

КОГДА НИЖЕ НЕКУДА

Гипотония

«Предупреждение плюс»: *Постоянное чувство усталости после продолжительного ночного сна, бегающие «мушки» перед глазами после резкого вставания, дурнота... Эти и другие признаки могут свидетельствовать о пониженном артериальном давлении. Так ли опасна эта болезнь? Попробуем в этом разобраться.*

Гипотония – это снижение ниже нормы артериального давления как систолического, так и диастолического. Нормальным считается давление от 100 до 60 мм рт. ст. Любые отклонения от этих цифр приводят к поражениям сердечно-сосудистой системы и требуют своевременного вмешательства и лечения.

Причины и симптомы

Распространенной формой болезни является **первичная артериальная гипотензия**. Главным фактором заболевания считается пониженный тонус сосудов, которые сокращаются недостаточно быстро, в результате чего кровь перекачивается медленнее, чем нужно для нормального функционирования организма.

Заболевание может развиваться после перенесенного инфаркта (**хроническая вторичная форма**), когда у больного поражается определенная доля сердечной мышцы. Она перестает нормально работать, сократимость нарушается, и возникает гипотония. Повлиять на развитие болезни также могут сердечная недостаточность, перенесенный миокардит на фоне сепсиса, недостаток витаминов, неврозы и депрессия.

Низкое давление и высокий пульс могут привести к серьезным проблемам в работе сердечно-сосудистой системы и возможной аритмии. Высокий пульс указывает на интен-

сивную работу сердца, которое быстро прокачивает большой объем крови, а сосуды с пониженным тонусом не могут обеспечить ее быстрое продвижение. Возникает серьезная нагрузка на сердце.

Причинами развития болезни могут быть остеохондроз шейного отдела позвоночника, перенесенные травмы головы, заболевания желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, диабет в результате длительного приема лекарственных препаратов.

Кроме того, низкое давление иногда связано с длительными кровотечениями, сопровождающимися, как правило, анемией с низким содержанием гемоглобина крови. Гипотония также может развиваться у беременных женщин.

У подростков часто встречается **ортостатическая гипотензия** – быстрое снижение артериального давления при изменении положения тела. Растущий организм требует более интенсивной работы сосудов, поэтому при резком вставании или нахождении в вертикальном положении в течение длительного времени кровь может поступать к головному мозгу в недостаточном количестве, в результате чего давление падает, появляется головокружение, в глазах темнеет, может случиться обморок.

При повышенных физических нагрузках у людей с гипотонией учащаются сердцебиение и пульс, возникают одышка и дискомфортные ощущения в области сердца. Особенно часто ухудшение самочувствия наблюдается после перенесенных инфекционных заболеваний и простуды.

Наиболее опасной считается **острая артериальная гипотензия**, характеризующаяся стремительным падением артериального давления.

Резкое уменьшение кровотока отрицательно сказывается на всех органах, прежде всего на мозге, являющемся самым большим потребителем крови. Кислородное голодание может стать причиной обмороков, аритмий и других угрожающих здоровью состояний, требующих оказания незамедлительной помощи.

Причинами резкого падения артериального давления могут быть инфекции, заражение крови, пищевое или химическое отравление, обезвоживание организма.

К симптомам болезни относят вялость, сонливость, общую слабость, повышенное потоотделение и нарушение терморегуляции (холодные конечности), учащенный пульс, раздражительность, метеочувствительность, головную боль, преимущественно тупую (в лобной и височных областях), бледность кожных покровов.

При определенных условиях гипотоники могут постепенно переходить в нормотоники, а позднее – в гипертоники. Происходит это потому, что с возрастом наш организм приспособляется к новому состоянию кровеносных сосудов, которые становятся толще, видоизменяется гормональный фон (особенно у женщин).

Диагностика

Помимо измерения артериального давления необходимо периодически сдавать клинические анализы крови: на гемоглобин, гормоны щитовидной железы, почечную недостаточность. Кроме того, неплохо сделать ЭКГ на предмет выявления сердечной патологии (особенно у пожилых пациентов), ЭхоКГ (Эхо или УЗИ сердца). Все исследования направлены на то, чтобы понять, в каком направлении работать: целенаправленно повышать давление у гипотоника или заниматься лечением основного заболевания, требующего медикаментозной коррекции.

Лечение

Обычно гипотонию лечить не требуется, так как самые распространенные причины низкого давления – следствие других патологий, неправильный образ жизни и стрессы. Самое главное – не допускать скачков давления!

Основной принцип терапии вторичной гипотензии – коррекция основного заболевания или поведения. К примеру,

если беспокоит сонливость, необходимо наладить режим дня. Если одолевает тревожность, попросите врача выписать седативные средства. При анемии показан прием препаратов железа и витаминов.

Питание

При низком давлении важно правильно питаться: дробно и небольшими порциями. Включайте в свой рацион продукты, богатые витаминами группы В, дрожжевые (хлебобулочные изделия), квас, молоко, картофель, морковь, орехи, мед. Давление нормализуют свекла и свекольный сок, который рекомендуют принимать курсами, если нет проблем с желудочно-кишечным трактом.

К продуктам, повышающим давление, относят острые и пряные блюда, специи (перец, хрен, горчицу, гвоздику), сыр, жирные сорта мяса и рыбы, сладости, шоколад.

Гипотоникам разрешается пища с достаточным количеством белка, соли и пряностей. Натрий в составе соли связывает воду, тем самым увеличивая общий объем циркулирующей крови, что благотворно сказывается на артериальном давлении.

Специи и пряности также улучшают самочувствие гипотоников, ведь они «взбадривают» организм, заставляют все внутренние органы работать лучше, усиливают тонус сосудов, что также приводит к нормализации давления. Однако все должно быть в меру. Чрезмерное употребление соли и специй может нанести вред другим органам, поэтому злоупотреблять этими продуктами не стоит.

Фитотерапия

Существует множество растительных препаратов, усиливающих тонус сосудов, тем самым улучшая самочувствие больных. К ним относятся спиртовые настойки: **женьшеня, эхинацеи, китайского лимонника, элеутерококка, родиолы розовой.**



Пион уклоняющийся

Принимать их следует только при отсутствии противопоказаний, в дозах, указанных в аннотации.

Для улучшения состояния можно принимать гипотензивные и седативные травы: **пустырник, валериану, пион**, которые хорошо воздействуют на сердечно-сосудистую и эндокринную системы, уменьшая выброс гормонов и снимая стрессовое напряжение.

Пустырник обладает легким диуретическим действием. Залейте 2 ст. ложки **травы пустырника** 2 стаканами кипятка, дайте настояться, процедите. Выпейте весь объем приготовленного настоя в течение дня за 3-4 раза – за 30 минут до еды и перед сном.

Хорошим седативным эффектом обладает пион уклоняющийся.

Заварите 1 ст. ложку **листьев пиона** стаканом кипятка. Как настоится, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Можно также принимать аптечную настойку пиона: по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение месяца.

Считается, что от пониженного давления спасает свежесваренный кофе. Действительно, бодрящее действие кофеина доказано. Однако его куда больше содержится в зеленом чае. К тому же к кофеину достаточно быстро может возникнуть привыкание.

Главным плюсом гипотензии является то, что пациентам не страшна одна из самых распространенных и коварных болезней сегодняшнего дня – гипертония, опасная инфарктами и инсультами. Кроме того, по статистике люди с гипотонией живут значительно дольше гипертоников. Правда, для этого нужно придерживаться простых и жизненно важных правил.

Профилактика

Профилактикой гипотонии являются:

- рациональное четырехразовое питание;
- регулярные физические нагрузки (зарядка, занятия в спортзале);
- полноценный отдых для восполнения сил (ночной сон не менее 10 часов);
- пешие прогулки на свежем воздухе.

Для укрепления тонуса сосудов рекомендую плавание и контрастный душ.

Научитесь сохранять душевное равновесие и не расстраиваться по пустякам.

Зульфия ГУСЕЙНОВА,
врач-терапевт высшей категории,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

