Бобриковой Юлии Сергеевны, студентки 114 группы лечебного факультета ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Гипотония

Гипотония (артериальная гипотензия) – это состояние организма, при котором артериальное давление снижено по сравнению с нормальным показателем.

Причины:

- снижение сердечного выброса;
- расширение кровеносных сосудов;
- уменьшение объёма крови;
- угнетение мозговых центров, контролирующих артериальное давление;
- нарушение вегетативной нервной системы;
- приём некоторых лекарств.

Симптомы гипотонии:

- головокружение;
- предобморочное состояние;
- неустойчивость или ощущение потери равновесия;
- обморок;
- потемнение в глазах;
- быстрый или нерегулярный пульс (сердцебиение);
- спутанное сознание;
- чувство тошноты;
- общая слабость.

Профилактика:

- включить в повседневную жизнь умеренные нагрузки на воздухе, плавание;
- обеспечить достаточный ночной сон и отдых;
- избегать резких смен положения тела;
- принимать вертикальное положение постепенно;
- соблюдать питьевой режим, чтобы исключить обезвоживание и увеличить объём крови.
- избавиться от вредных привычек