

# ГИПОТОНИКУ

Низкое давление – болезнь века.

При пониженном АД отмечается быстрая утомляемость, учащенное сердцебиение, головная боль, повышенная возбудимость, тревожность, чувствительность к холоду, склонность к укачиванию в транспорте и обморокам.

Пониженным считается давление ниже 100/60 мм рт.ст. у мужчин и 95/60 у женщин.

Лучшее лекарство для гипотоника – сон, спать нужно не менее 9-11 часов в сутки.

## **ПОМОЩЬ**

1. Лечь, под голени подложить подушку, одеяло, чтобы ноги были расположены чуть выше головы.

2. Доступ воздуха – открыть форточку, расстегнуть тесную одежду.

3. Измерить АД через 15 минут в течение первого часа, затем через 30 минут.

4. Выпить горячий сладкий крепкий чай, добавив в него 10-15 капель элеутерококка, женьшеня, радиолы розовой. 10-15-20 капель кордиамина.

5. Согреться, укутаться теплым пледом, только не с головой.

6. Если АД неуклонно снижается, вызывайте «Скорую помощь»! 🚑

7. При улучшении состояния можно ограничиться вызовом участкового врача, особенно если это был первый подобный случай и причина гипотонии не ясна.

### **НЕЛЬЗЯ**

1. Нельзя пить кофеин или другие повышающие давление таблетки. Даже кофе нежелателен, так как учащается пульс. А сердцу и так нелегко.

2. Нельзя принимать алкоголь, т.к. он расширяет периферические сосуды и в них устремляется кровь, которой и так не хватает.

3. Нельзя приседать, наклоняться и т.п., так как возможна потеря сознания.

4. Нельзя подносить к носу нашатырь, т.к. человек обычно находится в сознании, и нашатырь только усилит боль и чувство тяжести в голове.