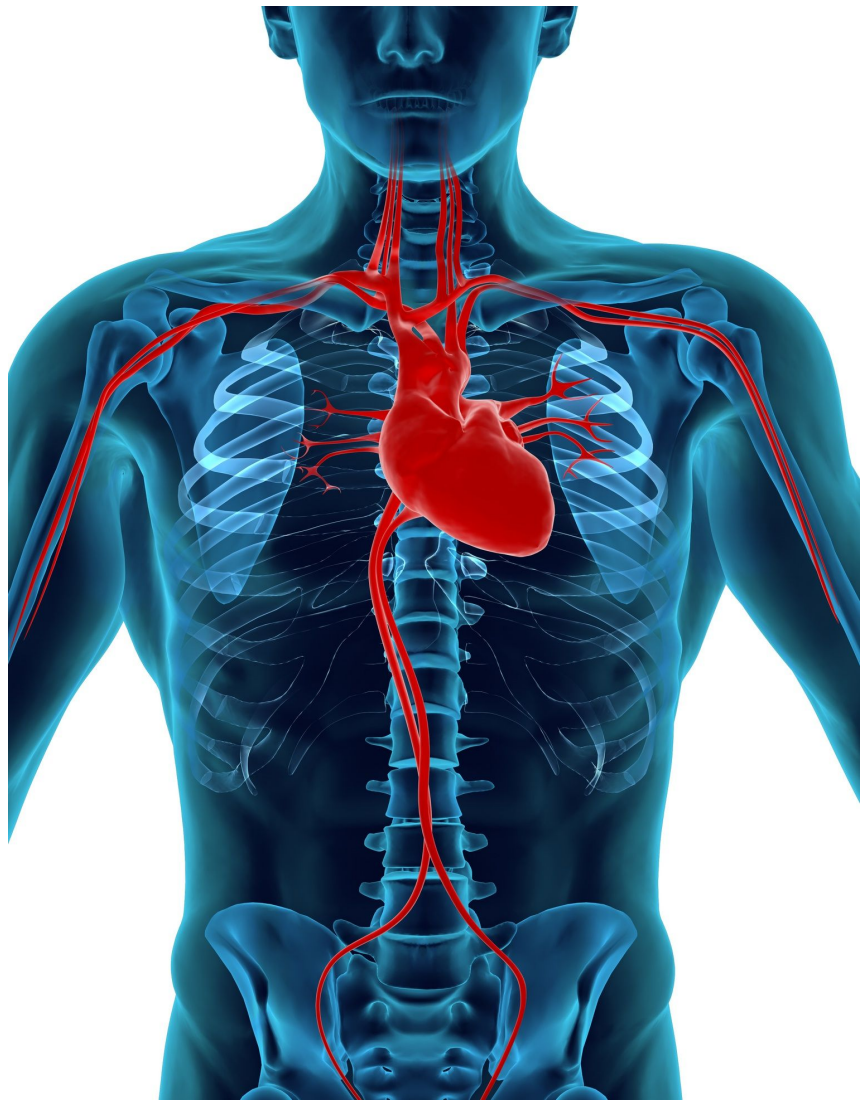


ГИПОТОНИИ

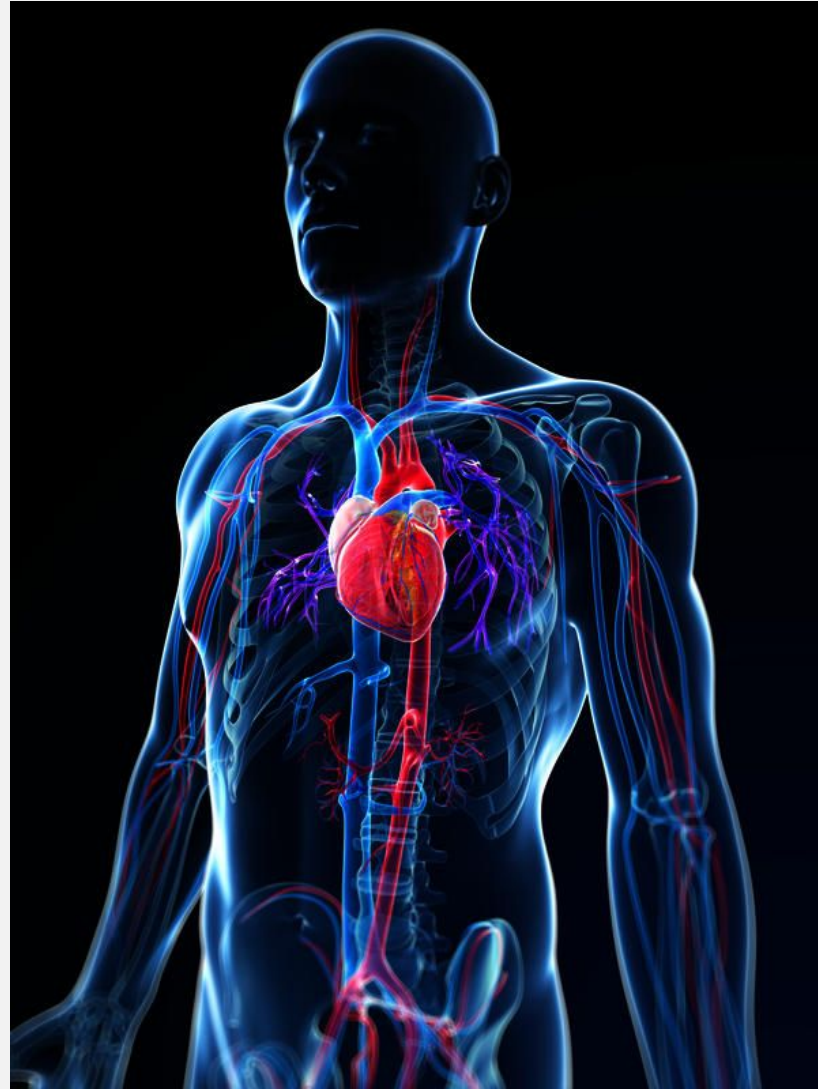


*Выполнила студентка 3 курса 611 группы
Эрдман Анастасия*



Артериальная гипотония

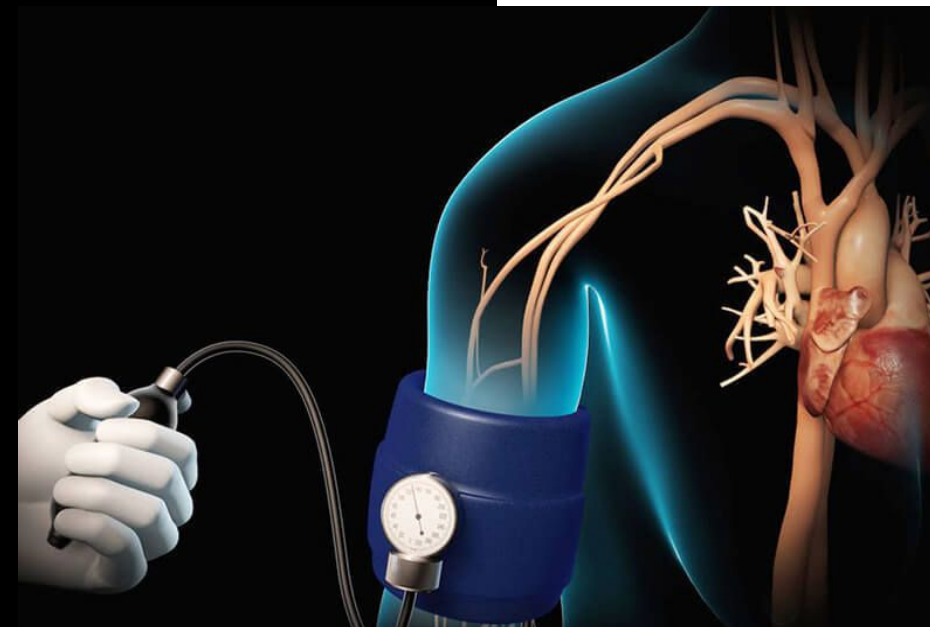
Артериальная гипотония (артериальная гипотензия) - синдром пониженного артериального давления, характеризующийся стойкими показателями уровня систолического (верхнего) давления менее 100 мм рт.ст., а диастолического (нижнего) — менее 60 мм рт.ст. Артериальной гипотонией чаще страдают молодые женщины и подростки. В старшем возрасте, на фоне поражения сосудов атеросклерозом, встречается атеросклеротическая артериальная гипотензия, обусловленная потерей сосудистого тонуса вследствие атеросклеротических изменений.

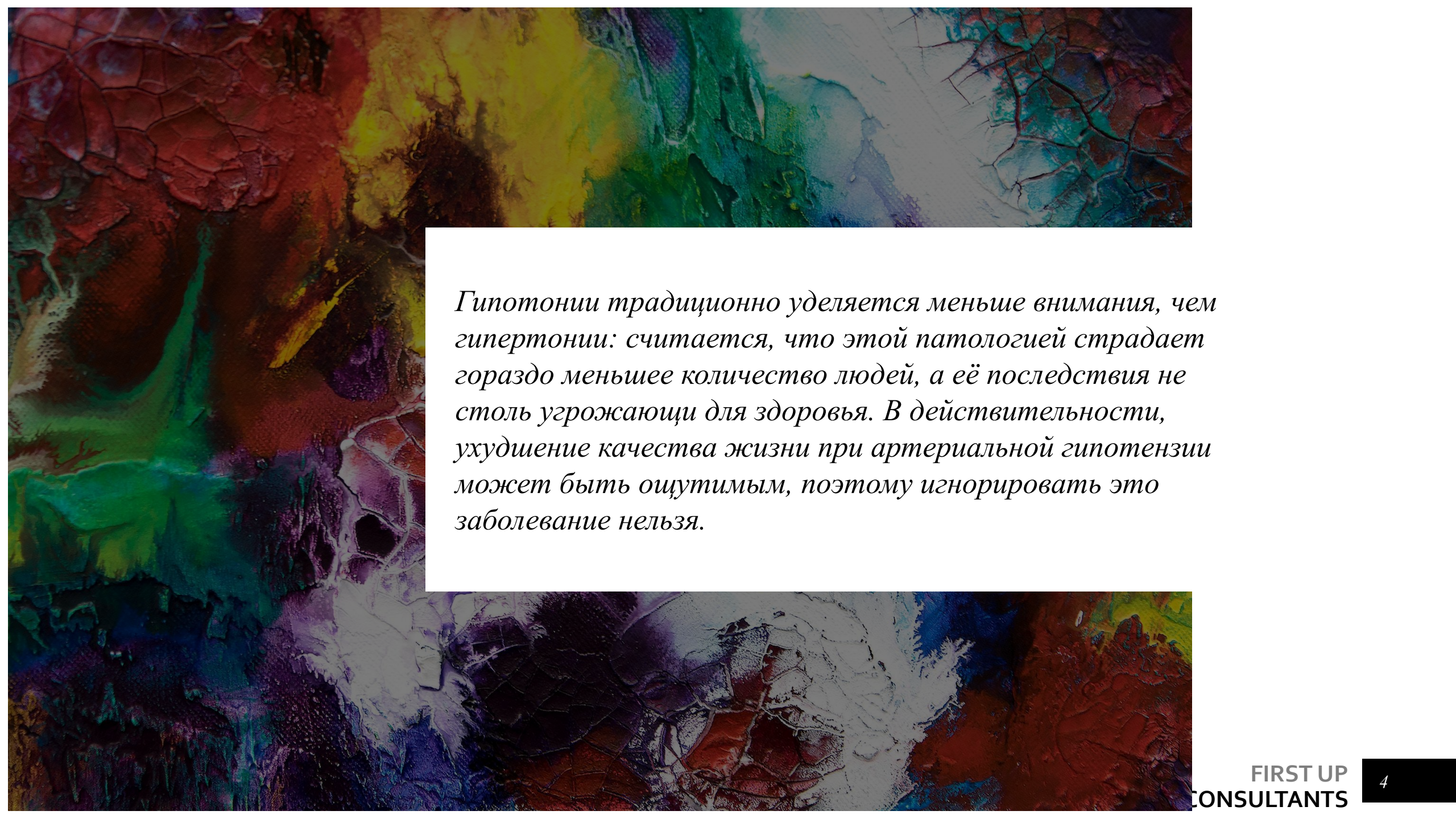


ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Этиология гипотонии достаточно разнообразна. Перечислим основные факторы, являющиеся провокаторами развития пониженного АД:

- *Патологии ССС: аритмии, атеросклероз, СН (сердечная недостаточность), значимый стеноз аортального клапана.*
- *Болезни ЖКТ: язва желудка, гастрит, кишечные интоксикации.*
- *Дисфункции иммунной системы: авитаминоз, аутоиммунные заболевания.*
- *Патологии неврологического характера: невроты, вегетососудистая дистония, хроническое физическое/умственное переутомление, депрессии.*
- *Другие системные заболевания: гепатит, остеохондроз ШОП, аллергические реакции, эндокринные патологии, ревматизм, сепсис, перенесённые травмы спинного/головного мозга, анафилактический шок, ожоги 2 и выше степени.*
- *Причины адаптационного плана (переезд в местность с холодным, влажным, высокогорным климатом).*
- *Период беременности.*
- *Генетическая предрасположенность.*





Гипотонии традиционно уделяется меньше внимания, чем гипертонии: считается, что этой патологией страдает гораздо меньшее количество людей, а её последствия не столь угрожающи для здоровья. В действительности, ухудшение качества жизни при артериальной гипотензии может быть ощутимым, поэтому игнорировать это заболевание нельзя.

Наиболее распространёнными предрасполагающими факторами первичной гипотонии выступают:

- нейроциркуляторная дистония – такое состояние выступает в качестве провокатора в 80% ситуаций;
- психологические травмы;
- хроническое физическое или эмоциональное истощение;
- нерациональный режим сна, а именно недостаток сна в жизни человека;
- частые депрессивные состояния;
- гиповитаминоз – наиболее часто на понижение АД влияет дефицит витаминов из группы В, С и Е;
- соблюдение чрезмерно строгой диеты или длительный отказ от еды;
- нерациональное применение медикаментов, в том числе для лечения артериальной гипертензии.



Куда более широкий спектр источников имеет вторичная артериальная гипотензия, среди которых стоит выделить:

- массивную кровопотерю;
- малокровие;
- язвенное поражение желудка;
- нарушение функционирования эндокринной системы, в частности, гипотиреоз щитовидной железы;
- демпинг-синдром;
- сердечно-сосудистые патологии – сюда относятся аритмия любой природы и разновидности, кардиомиопатии, миокардит и иные недуги;
- остеохондроз с локализацией в шейном отделе позвоночника;
- протекание сахарного диабета;
- поражение спинного мозга;
- различные патологии инфекционного происхождения;
- сердечная недостаточность;
- цирроз печени или хронический гепатит;
- недуги поджелудочной железы;
- синдром Гийена-Барре и болезнь Паркинсона;
- анафилактический шок;
- хроническая почечная недостаточность;
- болезни обмена веществ; и т.д



Классификация артериальной гипотонии

Вследствие того, что артериальная гипотония может встречаться у здоровых лиц, сопровождать течение различных заболеваний или являться самостоятельной нозологической формой, используется единая классификация гипотонических состояний.

К вариантам физиологической артериальной гипотонии относят артериальную гипотензию как индивидуальную норму (имеющую наследственный конституциональный характер), адаптивную компенсаторную гипотензию (у жителей высокогорья, тропиков и субтропиков) и гипотензию повышенной тренированности (встречается среди спортсменов).

В ряду симптоматической (вторичной) артериальной гипотонии рассматриваются острые (при коллапсе, шоке) и хронические формы, обусловленные органической патологией сердечно–сосудистой, нервной, эндокринной системы, гематологическими заболеваниями, интоксикациями и пр.

Патологическая первичная артериальная гипотония, как самостоятельное заболевание, включает в себя случаи идиопатической ортостатической гипотензии и нейроциркуляторной гипотензии с нестойким обратимым течением или стойкими проявлениями (гипотоническая болезнь).

Помимо этого, есть несколько ситуаций, при которых гипотония считается вполне нормальным признаком. Это возможно лишь при:

- отягощённой наследственности;
- профессиональном занятии спортом;
- резкой смене климата.



По варианту протекания заболевание существует в нескольких формах:

- острая артериальная гипотензия – характеризуется резким падением АД. Такой вариант протекания недуга считается очень опасным, поскольку наиболее часто становится причиной развития осложнений, опасных для жизни. Из этого следует, что подобное состояние требует немедленной медицинской помощи;
- хроническая гипотония – для такой разновидности людям свойственно постоянное понижение кровяного тонуса. Наибольшую опасность представляет для лиц пожилого возраста.



СИМПТОМАТИКА

Главный признак – артериальное давление ниже отметки 90/60 мм рт. ст.

Клиническая картина может немного отличаться в зависимости от характера протекания болезни.

Например, физиологическая гипотония очень часто протекает без выражения каких-либо признаков, тем самым не доставляя человеку дискомфорта.

В случаях развития острой артериальной гипотензии симптоматика включает в себя:

- приступы сильных головокружений;
- кратковременные незначительные нарушения остроты зрения;
- изменение походки – она становится шаткой;
- бледность кожи;
- повышенную метеочувствительность;
- тревожность и раздражительность;
- обморочные состояния.



Для хронической формы недуга характерно:

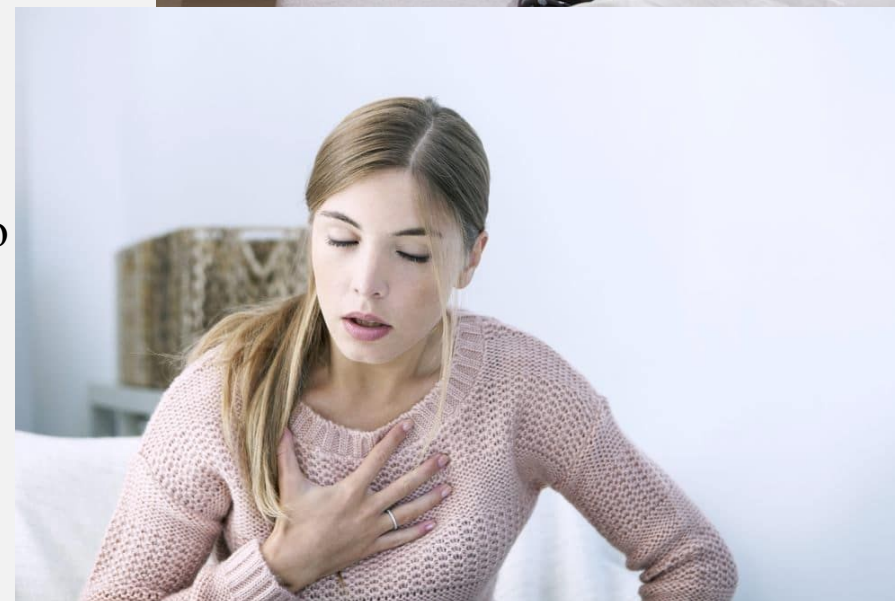
- слабость и быстрая утомляемость;
- постоянная сонливость;
- частые головные боли, которые носят распирающий или пульсирующий характер.
- Наиболее часто болезненность охватывает лобно-височную или лобно-теменную область;
- эмоциональная неустойчивость;
- повышенная потливость, в особенности стоп и ладоней;
- ухудшение памяти;
- болевые ощущения в зоне сердца;
- расстройство терморегуляции; высокая восприимчивость к свету и громким звукам;
- нарушение цикла менструаций у представительниц женского пола;
- временная импотенция – у мужчин.



Симптомы ортостатической артериальной гипотензии представлены:

- изменением ЧСС;
- обмороками – предвестниками могут служить головокружение и шум в ушах, резкая слабость и появление «мурашек» перед глазами;
- сильными болями в области живота;
- приступами тошноты и рвоты;
- затруднением дыхания;
- повышенным потоотделением;
- отрыжкой воздухом;
- обильное газообразование;
- предобморочным состоянием;
- частой зевотой; упадком сил; склонностью к укачиванию в транспорте.

Также стоит учитывать, что при формировании подобного расстройства на фоне иного заболевания, клинические признаки будут дополняться наиболее характерными внешними проявлениями болезни провокатора.



В случаях возникновения вышеуказанных симптомов у взрослого, ребёнка и беременной женщины следует как можно скорее обратиться за квалифицированной помощью, а при потере сознания оказать манипуляции первой помощи:

- немедленно вызвать бригаду медиков на дом;
- обеспечить приток свежего воздуха в помещение, где находится больной;
- избавить человека от узкой и тесной одежды;
- правильно уложить – нижние конечности должны быть выше верхней половины туловища;
- время от времени давать пить холодную очищенную воду без газа.

Ни в коем случае не следует давать пострадавшему человеку какие-либо медикаменты до приезда врачей.



Сестринский уход при артериальной гипотонии.



Необходимо помнить о противопоказаниях, попробуйте разузнать у больного нет ли у него сердечных заболеваний и можно ли ему кроворазжижающие препараты.

Справиться с гипотонией помогут цитрусовые, гранатовый сок, а также витамин С. Для улучшения кровотока можно сделать массаж шейно-воротниковой области, он быстро разгонит кровь и поможет повысить АД.

Помощь при таком низком давлении заключается в улучшении кровотока. Облегчить состояние и нормализовать давление помогает контрастный душ с чередованием горячей и прохладной воды.

После принятия душа следует выпить чашку сладкого зелёного чая или кофе. Также при низком АД отлично помогает горький шоколад или что-нибудь солёное, так как соль повышает давление.

Сестринский уход включает в себя: визуальное обследование больного, а также определение основных параметров: температура, измерение артериального давления, выяснение беспокоящих симптомов, подготовка пациента к врачебному обходу. Все показатели заносятся в лист учета для визуализации динамики по здоровью пациента.

Профилактика гипотонии

Медицинская деятельность – это не только лечение, необходимы и профилактические мероприятия. Особенно важно это для людей с отягощенной наследственностью. Медсестра должна объяснить всю важность здорового образа жизни, необходимость регулярных осмотров у кардиолога. Это даст возможность облегчить проявления гипотонии, избежать осложнений, а порой вовсе не допустить ее появления.

Роль медсестры в выздоровлении пациента нельзя переоценить. Она несет большую ответственность за физическое и эмоциональное состояние больного человека. Сестринский процесс направлен на создание максимального комфорта для пациента, квалифицированного ухода, контроля над динамикой изменений в состоянии его здоровья.



Лечение гипотонии - задача непростая. С гипотонией пытаются справиться чашкой крепкого кофе или чая, таблетками и даже консультацией у психотерапевтов.

Лечение хронической артериальной гипотонии предполагает, прежде всего, выполнение ряда гигиенических мероприятий. К ним относятся:

- чёткий режим дня (ночной сон не менее 8ч, утренняя и производственная гимнастика, водные тонизирующие процедуры),
- правильная организация труда,
- полноценное и разнообразное четырёхразовое питание.

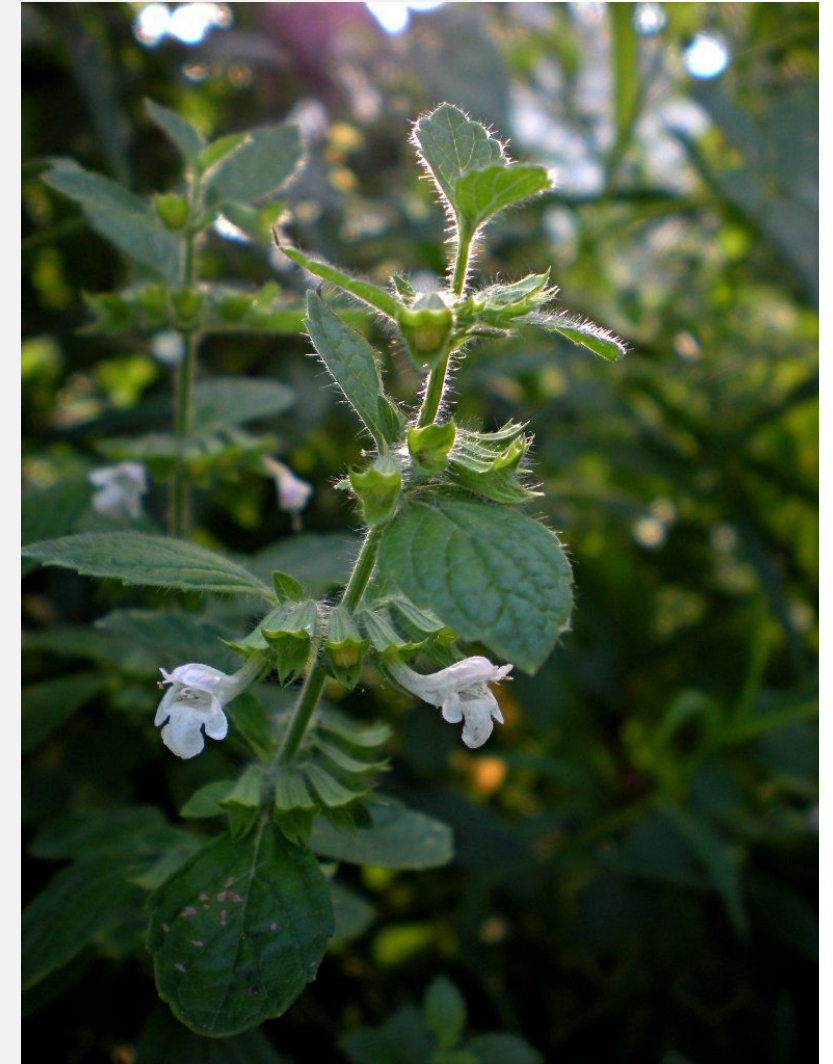
Лечение гипотонии проводит кардиолог, довольно часто такие пациенты оказываются на приеме у невролога. Но медикаментозных методов борьбы с гипотонией мало.

Например, назначаются общие стимулирующие средства - препараты с содержанием кофеина.



Нормализовать ток крови и немного повысить давление можно с помощью метода акупунктуры: точку, находящуюся под носом, надавить пальцем, держать около минуты, затем отпустить и снова повторить ту же манипуляцию (5–10 раз).

При гипотонии действуют все растительные средства, которые повышают тонус сосудов и артериальное давление: настойка лимонника китайского, женьшень, родиола розовая, эхинацея, настойки и отвары соцветий бессмертника песчаного, аралия маньчжурская в виде настоек и экстрактов и другие. Успокаивают и повышают работоспособность настои и отвары пустырника, валерианы, мяты, душицы. Большое распространение в лечении гипотонической болезни получили растительные и биологические нейростимуляторы, к которым относятся пантокрин, экстракт элеутерококка, настойка лимонника, экстракт родиолы розовой, настойка аралии, настойка заманихи.



Мелисса лекарственная

Все усилия должны быть направлены на поднятие и укрепление жизненного тонуса.

1. Больному необходимо соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения в виде утренней зарядки, плавания, прогулок на свежем воздухе, спортивных игр - то, что не требует очень большой физической нагрузки. В зарядку лучше включать упражнения, которые можно выполнять сидя или лежа. Лечение гипотонии будет эффективнее, если человек научится грамотно чередовать физические нагрузки и отдых, потому что переутомление может лишь усугубить проявления гипотензии.

Часто близкие считают гипотоников «сонями», но им на самом деле требуется больше времени на сон. По мнению врачей, здоровому человеку обычно хватает 6-8 часов непрерывного сна. Для гипотоника же сон меньше 10-12 часов может быть недостаточным. Особенно это проявляется во время холодной погоды при низком атмосферном давлении, когда некоторые гипотоники могут буквально «впасть в спячку». Это такая защитная реакция организма.



Проснувшись, лучше вставать не сразу, потому что если гипотоник встанет резко, у него может потемнеть в глазах и это закончится потерей сознания. Поэтому, проснувшись, надо немного полежать, сделать легкую гимнастику лежа, затем сесть в кровати, посидеть, не свешивая ноги. После этого спустить ноги с кровати и ещё посидеть, затем нерезко встать.

Рекомендовать дробное питание - часто, малыми порциями. При гипотонии важно, чтобы питание содержало все жизненно важные компоненты: витамины, микроэлементы, антиоксиданты.



Белки, витамин С и витамины группы В признаны полезными при лечении и для профилактики гипотонии. Среди них особое место отводится витамину В3 (дрожжи, печень, яичный желток, зеленые части растений, молоко, морковь и др.). Очень полезны морепродукты, фрукты и овощи, продукты, богатые кальцием, калием и магнием.

В рационе гипотоников обязательно должны присутствовать острые и пряные блюда. Пряности стимулируют деятельность желез внутренней секреции, активизируют организм, немного сужают сосуды и повышают давление.



Чтобы сократить частоту приступов артериальной гипотензии и держать давление в норме, необходимо придерживаться правильного питания и специальной диеты. Из рациона гипотоника следует исключить чеснок. Не стоит злоупотреблять продуктами, богатыми калием, так как он расширяет сосуды и понижает давление.



Обязательно необходимо начинать день с полезного полноценного завтрака. Питание должно быть частым, но дробным. Помните о важности воды, следует выпивать в день не меньше положенной нормы (1,5–2,0 литра). Вода повышает плотность крови, тем самым улучшая и поддерживая давление.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Если симптомы недуга будут игнорированы, а лечение артериальной гипотензии будет полностью отсутствовать, то велика вероятность развития осложнений, среди которых стоит выделить:

1. кислородное голодание плода;
2. инсульт; анемию;
3. кардиогенный шок;
4. инфаркт;
5. сепсис;
6. анафилактический шок;
7. коматозное состояние.



Диагностика артериальной гипотонии

В процессе диагностики важно не просто установить факт наличия артериальной гипотонии, но и выяснить причины, которыми она вызвана. Для правильной оценки уровня АД требуется трехкратное измерение артериального давления с интервалом 3–5 минут.

Существуют следующие методы диагностики артериальной гипотензии:

- первичный осмотр, опрос пациента, выявление причины заболевания;
- определение, наследственная гипотония или приобретенная;
- суточный анализ артериального давления;
- направление пациента на ЭКГ;
- доплеровская эхокардиография.



Лечение артериальной гипотонии

Комплекс лечебно–оздоровительных мероприятий может включать в себя нормализацию режима дня и питания, различные варианты психотерапии; массаж шейно–воротниковой зоны, ароматерапевтический массаж; водолечение (шотландский душ, циркулярный душ, душ Виши, гидромассаж, ароматические и минеральные ванны); иглорефлексотерапию, физиотерапию (электрофорез на воротниковую зону, электросон); ароматерапию, аэроионотерапию, ЛФК.

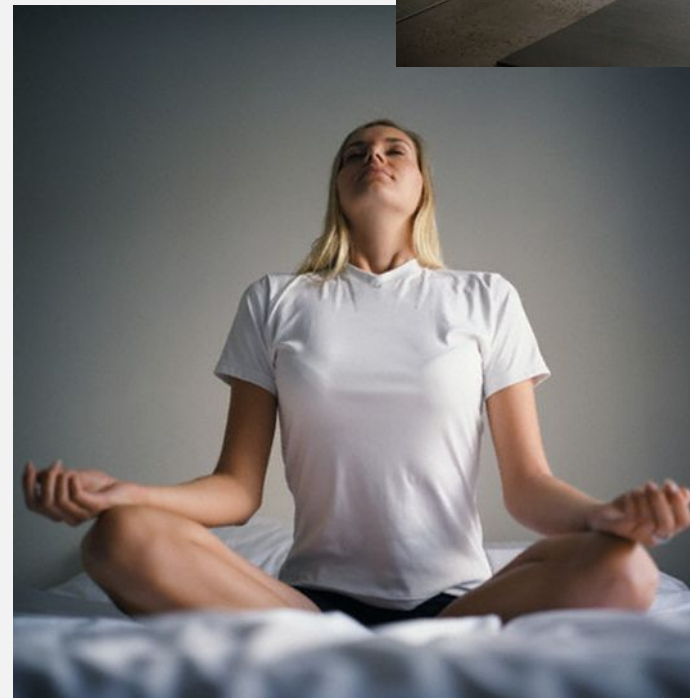


Профилактика

Лучшим способом профилактики гипотонии является активный образ жизни. Рациональное питание, регулярные физические нагрузки (зарядка, походы в спортзал), полноценный отдых будут способствовать нормализации давления.

Для укрепления тонуса сосудов рекомендуются водные процедуры: контрастный душ, плавание.

Положительные эмоции, отсутствие стрессов, психотерапия при депрессивных и ипохондрических состояниях также помогут предотвратить появление гипотонии.



Заключение

Патология может быть как врожденной, так и приобретенной. При врожденной нужно постоянно контролировать свое состояние, иметь с собой необходимые лекарственные средства, т. к. при гипотензии головной мозг, органы и ткани недополучают кислород, поэтому если вовремя не снять симптомы, может случиться инсульт головного мозга. При приобретенной гипотензии нужно выявить в первую очередь причины появления этого заболевания и устранить их, возможно, полностью поменять свой образ жизни. Также гипотензия может быть и вторичным симптомом какого-либо заболевания. Следует обратиться к врачу для того, чтобы выявить причины и назначить правильное лечение, т. к. самолечение может привести к артериальной гипертензии, от которой потом невозможно будет вылечиться.





Спасибо за внимание