****

Профилактика гипотонии

(памятка для населения)

Пониженное давление обычно вызывает следующие симптомы:

* общая слабость;
* головокружения;
* давящие головные боли;
* звон в ушах;
* появление кругов перед глазами;
* бледность;
* обморочные состояния;
* боли в конечностях, сердце;
* тошнота, рвота;
* холодный пот;
* потеря сознания.

Гипотония может встречаться у практически здоровых людей вследствие усталости. Иногда болезнь бывает при тяжелых заболеваниях различных органов и систем, но тогда на первый план выходят симптомы этих болезней. Для некоторых пониженное давление является физиологически нормой. Они прекрасно себя чувствуют, и с возрастом их давление становится нормальным.

голоданию головного мозга. В результате появляются апатия, слабость и утомляемость. Головокружения, пошатывание при ходьбе, обмороки - Гипотония приводит к недостаточному кровоснабжению и кислородному тоже возможные симптомы гипотонии.

**Признаки гипотонии:**

* Повышенная чувствительность к холоду
* Учащенный пульс при повышенных физических нагрузках
* Нарушение потенции у мужчин
* Сбои менструального цикла у женщин
* Повышенная чувствительность к яркому свету и громкой речи
* Ухудшение памяти
* Рассеянность
* Низкая работоспособность
* Сонливость
* Мелькание мушек перед глазами или потемнение в глазах
* Потливость ладоней и стоп
* Расстройства пищеварения
* Склонность к укачиванию
* Боль в области сердца
* Сильное сердцебиение при физических нагрузках.

Ухудшение самочувствия чаще всего наступает весной и летом, после простуд и инфекционных заболеваний.

В отличие от гипертонии, гипотония не приводит к таким страшным последствиям, как инфаркт и инсульт. Хроническая форма болезни тормозит развитие атеросклероза - сосуды остаются чистыми. Согласно научным данным, низкое давление увеличивает продолжительность жизни в среднем на 10 лет.

 **Как защитить себя от гипотонии?**

Здоровый образ жизни — лучший способ профилактики гипотонии. Это рациональное питание, физические нагрузки, полноценный отдых и процедуры, укрепляющие сосуды (массаж, контрастный душ, гидромассаж, плавание).

Следует избегать стрессов. Важно получать удовольствие от работы, чувствовать себя нужным и незаменимым и на работе, и в семье. Отрицательные эмоции для гипотоника часто становятся решающим фактором, провоцирующим резкое и сильное снижение артериального давления.

Так же стоит самостоятельно контролировать уровень артериального давления и проходить регулярные профилактические осмотры у кардиолога.

 **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.

Во время беременности гипотония приводит к кислородному голоданию плода, в результате чего он плохо растет и формируется.

Возможны симптомы кислородного голодания, обмороки. В этом случае важно сразу обратиться к врачу, после чего больного необходимо уложить на ровную поверхность и обеспечить ему доступ кислорода.

В пожилом возрасте, при пораженных атеросклерозом сосудах, может возникнуть атеросклеротическая гипотония, характеризующаяся потерей тонуса сосудов и мышцы сердца в результате атеросклеротических изменений. При этом сосуды настолько сильно поражены атеросклерозом, что превращаются в известковые палки, а мышца сердца настолько слабая, что еле качает кровь.

 