Гипотония

10.12.2024г.

Гипотония, или пониженное артериальное давление, может быть физиологической нормой, но чаще всего является следствием различных патологий или состояний. Артериальное давление считается пониженным, если значения систолического (верхнего) давления не превышают 90 мм рт столба, а диастолического (нижнего) – 60 мм рт. столба.

Причины низкого давления?

* инфекции;
* интоксикация организма;
* сильные кровотечения (снижается объем циркулирующей крови);
* эмоциональное перенапряжение в течение длительного периода;
* сердечно-сосудистые заболевания;
* патологии эндокринной системы;
* онкологические заболевания;
* патология желудочно-кишечного тракта;
* анемия;
* обезвоживание;
* прием некоторых лекарственных средств;
* строгая диета;
* ортостатическая артериальная гипотензия (падение давления происходит при изменении положения тела, может стать причиной обмороков).

Симптомы низкого давления?

* упадок сил, сонливость, быстрая утомляемость;
* боли в области сердца;
* нервозность;
* рассеянное сознание;
* потливость;
* холодные стопы и кисти рук;
* частая зевота;
* плохая переносимость физической нагрузки, жары;
* головокружения.

Что нужно делать при низком давлении?

Прежде всего, следует выяснить первопричину. Как правило, если пониженное артериальное давление является следствием каких-либо патологий, то их необходимо лечить.

При физиологической гипотонии рекомендуется соблюдать распорядок дня, режим труда и отдыха, нормализовать сон, чаще бывать на свежем воздухе, придерживаться разнообразного и полноценного рациона, не забывать про физические нагрузки, стараться избегать стресса, а также длительного пребывания в жару под солнцем.

Из напитков, которые способны повышать давление, лучше отдать предпочтение зеленому чаю. Аналогичным действием обладают препараты элеутерококка и женьшеня.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.