Диастолическим давлением поддерживается кровоток, благодаря которому во все клетки организма попадают питательные вещества и кислород, поэтому для человека опасно как повышение, так и понижение диастолического давления.

Высокое нижнее давление

**Измерение нижнего давления**

Показатели давления пишутся через дробь. Верхней цифрой обозначается систолическое давление (давление внутри артерий во время сердцебиения), а нижней ─ диастолическое давление (давление в промежутке между ударами сердца).

Показатели диастолического давления часто меняются в течение дня, на что влияют:

* активность
* напряжение
* осанка
* курение.

Данные факторы могут влиять на повышение или снижение кровяного давления относительно нормальных показателей, поэтому следует контролировать свое давление, вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

**Важность нижнего давления**

Так как кровь из сердца поступает в артерии, диастолическое давление должно быть достаточным для распределения ее по всем областям организма. Кровеносные сосуды, которые отходят от сердца, постепенно сужаются. Один такой сосуд может направляться к почкам, а другой к мозгу. Диастолическое (нижнее) давление поддерживает движение крови по артериям, чтобы все клетки организма получили питательные вещества и кислород, а продукты жизнедеятельности утилизировались.

**Низкое диастолическое давление**

Когда диастолическое давление понижено, кровь не может питать кислородом и необходимыми веществами все клетки организма и ликвидировать продукты жизнедеятельности. Из-за этого может происходить некроз клеток.

Низким считается диастолическое давление меньше 60-ти.

**Высокое диастолическое давление**

Диастолическое давление выше 90 называется гипертонией.

Повышенное давление вызывает повреждение кровеносных сосудов в жизненно важных органах.

Артерии твердеют и теряют свою эластичность, после чего может происходить их блокировка или разрыв, что вызывает повреждение или полный отказ органа. Данный процесс происходит со старением организма и значительно ускоряется с повышением давления, поэтому для сокращения риска инсульта, сердечного приступа, и повреждения органов очень важно поддерживать давление в норме.

Примерно 1% людей с высоким давлением обращаются к врачу только после появления серьезных симптомов. Состояние пациентов при диастолическом давлении выше 140 называется злокачественной гипертонией.

У людей со злокачественной гипертонией наблюдаются следующие симптомы:

* головокружение
* головная боль
* тошнота.

При очень высоком диастолическом давлении человеку необходима срочная госпитализация для предотвращения инсульта и кровоизлияния в мозг.

**Снижение диастолического давления**

В первую очередь, для того, чтобы понизить диастолическое давление, требуется изменить образ жизни. Это поможет значительно улучшить качество жизни пациента.

При высоком диастолическом давлении следует:

* избавиться от лишнего веса
* уделять внимание физическим упражнениям
* соблюдать диету, включающую овощи, фрукты, свести к минимуму потребление холестерина и жиров
* сократить потребление соли до минимума
* отказаться от алкогольных напитков.

Если после того, как был скорректирован образ жизни, диастолическое давление не понизилось, врач назначает медикаментозную терапию.