ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**Г и п о т о н и я**

(типовой материал для населения*)*

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| гипотония симптомыГипотония - это заболевание, сопровождающееся понижением артериального давления до 90/50 мм рт.ст., обусловленное нарушениями функций нервной системы и нейрогормональной регуляции тонуса сосудов.Гипотония может встречаться и у практически здоровых людей вследствие усталости. Гипотония встречается у абсолютно здоровых людей: у профессиональных спортсменов, у подростков, у детей, у людей, проживающих в южных районах с жарким климатом.Для некоторых пониженное давление является физиологической нормой. Хроническая гипотония может проявляться как самостоятельное заболевание у людей в возрасте 18-30 лет и как сопутствующее другим заболеваниям. ***Как проявляется гипотония?***Гипотонии свойственны такие проявления, как быстрая утомляемость, сильная слабость, независимо от наличия или отсутствия физической активности, сонливость, снижение работоспособности, ухудшение памяти, головокружение, чувство страха, беспокойство, эмоциональная неустойчивость, обмороки при резком переходе из горизонтального положения в вертикальное, существенная зависимость от сезона и погоды, раздражительность, при запущенной форме гипотонии больные люди нередко отмечают чувство онемения в пальцах. В тяжелых случаях гипотония сопровождается тошнотой и рвотой. Пациента беспокоят сильные головные боли при перепадах атмосферного давления, после обильного приема пищи или длительного пребывания на солнце. Головная боль при гипотонии может быть обусловлена избыточным пульсовым растяжением артерий: носит пульсирующий характер, локализуется в височно-теменной или затылочной области, может сопровождаться даже относительным повышением давления. Другой тип болей связан с затруднением оттока венозной крови из полости черепа, такая головная боль обычно локализуется в затылочной области. Боль этого типа часто возникает утром после пробуждения, а потом постепенно стихает. Гипотония приводит к недостаточному кровоснабжению и кислородному голоданию головного мозга. Отмечается дневная сонливость, расстройство засыпания и  ритма сна, трудное пробуждение и отсутствие ощущения бодрости даже после долгого сна. Пик активности гипотоников наступает обычно ближе к вечеру.Многие люди с гипотонией постоянно зевают из-за нехватки воздуха. Изредка беспокоят ломота и боли в суставах и мышцах рук и ног, возникающие в состоянии покоя и проходящие после физической нагрузки. Ухудшение самочувствия чаще всего наступает весной и летом, после простуд и инфекционных заболеваний.  ***Если вы отмечаете у себя несколько вышеперечисленных признаков, вам необходимо обратиться за помощью к врачу!*** В последнее гипотония регистрируется примерно у 30% детей и 40% подростков. Родителям стоит насторожиться, если они обнаружат у ребенка признаки гипотонии как: повторяющиеся головокружения, возникновение даже единичных обморочных состояний, головные боли, особенно в утренние часы, снижение работоспособности ребенка – низкая концентрация внимания, повышенная утомляемость и, как результат, ухудшение успеваемости школьников, нарушение нормального суточного ритма. Хроническая форма болезни тормозит развитие [атеросклероза](http://narmed.ru/bolezni/cor2/aterosclerosis) - сосуды остаются чистыми. Согласно научным данным, низкое давление увеличивает продолжительность жизни в среднем на 10 лет. Часто гипотония ничем не проявляет себя в течение многих лет, иногда у человека с пониженным давлением наблюдается какой-либо один признак, что практически не мешает вести нормальную полноценную жизнь.  |
|  |

 ***К чему может привести гипотония?***

* *Некоторые гипотоники с возрастом или при искусственном повышении давления становятся гипертониками. Причем гипертония, которая развилась из гипотонии, имеет наиболее тяжелое течение, с большим количеством осложнений, и хуже всего поддается обычной терапии. Из-за нарушения периферического кровообращения возможно возникновение кардиогенного шока.*
* *Во время беременности гипотония приводит к кислородному голоданию плода, в результате чего он плохо растет и формируется.*
* *В  преклонном возрасте развитию гипотонии способствует поражение сосудов в результате атеросклероза.*
* *Внезапно развившаяся гипотония может свидетельствовать о серьезной угрозе жизни человека – острой сердечно – сосудистой недостаточности.*

***Профилактика гипотонии:***

* Ведите активный образ жизни – это главное лекарство для людей с гипотонией.
* Делайте гимнастику по утрамс включением упражнений в положении «сидя» или «лежа», легкие пробежки и активные прогулки в течение дня в быстром темпе.
* Используйте контрастный душ, обливание холодной водой, баню или сауну, плавание, массаж и, лечебную гимнастику и т.п.
* Чередуйте физические нагрузки с отдыхом в целях недопущения переутомления, которое может лишь усугубить проявления гипотонии.
* Обеспечьте себе здоровый сон, увеличение его продолжительности до 10-12 часов будет способствовать хорошему самочувствию.
* Откажитесь от вредных привычек, ослабляющих тонус сосудов, в первую очередь, от курения и алкоголя.
* Организуйте здоровое питание:

- соблюдайте основной принцип - соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма;

-составьте сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма. Отдайте предпочтение белкам, витаминам, микроэлементам, витамину С,  витаминам группы В, в частности, витамину В3 (дрожжи, печень, яичный желток, зеленые части растений, молоко, морковь и др.).

- употребляйте морепродукты, фрукты и овощи, соль, продукты, богатые кальцием, калием и магнием, острые и пряные блюда, стимулирующие деятельность желез внутренней секреции.

* Избегайте стрессов. Важно получать удовольствие от работы, чувствовать себя нужным и незаменимым и на работе, и в семье.

***Самостоятельно контролируйте уровень артериального давления!***

***Регулярно проходите профилактические осмотры у кардиолога!***

***Здоровый образ жизни, укрепление жизненного тонуса и положительные эмоции помогут справиться с гипотонией!***