

А. Г. КРАСИЧКОВА

# ГИПТОНИЯ

Москва, 2017

УДК 616.1  
ББК 54.10  
К781

**Красичкова, А. Г.**  
К781 Гипотония / А. Г. Красичкова. — М. : РИПОЛ  
классик / Т8RUGRAM, 2017. — 256 с. : табл.

ISBN 978-5-519-50791-2

Гипотония - один из диагнозов, который всё чаще встречается в медицинских картах современной молодёжи. Постоянные стрессы, дефицит сна, неправильное питание и вредные привычки способствуют развитию артериальной гипотензии. Вы страдаете головной болью? Возможно, это один из симптомов гипотонии. Но так ли она страшна на самом деле? Ведь многие считают, что гипотония не является самостоятельным заболеванием, а всего лишь физиологической особенностью организма, для которого характерно пониженное давление.

В этой книге читатель найдёт всю необходимую информацию о причинах и симптомах заболевания, о различных методах его терапии: традиционные способы лечения и профилактики, альтернативные методы повышения жизненного тонуса, эффективные техники избавления от хронической усталости, принципы полноценного питания и многое-многое другое.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616.1  
ББК 54.10  
BIC GBA  
BISAC MED000000

ISBN 978-5-519-50791-2

© Красичкова А. Г., 2014  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017  
© Т8RUGRAM,  
оформление, 2017

# Введение

Споры о том, чем на самом деле является гипотония — самостоятельным заболеванием, требующим пристального внимания и тщательного лечения либо физиологической особенностью организма — ведутся медиками на протяжении нескольких десятилетий, и однозначного ответа на этот вопрос до сих пор нет. Между тем проблема пониженного артериального давления очень серьезна, так как во-первых, такое состояние негативно сказывается на самочувствии и существенно снижает трудоспособность, а во-вторых, гипотония может указывать на наличие серьезных сбоев в работе организма и сигнализировать о развитии заболеваний различных органов и систем.

Несмотря на то что разработана довольно точная классификация гипотонических состояний и досконально изучены механизмы их появления, ни один из существующих способов лечения не гарантирует 100%-ного положительного результата. Механизм регуляции артериального давления довольно хрупок, и нарушить его работу может множество факторов, начиная с наследственной предрасположенности, осложнений при заболеваниях различной этиологии и заканчивая образом жизни и складом характера.

Внимательно прочитав эту книгу, вы узнаете о причинах возникновения гипотонии, методах ее диагностики и самых эффективных способах лечения и профилактики этого

распространенного недуга. Вы научитесь прислушиваться к своему организму и сумеете избежать многих неприятных моментов, связанных с пониженным артериальным давлением.

Разумеется, все советы по лечению, описанные в книге, носят рекомендательный характер, и претворять их в жизнь нужно только после тщательной диагностики и согласования с лечащим врачом.

# Причины и симптомы гипотонии

## Что такое гипотония

Сердечно-сосудистая система — сложный механизм, обеспечивающий нормальное функционирование человеческого организма. Основными его задачами являются доставка кислорода и питательных веществ к клеткам, тканям и органам и транспорт конечных продуктов обмена веществ к органам выделения. Нарушение этих и других функций влечет за собой общее ухудшение состояния, сбой в работе различных органов и нередко приводит к развитию тяжелых заболеваний, в том числе и приводящих к летальному исходу.

Гипотония стоит особняком в ряду заболеваний сердечно-сосудистой системы и, как правило, не считается столь же серьезной проблемой, как инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертония. Попробуем разобраться, что же она собой представляет и насколько опасной является для здоровья и жизни человека.

## Описание заболевания

Гипотония, или артериальная гипотензия, — состояние, характеризующееся снижением систолического и диастолического артериального давления ниже границ возрастной нормы. По данным Всемирной орга-

низации здравоохранения, гипотония наблюдается у 29,1% взрослых и 20,9% детей, причем у последних в старшей возрастной группе этот показатель существенно выше, чем у детей младшего школьного возраста (9,6–20,9% и 1,2–3,1% соответственно).

*Термин «гипотония» происходит от греческого *hypo* — «снижение» и латинского *tensio* — «давление».*

Величина артериального давления является одним из важнейших показателей функционального состояния организма, прежде всего сердечно-сосудистой системы. Длительное устойчивое повышение или снижение данного показателя зачастую является симптомом многих серьезных заболеваний.

В ряде случаев снижение артериального давления является нормой и не сопровождается жалобами на плохое самочувствие и тем более патологическими изменениями (например, при регулярных физических нагрузках, акклиматизации к условиям высокогорья, тропического и субтропического климата и т. д.). Если же гипотония наблюдается вне перечисленных условий, это повод обратить внимание на свое здоровье, поскольку такое состояние может свидетельствовать не только о нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, но и о наличии заболеваний различной степени тяжести.

Нормальным считается артериальное давление в пределах от 110/70 до 130/85 мм

рт. ст., однако следует знать, что эти показатели могут варьироваться в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей организма. Даже в течение дня артериальное давление может изменяться несколько раз под влиянием различных факторов. Средние показатели нормального артериального давления приведены в *таблице 1*.

*Таблица 1*  
**Показатели нормального  
артериального давления в зависимости  
от возрастной группы**

Возраст, лет	Границы вариантов нормы давления, мм рт. ст.	
	систолического	диастолического
3	92–105	48–62
4	93–110	48–63
5	95–113	48–66
6	95–114	51–70
7	91–114	53–71
8	76–98	43–58
9	79–99	43–58
10	79–99	45–61
11	83–102	47–63
12	85–107	47–64
13	86–108	48–65
14	90–113	49–69
15	91–115	48–69
16–20	110–120	70–80

Окончание табл. 1

Возраст, лет	Границы вариантов нормы давления, мм рт. ст.	
	Систолического	Диастолического
21–40	120–130	70–80
41–60	До 140	До 90
Старше 60	До 150	До 90

Как видно из таблицы, с возрастом происходит постепенное изменение показателей артериального давления в сторону повышения, это вызвано естественными изменениями в органах сердечно-сосудистой системы.

Что касается гипотонии, то эта болезнь может развиться в разных возрастных группах, однако в последнее время наблюдается тенденция к все большему ее появлению в молодом и зрелом возрасте.

Как гипотония оценивается продолжительное снижение артериального давления до значения менее 85/60 мм рт. ст. у детей, менее 100/60 мм рт. ст. у взрослых в возрасте до 25 лет и менее 105/65 мм рт. ст. в возрасте 25–40 лет.

У женщин, как правило, значения этих показателей на 5 мм рт. ст. ниже, чем у мужчин.

Приведенные цифры являются усредненными, заключение о наличии артериальной гипотензии должно делаться в каждом случае индивидуально.

### Симптомы гипотонии

Симптомы гипотонии разнообразны и могут проявляться в различных сочетаниях. Иногда они сходны с симптомами других неврологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а порой сочетаются с признаками прочих серьезных недугов.

Чаще всего распространены следующие симптомы гипотонии:

- ощущение слабости сразу после пробуждения;
- головные боли различного характера и степени интенсивности;
- головокружение;
- одышка, учащенные пульс и сердцебиение при физических нагрузках;
- укачивание в транспорте;
- быстрая утомляемость;
- снижение работоспособности;
- ухудшение памяти;
- рассеянность;
- проблемы с концентрацией внимания;
- раздражительность;
- плохое настроение;
- эмоциональная неустойчивость, выражающаяся в резких перепадах настроения и неадекватной реакции на происходящее;
- повышенная чувствительность к яркому свету;
- непереносимость громкой речи;
- бледность;
- потливость ладоней и стоп;
- понижение температуры тела до 35,8–36 °C.

При артериальной гипотензии возможно сочетание всех перечисленных симптомов, но нередко пациентов в течение жизни может беспокоить лишь один-два из них. Порой проявления заболевания настолько незначительны, что никак не связываются с его наличием. Так, возникновение головной боли нередко списывают на усталость или перемену погоды, тошноту считают следствием переедания, ну а для плохого настроения и вовсе найдется масса причин.

*Если в течение длительного  
времени вас беспокоит  
пульсирующая боль в затылке или  
височно-теменной области,  
появляющаяся утром или после  
дневного сна, следует проверить  
артериальное давление, ведь это  
характерные симптомы  
гипотонии.*

Низкое артериальное давление может быть и индивидуальной особенностью организма, в таких случаях обычно не бывает жалоб на плохое самочувствие, и человек может годами не догадываться о том, что у него гипотония.

Перечисленные симптомы при различных типах артериальной гипотензии могут иметь свои особенности (об этом пойдет речь в соответствующем разделе), к тому же иногда схожие проблемы сопутствуют совершенно другим заболеваниям, поэтому поставить ди-