

О давлении, самочувствии и настроении

«Артериальное давление так же переменчиво, как настроение»

Кто же из нас не слышал о цепочке *давление–самочувствие–настроение*? Если одно из звеньев не в порядке — и учиться, и работать, да и жить становится тяжело. А ведь многие не знают, почему так происходит и что нужно сделать, чтобы все звенья были на месте и сохраняли равновесие

ДАВЛЕНИЕ

Итак, звено первое — **артериальное давление**. Оно зависит от активности работы сердца, тонуса артерий, выработки гормонов надпочечных желез (вырабатывается меньше гормонов — снижается тонус артерий, а вместе с ним и артериальное давление) и может меняться под воздействием физических нагрузок, эмоций, питания, болезней, атмосферного давления, влажности, температуры, магнитных бурь.

Известно, что у детей артериальное давление намного ниже, чем у взрослых. Чем младше ребенок, тем эластичнее стенки сосудов, больше капиллярная сеть, а значит, ниже кровяное давление. Артериальное давление у новорожденных: девочек — 66/55, мальчиков — 71/55 мм рт. ст. В течение первого года жизни повышается только систолическое давление (давление в сосудах во время активного сокращения сердца). До 5 лет артериальное давление у мальчиков и девочек почти одинаковое, от 5 до 9 лет — выше у мальчиков. До 7 лет увеличение показателей давления происходит медленно, а после 7 они возрастают быстрее. К 16–18 годам показатели уже такие, как у взрослых. Кстати, норма артериального давления для взрослого человека,

принятая ВОЗ: верхнее (систолическое) давление — 100–130 мм рт. ст., нижнее (диастолическое) — 60–85 мм рт. ст., а разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением (пульсовое давление) — 30–60 мм рт. ст.

САМОЧУВСТВИЕ

Звено второе — **самочувствие**, которое часто связано с артериальным давлением. По статистике, впервые колебания артериального давления начинают беспокоить в 7–12 лет. Некоторые первоклассники жалуются на головокружение, тошноту, мелькание «белых мушек» перед глазами и головную боль во время уроков, что уж говорить о взрослых, которые целыми днями сидят в душных офисах за компьютерами. . .

Слабость, усталость, раздражительность, рассеянность, непереносимость жары, холода, шума и громкой речи, ухудшение памяти, эмоциональная неустойчивость — это признаки *гипотонии* (снижения артериального давления). Если артериальное давление резко снижается, появляется мышечная слабость, темнеет в глазах, кожа бледнеет, зябнут кисти и стопы, возможен обморок. Такое состояние может длиться от нескольких минут до получаса, потом обычно проходит само, достаточно лишь спокойствия

и свежего воздуха. Но подобный приступ нельзя оставлять без внимания, потому что при гипотонии нарушается обмен веществ и снабжение тканей кислородом. Резкое снижение давления может привести к расстройствам в работе почек, печени и других органов.

Не менее опасно повышение давления — *гипертония*. Начинается все с головной боли и пульсации в височной области. Пульс учащается, появляются сердцебиение или боль в области сердца. Краснеет лицо, лоб становится горячим, повышается температура тела и с человека будто сходит три ведра пота, возникает чувство озноба, нехватки воздуха. Последствиями повышения давления может быть кровоизлияние в сетчатку глаза, нарушение мозгового кровообращения и сердечно-сосудистые заболевания.

Формулы для определения артериального давления у детей и взрослых

Систолическое артериальное давление (СД) у детей в возрасте до 1 года

$76 + 2n$ (n — число месяцев)

У детей старше года артериальное давление

$90 + 2n$ (n — число лет)

Диастолическое артериальное давление (ДД) **У детей до года — от 2/3 до 1/2 максимального СД**

У детей старше года —

$60 + n$ (n — число лет)

Верхняя граница нормы систолического артериального давления — **$105 + 2n$, диастолического артериального давления — $75 + n$**

Нижняя граница систолического артериального давления — **$75 + 2n$, диастолического артериального давления — $45 + n$**



ПАНАНГІН



Состояние, мягко сказать, не из приятных, когда артериальное давление то повышается, то снижается. Перепады могут быть признаком **вегетососудистой дистонии** — нарушения работы практически всех сосудов организма. Вегетососудистая дистония может беспокоить в межсезонье, при перемене погоды, а еще — при стрессе, перегрузках, ослаблении иммунитета. Как тут не вспомнить первый класс, переход в старшую школу, выпускные экзамены, поступление в институт, смену места работы? Поэтому в любом возрасте ни в коем случае нельзя игнорировать головную боль, шум в ушах, головокружение, слабость, разбитость, быструю утомляемость, ощущения жара и озноба, потливость, похолодание пальцев рук и ног и нарушения сна (бессонница вечером, сонливость утром, прерывистый, поверхностный сон). Почему-то к этим симптомам не относятся серьезно, а зря. Это как раз тот случай, когда нужно постоянно быть на чеку, прислушиваться к своим ощущениям и следить за показателями давления.

При появлении этих симптомов нужно обязательно проконсультироваться у невролога и у кардиолога!

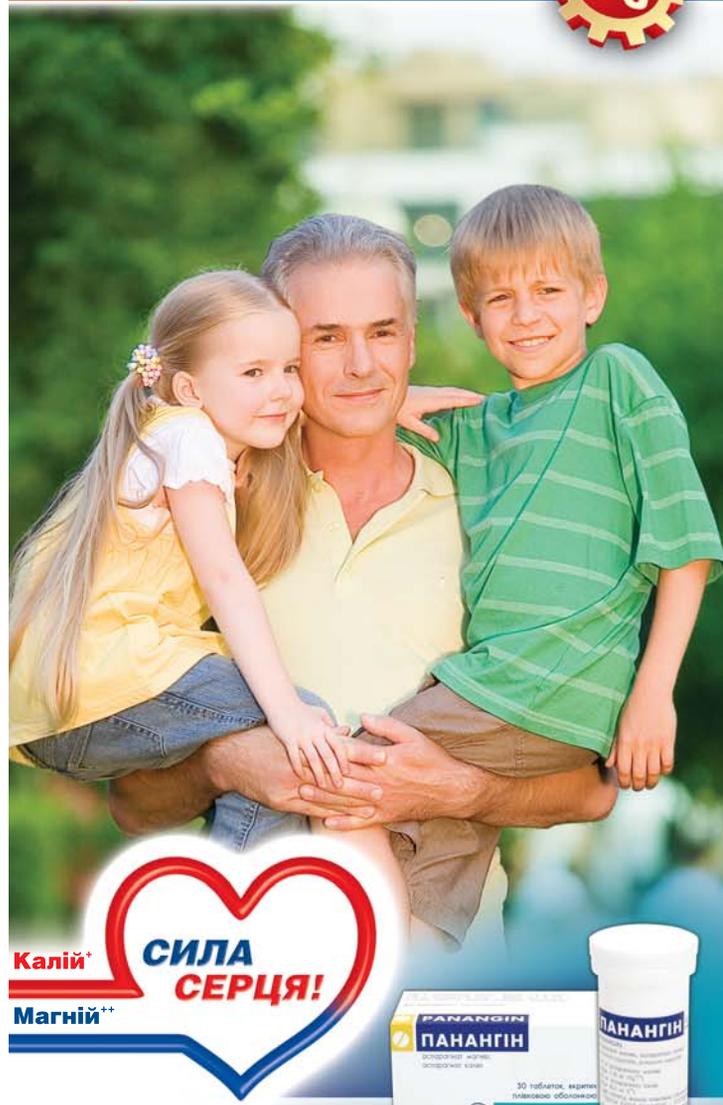
НАСТРОЕНИЕ

Понятно, что не только **настроение зависит от самочувствия, но и наоборот**. По мнению психологов, хорошее настроение — это привычка, которую необходимо вырабатывать ежедневно. Алгоритм действий достаточно прост.

- Во-первых, **достаточный сон и соблюдение режима дня**. Естественно, не выспавшись и не поев, многие люди соображают плохо, а у некоторых еще просыпается желание поскандальить или мысли грустные в голову лезут...
- Во-вторых, **спокойствие, только спокойствие**, как говорил Карлсон...
- В-третьих, **уменьшение потребления поваренной соли, сладкого, жирного, острого и газированной воды** (то есть тех продуктов, которые могут повлиять на самочувствие). В каждом дневном меню обязательно должны быть овощи, фрукты, рыба, богатые витаминами, микро- и макроэлементами. Кстати, особенно важны калий и магний. Недостаток **калия** может вызывать мышечную слабость, учащение сердцебиения. Дефицит **магния** способствует снижению устойчивости организма к стрессовым воздействиям.
- В-четвертых, **ограничение времени пребывания за компьютером и у телевизора**. По данным исследования ученых Мичиганского университета (участвовали 111 детей в возрасте от 3 до 8 лет), чем дольше ребенок смотрит ТВ, тем выше у него кровяное давление.
- В-пятых, **умеренные физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе**. Кстати, по результатам исследования ученых Иерусалимского университета, Эпидемиологического института Гертнера и медицинского центра «Тель-а-Шомер», наличие в семье собаки помогает поддерживать в норме кровяное давление у детей — ребята ухаживают за своими питомцами, играют с ними, чаще гуляют на улице, а значит, меньше болеют.
- И, конечно же, в любом возрасте (особенно после тридцати) необходимо следить за состоянием своего здоровья и поддерживать сердце соответствующими препаратами.

Правда, несложные правила? Проверено — если их соблюдать, можно забыть об этой цепочке и ее звеньях.

Марианна Хмельницкая



ПАНАНГІН

- ❑ **Відновлення балансу калію та магнію в організмі**
- ❑ **Профілактика та лікування серцево-судинних захворювань**
- ❑ **Не подразнює слизову оболонку шлунка**
- ❑ **Якість, перевірена часом**
- ❑ **Доступна ціна**

Р.С. МОЗ України № П.02.03/06105 від 18.03.2008 № 139.

Реклама лікарського засобу. Зберігати в недоступному для дітей місці.

Перед застосуванням ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем.