Симптомы низкого давления у мужчин

В норме у здорового мужчины 20-40 лет показатель артериального давления составляет 120/80 мм рт. ст. Верхний показатель указывает давление, с которым сердце выталкивает кровь в аорту, а нижний – давление крови во время возврата в сердце. С возрастом показатели давления изменяются.

Какое артериальное давление можно считать низким? Снижение верхнего и нижнего показателя более чем на 20% будет являться низким давлением (или гипотонией). Например, давление 100/60 или 90/60 мм рт. ст. считается пониженным. Но делать выводы о наличии гипотонии следует не по универсальным показателям, а по индивидуальным особенностям организма. В ряде случаев гипотензия является физиологическим состоянием. Она не вызывает ухудшения самочувствия и наблюдается у спортсменов, жителей высокогорья, субтропиков и тропиков или высоких и худощавых людей. При низком давлении человек ощущает ряд неприятных симптомов, которые возникают у него время от времени. Вызывать такое состояние могут самые различные причины и факторы: заболевания каких-либо органов или систем, окружающая среда, прием некоторых лекарственных препаратов или эмоциональное состояние.

## Симптомы низкого давления

Гипотония может быть:

* острой – снижение давления происходит резко на пике заболевания;
* хронической – низкое давление наблюдается на протяжении длительного времени и вызывается каким-либо заболеванием.

### Острая гипотония

Острая гипотония является опасной для жизни и требует неотложной помощи. Она может сопровождать инфаркт, тяжелые аритмии, внутрисердечные блокады, тромбоэмболию легочной артерии, кровотечения, аллергические реакции или другие жизнеугрожающие состояния.

Симптомы острой гипотонии следующие:

* кожа становится бледной, влажной и холодной;
* появляется нарастающая слабость;
* головокружение может вызвать шаткость походки и падение;
* у больного темнеет в глазах;
* ощущается жажда и сухость во рту;
* пульс учащается;
* появляется одышка;
* человек чувствует беспокойство или страх.

По мере дальнейшего снижения давления возможно наступление обморока. А при тяжелых случаях пульс не определяется, и показатели артериального давления становятся чрезвычайно низкими.

### Хроническая гипотония

Основные симптомы хронической гипотонии вызываются нарушениями мозгового кровообращения. Признаки сниженного артериального давления появляются часто, регулярно, и ухудшают общее самочувствие.

Симптомы хронической гипотонии следующие:

* головные боли в области висков, затылка или лба (могут дополняться тошнотой или рвотой);
* частые случаи мигренеподобных болей (в одной половине головы);
* потемнение в глазах;
* головокружение (иногда вплоть до обмороков);
* шум в голове;
* быстрая утомляемость и слабость;
* снижение работоспособности;
* рассеянность;
* снижение памяти;
* эмоциональная неустойчивость: раздражительность, перепады настроения;
* склонность к депрессиям;
* ощущение нехватки воздуха и частая зевота;
* онемение и похолодание рук и ног;
* повышенная чувствительность к жаре и холоду;
* отклонения в работе сердца: дискомфортные и болевые ощущения за грудиной, сердцебиения и одышка при физической иди эмоциональной нагрузке и др.

Некоторые люди с пониженным давлением ощущают значительное ухудшение самочувствия при смене погоды или во время магнитных бурь.

Кроме вышеперечисленных симптомов низкого давления у больного присутствуют характерные признаки основного заболевания:

* при железодефицитной анемии – изменения вкуса (потребность есть мел, глину, острую и соленую пищу), нарушения аппетита, бледность, тахикардия, одышка;
* при гипотиреозе – замедление речи, выпадение волос, снижение температуры тела, отечность, тучность;
* при митральном стенозе – шумы в сердце, своеобразный румянец с синеватым оттенком, сердечных горб, боли в области сердца, одышка, обмороки;
* при язвенной болезни – боли в области желудка, лабильность нервной системы, нарушения пищеварения и др.

При ортостатическом коллапсе снижение артериального давления наблюдается только при попытках резко перевести тело из горизонтального в вертикальное положение. Особенно часто такие эпизоды наблюдаются в утреннее время. Они сопровождаются резким потемнением в глазах, головокружением, шумом в голове и в тяжелых случаях могут приводить к обмороку. Таким людям рекомендуется никогда не вставать резко с постели и избегать резких смен положения тела.

## Что предпринять?

Лечение гипотонии всегда должно быть комплексным. Его тактика опеределяется видом гипотонии.

### Неотложная помощь при острой гипотонии

При резком снижении давления необходимо провести следующие мероприятия:

1. Уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность и приподнять ноги. Голову повернуть набок для профилактики аспирации рвотными массами.
2. Вызвать бригаду «Скорой помощи» или врача. Если человек в сознании, то следует узнать его имя, фамилию и возраст. Для оценки его адекватности спросить о цвете одежды и т. п. Обязательно объяснить пострадавшему, что с ним случилось и где он находится.
3. Освободить тело больного от стесняющей одежды и обеспечить приток свежего воздуха.
4. При обмороке дать понюхать вату с нашатырным спиртом.
5. Потереть уши больного.
6. Узнать у больного, какими заболеваниями он страдает и есть ли у него диабет.
7. Если у больного нет сахарного диабета, то дать ему горячий, крепкий и очень сладкий чай. Пить его необходимо небольшими глотками.
8. Не следует предлагать больному холодную воду, алкоголь, кофе или лекарственные препараты.
9. Не следует поливать или обрызгивать больного холодной водой, т. к. это может привести к спазмированию сосудов и давление снизится еще больше.
10. После того, как больной пришел в себя, ему нельзя давать сразу вставать. Человека может трясти и у него могут появляться парестезии в конечностях. Для их устранения больного следует укрыть теплым одеялом, растереть руки или опустить конечности в горячую воду.

После приезда врача или бригады «Скорой» проводятся мероприятия для стабилизации артериального давления, и устанавливается причина его снижения. Дальнейшее лечение направляется на устранение того заболевания или состояния, которое привело к развитию острой гипотонии.

### Лечение хронической гипотонии

Прежде чем предпринимать меры по повышению артериального давления, необходимо выявить причину его снижения. Для начала больному следует обратиться к врачу-терапевту, который, после детального обследования, сможет назначить лечение или направит на консультацию к другому специалисту (кардиологу, эндокринологу, невропатологу и др.).

Терапия, направленная на устранение основного заболевания, поможет свести к минимуму эпизоды гипотонии и снизить риск развития возможных осложнений. Например, при заболеваниях сердца или сосудов пациенту будет назначено длительное и комплексное лечение основной патологии, а при эндокринных нарушениях давление обычно удается быстро нормализовать при помощи гормонозаместительной терапии.

Лечение любой хронической гипотонии должно начинаться с коррекции образа жизни. В некоторых случаях, а именно при нейроциркуляторной дистонии, этих мер бывает достаточно для устранения неприятных симптомов.

Больному с низким давлением следует соблюдать следующие правила:

1. Высыпаться – сон должен длиться не менее 8-9 часов.
2. Не вставать резко после сна. После пробуждения рекомендуется легкая гимнастика в постели – сгибания и движения конечностями, повороты головы, легкий массаж шеи. После этого следует сесть в постели и оставаться в таком положении 1-2 минуты.
3. Выполнять утреннюю зарядку (7-10 минут).
4. Правильно питаться и выпивать достаточное количество воды. Пища должна быть витаминизированной, а ее прием выполняться не менее 3 раз в день (завтрак обязателен!). Утром, при отсутствии противопоказаний, выпивать чашку сладкого кофе.
5. Вести активный образ жизни, часто гулять на свежем воздухе и заниматься спортом (интенсивность нагрузок обязательно обсудить с врачом).
6. Отказаться от вредных привычек.
7. Принимать контрастный душ. Перепад температур следует постепенно увеличивать. В конце душ должен быть холодным.

При нейроциркуляторной дистонии легкой или средней тяжести период такого немедикаментозного лечения может составлять до 12 месяцев. И только при неэффективности этих мероприятий врач может принять решение о необходимости приема препаратов для повышения давления.

При низком давлении, после исключения всех возможных противопоказаний, доктор может порекомендовать прием следующих лекарственных препаратов:

* препараты с кофеином (Цитрамон, Аскофен, Пирамеин и др.) – принимают при появлении головных болей, вызванных нарушением оттока венозной крови из мозговых сосудов;
* Кордиамин или Бензоатп – принимают при головокружениях и снижениях давления, вызванных перепадами атмосферного давления или магнитными бурями;
* Регултон – принимают при снижении давления, сопровождающемся тревожностью или страхом, при бессоннице, умственном переутомлении и головокружениях;
* Орто-таурин – принимают при вегетососудистой дистонии и повышенных нагрузках;
* препараты ноотропного ряда (Ноотропил или Пирацетам, Циннаризин, Энцефабол) – принимают при головокружениях, головных болях, шуме в ушах и других нарушениях, вызванных расстройствами мозгового кровообращения;
* Церебролизин – принимают при вегетативной дистонии по гипотоническому типу и других неврологических патологиях;
* Глицин – принимают для нормализации обменных процессов в тканях головного мозга;
* Танакан – принимают при головокружениях, звоне в ушах, нарушениях сна, памяти, внимания и других расстройствах мозгового кровообращения;
* Цитруллин – принимается для нормализации обмена веществ и активации защитных функций при астении и после переутомления, перенесенных тяжелых заболеваний, травм, хирургических вмешательств и др.

Медикаментозное лечение хронической гипотонии может дополняться витаминными препаратами:

* Юникап;
* Энерион;
* Глутамевит;
* Центрум;
* Компливит;
* Квадевит;
* Аэровит.

Такие препараты принимаются курсами и их выбор должен выполняться врачом, который может учесть все индивидуальные особенности организма, показания и противопоказания.

Медикаментозная терапия может дополняться следующими физиотерапевтическими процедурами:

* массаж;
* лечебная физкультура;
* иглорефлексотерапия;
* ароматерапия;
* бальнеотерапия.