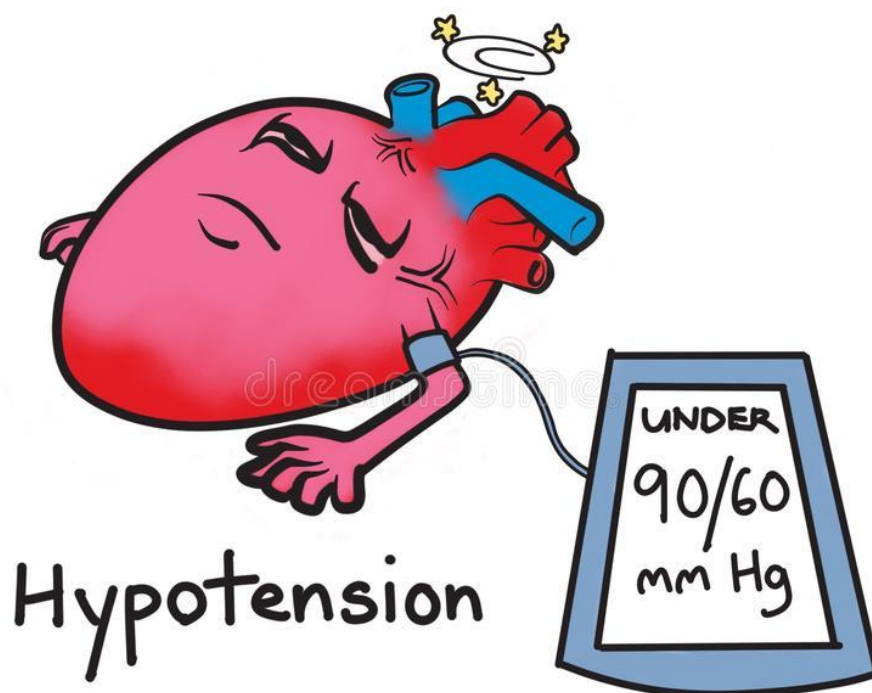


Гипотония



Артериальное давление (АД) - это один из основных показателей жизнедеятельности наряду с частотой сердцебиения, дыхания и температурой. Это сила, с которой кровь давит на стенки сосудов. Обычно он представлен двумя числами.

- Первое - **систолическое (верхнее) давление** - это давление, образующееся в сосудах во время систолы (сокращения сердца).
- Второе - **диастолическое (нижнее) давление** - это давление, которое существует в сосудах во время расслабления сердца (диастолы).

Систолическое давление всегда выше диастолического.

Нормальным считается давление в интервалах

- **от 100 до 139 мм рт.ст. для систолического («верхнего») АД**
- **от 60 до 89 мм рт. ст. для диастолического («нижнего») АД.**

Гипотония - состояние, при котором артериальное давление (АД) опускается ниже нормы.

Тахикардия (высокий пульс) - ускорение сердечного ритма у взрослого человека до 90 ударов в минуту и более.



Низкое давление с высоким пульсом может потребовать экстренной медицинской помощи.

Обычно вначале у человека снижается давление, а затем развивается тахикардия в качестве компенсаторной реакции, которая направлена на улучшение кровоснабжения органов и тканей. Реже отмечается ситуация, когда учащенный пульс предшествует снижению кровяного давления.

Причины низкого давления кроются как во внешних воздействиях на организм, так и серьезных заболеваниях.



Причины высокого пульса при низком давлении Физиологическая тахикардия на фоне сниженного АД может возникать

- **При физических нагрузках.** Профессиональные и начинающие спортсмены не всегда правильно рассчитывают необходимые физические нагрузки и перенапрягают организм. Он, в свою очередь, переходит в «энергосберегающий режим», уменьшая частоту сердцебиений и артериального давления.
- **При приспособление к новым условиям.** Особенно часто наблюдается у путешественников. Изменение климата при переезде в другую страну, смена часового пояса, а также изменение высоты над уровнем моря при подъеме в горы, может быть связано с перепадами атмосферного давления.
- **При эмоциональных потрясениях, стрессе или депрессии.**



- При нарушении привычного режима питания организма. Если организму не хватает питательных веществ, чтобы нормально функционировать, он реагирует снижением кровяного давления. Нехватку могут вызвать длительные голодания, которые проводят для очистки организма от шлаков, а также монодиеты, при которых человек потребляет только один продукт, лишая свой организм притока питательных веществ. После употребления некоторых продуктов или напитков, например, кофеинсодержащих, - сладких газированных напитков в большом объеме.

- после горячей ванны, визита в сауну или баню, пребывания в душном помещении, или в вагоне метро. Организм находится в непривычно теплых условиях. В результате кровеносные сосуды расширяются, а АД снижается.

К причинам того, почему пульс повышается при низком кровяном давлении, относятся:

- резкая и сильная кровопотеря, вызванная болезнями, ранами или травмами. Теряя кровь, сердце, для сохранения АД начинает биться быстрее, снижая уровень кровотока в сосудах. В результате снижается давление и синеет кожный покров.
- шоковые состояния на фоне аллергических реакций (анафилактический шок), отравлений, травм;
- период беременности;
- при продолжительной рвоте, диарее, тепловом ударе;
- обострение внутренних заболеваний. Сердечная недостаточность приводит к тому, что сердце перестает нормально перекачивать кровь, а сосуды теряют былую эластичность.
- злоупотребление алкоголем;
- атеросклеротическое поражение кровеносных сосудов;
- дефицит витаминов;
- снижение температуры тела;
- панические атаки;
- резкое падение уровня глюкозы в крови.
- резкое повышение уровня гормонов щитовидной железы в крови;
- сепсис (заражение крови).
- прием некоторых лекарственных средств: антибиотиков, антидепрессантов, обезболивающих, мочегонных, некоторых спиртовых настоек и ряда других препаратов.
- передозировка наркотическими веществами также грозит развитием тахикардии, сопровождающейся гипотензией.



Иногда АД понижается по причине значительно ускоренного сердцебиения, так как при этом сердце не успевает заполняться кровью, что приводит к уменьшению объема выбрасываемой крови при каждом сокращении сердца.

Тахикардия, которая приводит к гипотонии, встречается редко. Она может развиваться внезапно при наличии ишемической болезни сердца.

Симптомы снижения артериального давления

- слабость, сонливость, рассеянное внимание, пониженная работоспособность;
- головокружение;
- тошнота;
- рвота;
- потеря сознания;
- нарушение координации движений;
- бледность кожи;
- замедление или учащение пульса.
- головная боль.
- Часто гипотонию сопровождают вегетативные расстройства - потливость ладоней и стоп, нарушения терморегуляции - снижение температуры до 35,8 - 36°C, иногда может возникать ощущение неполного вдоха или одышка при физической нагрузке.

⊕ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТОНИИ

Первое, что нужно сделать при внезапном падении давления – убедиться, что пострадавший не диабетик и у него нет травмы или ранения, которые могли бы вызвать внутреннее кровотечение. Ведь при наличии внутреннего кровотечения меры, призванные повысить давление, могут ускорить кровопотерю, а попытка медикаментозно сузить сосуды для повышения давления при низком уровне глюкозы не даст никакого результата.

У больных диабетом, как правило, имеются специальные жетоны или карточки в документах, подтверждающие наличие диабета. Это может помочь, если больной находится без сознания или неадекватен. Среди внешних признаков резкого падения глюкозы у диабетика – запах ацетона изо рта.

Если вы уверены, что причина падения давления у пострадавшего – не диабет и не внутреннее кровотечение, то следует предпринять следующие действия.



- пострадавшего уложить на горизонтальную поверхность, на спину,
- приподняв ноги, поместив под голени подушку или свернутое одеяло.
- обеспечить доступ свежего воздуха, открыть окно или форточку,
- освободить от тесной одежды, расстегнуть или снять стесняющую дыхание одежду.
- измерить АД – необходимо убедиться, что оно ниже нормы, записать результат, зафиксировать время.
- напоить крепким горячим, сладким чаем.
- укрыть пледом или одеялом, т.к. падение давления обычно сопровождается значительным снижением температуры тела.

Если, невзирая на принятые меры, давление продолжает падать, больной теряет сознание – немедленно вызывайте «скорую».

Чего **категорически НЕЛЬЗЯ** делать для повышения давления.

- Не стоит давать больному таблетки, содержащие кофеин, или кофе. Кофеин вызывает учащение пульса, а это в ситуации с пониженным давлением крайне нежелательно.

- Ни в коем случае не давать больному алкоголь. Он расширяет периферические сосуды, а это вызовет еще большее снижение давления.

- Если больной в сознании – не нужно давать ему нюхать нашатырь или другие вещества с резким запахом – это только усилит тяжесть и боль в голове.

