии, когда человек хорошо себя чувствует, активно трудится и не жалуется на здоровье. Хотя в большинстве случаев гипотония все же ведет себя как хроническое заболевание с типичными симптомами.

Это могут быть общая слабость, головокружение, повышенная утомляемость, потемнение в глазах при резком вставании, обмороки, укачивания, пошатывание при ходьбе, неприятные ощущения в области сердца, повышенная чувствительность к изменениям температуры и атмосферного давления, нарушения менструального цикла у женщин и половой функции у мужчин.

При резком падении давления уложите больного и приподнимите его ноги. Голова должна быть чуть ниже туловища. Это улучшит приток крови к мозгу. Затем помассируйте шею в области сонных артерий и приложите холодный компресс ко лбу.

К гипотонии может привести неправильный образ жизни, сильная эмоциональная перегрузка, а также малоподвижный образ жизни. Способствует пониженному давлению и работа во вредных условиях: работа под землей, при высокой температуре и условиях повышенной влажности. А еще гипотония передается по наследству. Наше сердце
– своеобразный насос. И при гипотонии работают те же самые гидравлические законы: плохо сокращающееся сердце становится виновником низкого давления. Нарушение кровообращения в сосудах мозга отдает пульсирующей болью в висках и затылке.

Лечение гипотонии должно быть комплексным. Это не только лекарственная терапия, но и отдых, достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное

питание и лечебная физкультура (во время физической нагрузки мозг и другие органы лучше снабжаются кислородом). Из медикаментов используют природные тонизирующие препараты на основе женьшеня, элеутерококка, аралии, лимонника. Но принимать их надо не позднее, чем за 4 часа до сна.

При бессоннице, повышенной нервной возбудимости эти растительные средства противопоказаны. Если гипотония развилась как осложнение в результате других заболеваний, необходимо лечение основной болезни.

Улучшить самочувствие гипотоника поможет и специальная диета с повышенным содержанием калия, кальция. Больные должны есть не менее 4 раз в день, не допуская переедания.

Одно из эффективных домашних средств при низком давлении – сок сырой свеклы. Его надо выпивать хотя бы по 100 мл дважды в день. Очень полезен и амарант, укрепляющий стенки сосудов, которые при гипотонии становятся очень ломкими.

Свежезаваренные черный или зеленый чай, содержащий природные тонизирующие вещества, - прекрасны напиток для людей, предрасположенных к гипотензивным реакциям. А вот с алкоголем будьте осторожнее. Спиртные напитки, расширяющие сосуды и одновременно понижающие давление, - не для вас.