

Высокое нижнее давление: что делать

<https://www.youtube.com/watch?v=erCh52ejmRs>

Верхнее давление - систолическое, возникает при сжатии сердца. Т.е. давление выбрасываемой крови.

Нижнее давление - диастолическое, возникает в покое, между ударами сердца.

Само по себе высокое давление не проблема (плохой тонометр, физнагрузка непосредственно перед измерением, стресс и т.д.), но это если регулярно - симптом каких-то проблем в организме.

Проявления:

- Головокружения
- Головные боли
- Усталость и разбитость, нежелание что-либо делать
- Плохой сон

Самые вероятные варианты:

- Проблемы с шейей: протрузии, проблемы с позвонками и т.д.
- Систематическое перенапряжение мышц шеи и плечевого пояса (сидячая работа за компьютером)
- Хронические проблемы с организмом
- Возрастные изменения

Что делать:

- Перво-наперво - убедиться что ваша подушка обеспечивает комфортные условия для сна
- Вести дневник давления (сейчас это можно делать в ЕМИАСе)
- Снизить стрессы и высокую физнагрузку
- Прогулка в спокойном режиме 1 час в день
- Упражнения для шеи <https://www.youtube.com/watch?v=ugt0m4bQIPs>
- Делать перерывы в работе (прогулялись до туалета, налили чай/кофе, поворачивали головой и плечами, прогулялись, поиграли в теннис и т.д.)
- Есть меньше соленого
- Меньше пить/курить (в идеале - бросить)
- Молочно-растительная диета на месяц, далее анализ помогло это или нет
- Магний + В6 - 2/3 раза в году с анализом влияния

Если ничего из вышперечисленного не помогает - идем к терапевту и далее по кругу:

- УЗИ почек и надпочечников
- Анали мочи, биохимический анализ крови
- Проверка щитовидной железы (на гормоны ТТГ, Т3 и Т4)
- Проверка глазного давления и глазного дна
- В некоторых случаях отправят к кардиологу/нейрохирургу

[давление крови, высокое, низкое](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/health/high-blood-pressure>

Last update: **2025/01/26 21:40**

