

Кто такой гипотоник и как ему помочь?

Лет 15 назад человека-гипотоника как-будто не было. Гипертоников врачи лечили, а жалобы гипотоников даже не выслушивали. Пониженное артериальное давление, или гипотония, по-научному называется артериальной гипотензией. Выражается она так: слабый пульс, холодеющие руки и ноги, спазматические головные боли, головокружения (человек «летает», а иногда теряет сознание), верхнее давление ниже 100, а нижнее - ниже 60 мм р.с. Гипотонией страдают не склонные к полноте люди, чаще женщины от 19 до 40 лет. Большинство врачей и сейчас считает первичную (врождённую) гипотонию не болезнью, а физиологическим свойством организма.

Неприятность в том, что, когда низкое давление повышается, приходит сильная головная боль, могут начаться волнообразные спазмы кишечника, рвота, понижается зрение, слух, учащается сердцебиение, появляется ощущение холода до дрожи. Со временем внутренние органы могут становиться гипотоничными и опускаться. После приступа - дрожь в руках и ногах, тяжесть во всём теле.

Такая реакция бывает на смену погоды, повышенную влажность, ветер, высокое атмосферное давление, на переедание, алкоголь и стрессы. Давление повышается до «нормального» или чуть выше нормы. Поэтому медикам трудно распознать гипотоника без длительного наблюдения. Помочь они почти ничем не могут: лекарств мало (только на основе кофеина и сосудорасширяющие). К гипотоникам применим принцип: «Спасение гипотоников - дело рук самих гипотоников». Поэтому перечислю некоторые «народные» способы борьбы с проявлениями этой не-болезни. Вряд ли врач будет утруждать себя их перечислением.

Гипотоникам нежелательно ходить с открытыми головой и шеей, особенно в холод. Ноги надо держать в тепле, и ни в коем случае не остужать руки. Сердцу приходится слишком стараться, чтобы согреть конечности, а это большая нагрузка. Помогайте ему.

Если вы почувствовали себя плохо, согрейте грелкой нос, лоб, шею под ушами и затылок. На работе сойдёт стакан горячего чая, который согреет руки и нос. Если становится хуже, положите грелку на грудь. В крайних случаях можно класть грелку у левого бока, но не прямо на сердце и на очень короткое время.

Главное лекарство - горячий кофе. Иногда помогает немного коньяка или красного вина, например, кагора. Когда очень плохо, лучше выпить пару больших кружек горячего крепкого и сладкого чая с лимоном. Помогают различные настойки: женьшеня, бессмертника песчаного, аралии манчжурской. Кому-то - настойки боярышника и элеутерококка. С настойками надо быть осторожнее - на каждого человека они действуют по-разному. Из еды полезны: жирное (свинина, сливочное масло) и солёное (огурчики).

Прекрасное средство - горячий душ, чем горячее, тем лучше. Сердце не страдает, наоборот, ему становится легче. Прогреть водой надо прежде всего голову и плечи. Вы сразу почувствуете, как боль и холод уходят. На голову после душа надо обязательно повязать платок и полежать некоторое время. А вот ванны для гипотоников опасны. В горячей ванне кровь приливает к животу, и сосуды головы «обесточиваются». Можно или заснуть, или станет плохо. Прохладная вода может «заморозить» гипотоника. Хороши контрастный душ, сауна (или сухая баня), массаж или самомассаж, некоторым удается стабилизировать давление, регулярно плавая в бассейне.

Если спазмы затронули кишечник, хорошо помогает «Спазган» или «Спазмалгон». Но эти болеутоляющие и снимающие спазмы таблетки не снимают головокружения, а скорее усиливают его. Поэтому их лучше принимать вместе с сосудорасширяющими лекарствами. Кишечник у гипотоника должен работать идеально. Любая неполадка во время смены погоды может стать причиной приступа.

Когда давление начинает подниматься, надо ходить, заниматься лёгкой уборкой без наклонов, а не лежать или сидеть. Иногда этого достаточно: сердце работает интенсивнее, кровь поступает быстрее и человек согревается. Если прихватило на улице, ни в коем случае нельзя присаживаться отдохнуть. Надо идти как можно быстрее, даже если сердце - против, до ближайшей кофейни. Чашка или две кофе и тепло помещения приведут вас в порядок.

Гипотоникам нельзя делать резких движений: заниматься обычной гимнастикой, поднимать тяжести, бегать по утрам. Любой рывок провоцирует повышение давления. Из гимнастик лучше подходит хатха-йога - асаны (классические позы) и пранаяма (дыхательные упражнения). Йога и длительные пешие прогулки налегке лучше всего помогают стабилизировать давление. Гипотоникам надо спать часа на 2 больше, чем другим людям, и не пользоваться снотворными. Есть риск не проснуться. Если же у вас дома есть кошка, ваша проблема с давлением наполовину решена.

Кто такой гипотоник и как ему помочь

Автор: admin

30.09.2012 12:40 -

Хочется надеяться, что среди читателей гипотоников мало, а тем, которые есть, эти советы пригодятся. Ведь прислушиваясь к себе и регулярно занимаясь собой, можно стабилизировать давление так, что оно никогда не будет вас тревожить. Будьте всегда здоровы!

Автор - **Надежда Рубцова**

[Источник](#)