

Для начала давайте разберемся в терминологии. Гипотония в широком смысле означает пониженный тонус сосудов или мышц, но чаще всего приходится говорить о пониженном артериальном давлении, причем как о более или менее хроническом состоянии. Мы будем использовать термин «гипотония» именно в этом значении.

Здесь возникает закономерный вопрос: а какое давление считать нормальным? Мы уже писали об этом, но нелишним будет напомнить, что общепринятой нормой считается 120/80 мм рт. ст.

Медики до сих пор не договорились, какое же давление считать пониженным. Большинство придерживается мнения, что состояние, при котором уровень систолического («верхнего») артериального давления ниже 100 мм рт. ст., а диастолического («нижнего») менее 60 мм рт. ст., это и есть гипотония. В научной литературе встречаются и другие цифры – от 110 до 90 мм рт. ст. для систолического давления и от 60 и ниже для диастолического.

Почему я гипотоник, или каковы причины низкого артериального давления? Ни для кого не секрет, что большинство хронических хворей может передаваться по наследству. Случай с гипотонией – не исключение. Общаясь с гипотоником, часто приходится слышать, что у него и мама, и бабушка страдали от низкого артериального давления.

Где граница между нормой и заболеванием? Имея достаточный клинический опыт, к счастью, приходится признать, что большинство гипотоников даже не знают о своей особенности, а если знают, то не испытывают по этому поводу никаких проблем. Если у вас тот самый случай, живите спокойно и уберите подальше тонометр, поскольку ваша гипотония – физиологическая, т.е. вариант нормы.

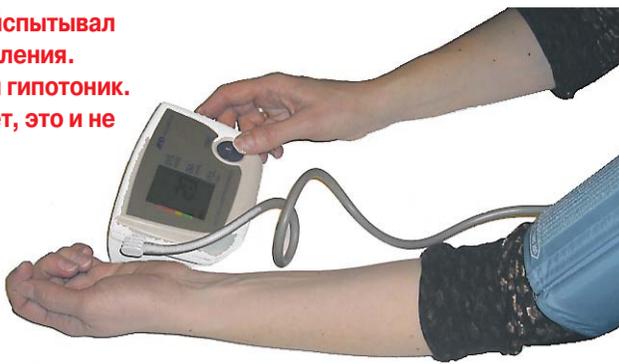
Но если при склонности к низкому давлению вы периодически чувствуете недомогание, слабость, повышенную утомляемость, головную боль и т.п., то это уже можно считать патологией. Очень часто у гипотоника можно обнаружить такие симптомы, как потливость ладоней и стоп, понижение температуры тела до 35,5-36°, бледность кожи. «Упадок сил» – такой диагноз ставят себе такие пациенты. Естественно, что страдает не только физическое, но и эмоциональное самочувствие – настроение падает, трудно концентрироваться на работе, некоторые даже впадают в депрессию.

Гипотоники часто чувствуют себя усталыми, даже только что проснувшись. Они с трудом просыпаются утром, даже после долгого сна чувствуя себя невы-

Пожалуй, каждый из нас хоть раз в жизни испытывал дискомфорт от низкого артериального давления. А кто-то вообще, что называется, по жизни гипотоник. Что же это за болезнь – гипотония? А может, это и не болезнь вовсе, а норма или даже благо для организма?



Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат
медицинских
наук



ГИПОТОНИК – НОРМА ИЛИ ДИАГНОЗ?

спавшимися. Активность и работоспособность приходят в норму только через 2-3 часа, а днем ослабевают опять. Пик активности гипотоников наступает обычно ближе к вечеру.

Так или иначе любой «физиологический» гипотоник время от времени превращается в больного артериальной гипотонией после нервного напряжения, при перемене погоды, климата, неполноценном питании и других неблагоприятных воздействиях.

Кстати, в Международной классификации болезней (это основной документ, которым обязан руководствоваться любой врач при постановке диагноза) гипотензия выделена как отдельная нозологическая форма, иными словами, такой диагноз правомочен.

Несмотря на это, многие врачи считают гипотонию не заболеванием, а физиологическим свойством организма. Отчасти с ними можно согласиться, ведь гипотоники не страдают от таких последствий своего недуга, как гипертоники, находящиеся под угрозой инфаркта, инсульта и сердечной недостаточности.

Какое обследование необходимо при стойкой артериальной гипотонии? Начните (посоветовавшись с врачом) с общепринятых стандартных анализов – электрокардиограмма, анализ крови, осмотр невролога.

Лечить или не лечить гипотонию? Ответ очень простой: если чувствуете себя больным, лечитесь! В данном случае очень эффективна «тренировка» сосудов, а именно контрастный душ, баня или сауна, обливание прохладной водой. Укрепить сосудистый тонус помогут физические упражнения. Если же совсем не хочется делать лишних движений, тогда можно попробовать пить больше зеленого чая. Кофе злоупотреблять не советую, иначе со временем, чтобы поддерживать себя в тонусе, придется выпивать по несколько чашек в день, и тогда вы легко превратитесь из гипотоника в гипертоника.

Я не являюсь сторонником народных методов лечения (скорее, наоборот, я считаю себя их противником), но в случае с гипотонией применение различных тонизирующих трав вполне допустимо. Рекомендуется настойка элеутерококка, лимонника, женьшеня, отвары и настои пижмы, тысячелистника, бессмертника и других трав (как их готовить, вы найдете в любом травнике).

В последнее время медицина обратила внимание на благоприятное действие различных ароматов. Эфирное масло апельсина, грейпфрута, чабреца или аниса (2-3 капли) капните в аромалампу, добавьте две столовые ложки воды, и поднятие настроения вам обеспечено.

Использование всех методов борьбы с «упадком сил» одновременно повышает ваши шансы на успех.

Каковы причины гипотонии, когда она является не самостоятельным заболеванием, а проявлением других, очень серьезных недугов?

Давление крови зависит, в первую очередь, от способности сердца накачивать кровь в сосуды, а во-вторых, от состояния самих сосудов. Соответственно, основные причины снижения артериального давления можно условно разделить на связанные с насосной функцией сердца и на обусловленные тонусом сосудов.

Острый инфаркт миокарда – самая частая причина нарушения функции сердца, если зона поражения сердечной мышцы большая, то может развиться кардиогенный шок – состояние, при котором гипотония – один из основных симптомов. Шок развивается внезапно, как правило, сопровождается сильной болью.

Другой частой причиной низкого артериального давления у кардиологических больных является хроническая сердечная недостаточность, которая развивается после инфаркта, при нарушениях сердечного ритма и проводимости, у больных с пороками сердца, а также при кардиопатиях (например, при хроническом алкоголизме).

Гипотония у гипертоника – чаще всего следствие передозировки препаратов, снижающих артериальное давление, особенно если лекарство было принято впервые.

Артериальное давление может снижаться при тяжело протекающих инфекциях, отравлениях, поскольку токсины (в том числе выделяемые микробами) способствуют понижению тонуса сосудов. Здесь также стоит упомянуть и анафилактический шок – крайнее проявление острой аллергической реакции, когда огромное количество вещества – гистамина, выделяющегося в ответ на попадание аллергена, буквально парализует сосуды.

Следующая чрезвычайно важная и опасная причина гипотонии – кровотечение, которое зачастую может быть внутренним. Поэтому при внезапном снижении давления, сопровождающемся слабостью, головокружением или обмороком, необходимо подумать о кровотечении. Заболевания, при которых возможно внутреннее кровотечение: язвенная болезнь, внематочная беременность, разрыв селезенки или травма другого органа.

Итак, запомните: если на фоне полного благополучия у человека внезапно снижается давление, уложите его, обеспечьте доступ свежего воздуха и немедленно вызовите скорую (если вы за городом, то везите пострадавшего сами в ближайшее медицинское учреждение). Ни в коем случае не пытайтесь «вылечить» внезапно развившуюся гипотонию крепким чаем или кофе, из медикаментов можно дать обезболивающее. Если подозреваете внутреннее кровотечение, по возможности положите холод на живот, положите валик под ноги.

В любом случае, если вы не представляете, что вызвало понижение артериального давления, обращайтесь к врачу, ведь даже грамотный пациент все равно не может его заменить.

Целебная вероника

Это многолетнее травянистое растение часто встречается по всей европейской части России в сосновых борах, березняках, на песчаных лугах. Его ползучие стелющиеся побеги укореняются в узлах, овальные листья с зубчатым краем покрыты густым седоватым опушением. Бледно-голубые с фиолетовым оттенком цветки собраны в длинные узкие прямостоячие кисти.

В качестве сырья в народной медицине и гомеопатии применяют траву, собранную в фазе цветения.

Траву используют как противоаллергическое, желчегонное, успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее и отхаркивающее средство.

В дерматологии настой травы используют при экземе, крапивнице, кожном зуде. Для получения настоя 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20-30 минут. Принимают по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды в качестве противозудного средства с широким противоаллергическим действием. Остаток травы после процеживания настоя можно использовать для припарок при зуде.

При гнойных ранах, язвах, грибковых поражениях кожи делают ванночки, промывания, компрессы и примочки из настоя травы. Для получения настоя заливают 2 чайные ложки сухой травы вероники 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают.

В Болгарии при гнойящихся ранах, ожогах и фурункулах применяют настой истолченной травы на растительном масле.



При различных заболеваниях кожи, в том числе волосистой части головы, пользуются настоем из 250 мл свежесжатого сока из травы вероники и 250 мл 90%-ного спирта. Настаивают 10 дней, фильтруют, добавляют еще 250 мл такого же спирта. Эту настойку разводят двумя частями кипяченой воды и употребляют для промываний и примочек при легких ранениях, порезах и ушибах. При зуде на коже и на голове настоем втирают в корни волос и смазывают ею зудящие места и участки кожи, пораженные грибком.

Веронику лекарственную, а также другие виды – веронику дубравную и длиннолистную – используют при нагноениях на ногах. Кашицу из свежих листьев прикладывают к пораженным местам, фиксируют этот компресс легкой повязкой и оставляют его ночь. В Забайкалье из листьев, травы и корней вероники длиннолистной делают порошок, которым посыпают ноги при потливости.