

## Советы тем, у кого низкое давление



Низкое давление — вещь неприятная, но чаще всего безопасная. Однако игнорировать приступы гипотонии ни в коем случае нельзя.

### Что такое низкое давление и чем оно опасно

Запомните пограничный уровень — 90/60. Пока тонометр показывает вам эти или большие значения, всё в порядке.

Но как только уменьшается любое из чисел — хоть первое, хоть второе, — можно говорить о низком давлении.

Здесь есть важный нюанс. Если с высоким давлением всё однозначно: оно категорически опасно для всех, то пониженное артериальное давление может быть просто вашей особенностью. Пока оно не портит жизнь недомоганиями, его не считают нарушением, с ним не надо бороться.

Другое дело, если появляются такие симптомы:

- слабость;
- головокружения, вплоть до состояния, когда кажется, что вы вот-вот потеряете сознание;
- помутнение зрения;
- тошнота;
- озноб;
- потливость;
- снижение концентрации.

Этот комплекс серьёзно портит жизнь, мешает работать и общаться. Но самое главное: низкое давление, если оно сопровождается неприятными симптомами, на самом деле тоже всего лишь симптом.

Причины понижения артериального давления могут быть самыми разными: от простого обезвоживания и стресса до гормональных нарушений, внутренних кровотечений и инфаркта миокарда.

Важно выяснить, что именно вызывает гипотонию, и начать лечиться. Когда будет побеждено основное заболевание, давление нормализуется само собой.

### Когда надо вызывать скорую

Как только заметите у себя или близкого человека не только сильно упавшее давление, но и

- холодную, липкую и бледную кожу;
- быстрое поверхностное дыхание;
- слабый и быстрый пульс;
- спутанность сознания.

Это признаки так называемой острой артериальной гипотензии (коллапса, шока). Такое состояние опасно для жизни. Оно может привести к гипоксии мозга и внутренних органов. Поэтому медлить с обращением за медицинской помощью нельзя.

## **Как быстро повысить давление в домашних условиях**

Напомним: если у низкого давления есть неприятные симптомы, идите к терапевту. Иначе вы рискуете пропустить возможную скрытую и куда более глобальную проблему. Но пока вы к врачу не дошли или специалист ещё не установил причины недомогания, можно воспользоваться простыми домашними способами повысить давление. Выбирайте самый комфортный для вас или комбинируйте их.

### **1. Съешьте что-то солёное**

Кусочек селедки, солёный огурец, пару ломтиков брынзы или другого рассольного сыра, ложку риса, щедро приправленного соевым соусом...

Хлорид натрия (та самая поваренная соль) повышает артериальное давление. Иногда резко, поэтому соль категорически противопоказана людям, страдающим гипертонией.

Внимание! Нельзя постоянно повышать давление солёненьким. Избыток натрия может привести к сердечной недостаточности, особенно если речь о пожилом человеке.

### **2. Выпейте стакан воды**

А лучше два, если влезет. Жидкость увеличит объём крови (как следствие — её давление на стенки сосудов), а также устранил возможное обезвоживание.

### **3. Наденьте компрессионные гольфы или чулки**

Эластичные чулки обычно используют, чтобы уменьшить припухлость и боль в варикозных венах. Но кроме того, они уменьшают объём крови в ногах. Вытесненная кровь повысит давление в основных сосудах тела. Только надевайте чулки правильно.

### **4. Примите правильную позу**

Это своеобразная альтернатива компрессионным чулкам.

Если сидите, закиньте ногу на ногу. Так вы уменьшите объём крови в нижних конечностях и повысите давление в основных сосудах. Кстати, поэтому людям, страдающим от гипертонии, такая поза противопоказана.

Если вы стоите, можно скрестить бёдра, как ножницы, и сильно их сжать. Эффект будет примерно тем же.

Другой вариант: поставьте одну ногу на стул или лавочку перед собой и как можно глубже наклонитесь всем телом вперёд.

### **5. Выпейте кофе**

Это один из наиболее популярных способов, но не факт, что действенный. Кофеин действительно может повышать артериальное давление у тех людей, что пьют кофе редко. А вот если вы кофеман, нужный эффект не обязательно наступит.

## Как надолго повысить давление без лекарств

Повторимся: с помощью врача, который установит причины вашего состояния и назначит схему лечения. Чтобы облегчить симптомы, медик выпишет препараты, которые возвращают пониженное давление к норме.

Однако вы можете помочь организму, немного изменив образ жизни. Вот что врачи советуют делать при гипотонии:

1. Пейте больше воды, особенно если на улице жарко или у вас температура.
2. [Ограничьте](#) употребление алкоголя. По возможности откажитесь от спиртного вовсе.
3. Регулярно тренируйтесь или хотя бы больше гуляйте: физические нагрузки улучшают тонус сосудов.
4. Старайтесь не стоять долго на одном месте. Если у вас стоячая работа, чаще разминайтесь: ходите, приседайте, прыгайте, танцуйте.
5. Не принимайте длительные горячие ванны. Более здоровый вариант — контрастный душ.
6. Сократите количество углеводов в рационе. Если хочется сладкого, ешьте фрукты.