Почему осенью часто скачет давление

Независимо от возраста, артериальное давление должно быть ниже 140х90 мм рт. ст.

Именно осенью из-за перепадов температуры и нестабильного атмосферного давления увеличивается нагрузка на сердце и сосуды.

Наш консультант **заведующий кардиологическим отделением ГУЗ ГБ №13 Юрий Янковский**.

Особенно уязвимы люди с проблемами сердечно-сосудистой системы - сосудистой дистонией, артериальной гипертонией (даже при редком повышении артериального давления), ишемической болезнью сердца, цереброваскулярной болезнью (атеросклеротическое повреждение кровеносных сосудов, которые несут кровь к мозгу).

ЧЕМ ОПАСНО ВЫСОКОЕ И НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Когда артериальное давление значительно превышает принятые нормы, предусмотренные для определенного возраста, такое состояние приводит к общему ухудшению самочувствия. В частности, человека начинают мучить сильные головные боли. Также повышается риск развития инфаркта и инсульта. Именно поэтому давление необходимо измерять регулярно. Особенно это касается пациентов с резко выраженными скачками АД.

При пониженном давлении наблюдаются головокружения, обмороки, снижение температуры тела, шум в ушах. Как и высокие цифры АД, низкие показатели свидетельствуют о неполадках в работе организма. Низкий уровень давления также требует врачебного вмешательства и назначения определенного лечения.

ПРИЧИНЫ РЕЗКОГО ПАДЕНИЯ ИЛИ ПОДЪЕМА ПОКАЗАТЕЛЕЙ АД

Часто от пожилых людей можно услышать о том, что резкая смена погоды плохо сказывается на показателях давления. Человек испытывает в такие дни определенный дискомфорт. Усугубляют неприятное состояние головные и суставные боли, скачки давления. Все это говорит о том, что у человека метеозависимость.

Специальных лекарственных препаратов, влияющих на такую чувствительность к смене погоды, не существует. И в периоды погодных изменений лучше избегать разнообразных физических нагрузок и провести день дома. Сегодня повышенное давление достаточно часто встречается у молодых людей.

Основные факторы, вызывающие подобную патологию:

✓ пренебрежение физическими нагрузками;
✓ лишние килограммы;
✓ вредные привычки.

- Осенью особенно важно отказаться от соленых, очень жирных и сладких продуктов, - говорит Юрий Янковский. - И начните работу по снижению веса, каким бы трудным это ни казалось в холодное время года. Для этого нужно не только и не столько сократить количество высококалорийных продуктов (хотя и это важно), сколько добавить себе физической нагрузки. И обязательный отказ от вредных привычек. При соблюдении правильного режима питания и образа жизни состояние здоровья значительно улучшится, и, как следствие, решатся проблемы с колебаниями АД.

Если скачет давление, необходимо проведение полного медицинского обследования. И только после этого можно начинать говорить о причинах подобной патологии.

■ СПРАВКА «КП»

Все пациенты, которые страдают повышенным давлением, должны иметь при себе лекарственные препараты, эффективно и быстро снижающие давление – средства «скорой помощи» (таблетка в кармане).

Кроме того, несколько советов, которые пригодятся в повседневной жизни:

✓ необходимо успокоиться,
✓ ровное, глубокое дыхание позволит организму войти в норму,
✓ по возможности нужно лечь или сесть (если лечь, то ноги должны быть ниже уровня головы),
✓ надеть свободную, не стесняющую тела одежду,
✓ обязательно расстегнуть пуговицы, застежки и ремни.

Как правило, двадцатиминутный отдых поможет снизить давление. После того как показатели нормализуются, желательно немного, примерно полчаса, поспать.

В любом случае повышенное давление должно насторожить. Немедленно обратитесь к врачу!

■ ВАЖНО!

Самое главное – внимательно следить за своим самочувствием:

✓ контролируйте артериальное давление,
✓ проверьте уровень глюкозы и холестерина в крови.

При критических изменениях показателей или заметном ухудшении самочувствия немедленно обратитесь к специалисту.

Лиц. 71-01-00358 выд. 13.12.07 Выд. деп. здрав. ТО
ЦЕНТР «ДОВЕРИЕ»
УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 137,
Тел. (4872) 36-33-20
ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ
СКРЫЛЬКОВ
Иван Дмитриевич
НАРКОЛОГИЯ
(АЛКОГОЛИЗМ, ТАБАКОКУРЕНИЕ)
ЛИШНИЙ ВЕС
Анонимно
Часы приема:
пн., вт., чт., пт. - с 9.00 до 15.00;
начало сеанса: 10.00, 13.00.
сб., вс. - с 8.00 до 12.00,
среда - выходной.
Предварительная беседа с врачом (бесплатно) с 14.30 до 15.00, по будням.
Реклама
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!
-71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.
Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.
✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)
✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики
Лечебный центр
Кардиоцентр, Веневское ш., 21, т. (4872) 41-31-18
Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1.
т.: (4872) 40-47-17, 46-51-17 www.tulagb13.ru
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА