



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post info@itk.ee  
www.itk.ee

## Ортостатическая гипотензия

Цель данного информационного листка – ознакомить пациента с ортостатической гипотонией, ее симптомами и причинами, а также дать рекомендации по ее профилактике и физическим упражнениям.

**Ортостатическая гипотензия** – это чрезмерное падение артериального давления, возникающее при вставании или стоянии, что может вызвать головокружение, нарушение равновесия и даже потерю сознания.

Среди людей старше 65 лет примерно у трети наблюдается снижение систолического артериального давления до 20 мм рт. ст. при вставании. Иногда такое падение давления может привести к нарушению кровоснабжения мозга, и в этом случае оно называется ортостатической гипотензией.

Стояние всегда вызывает физиологические изменения артериального давления и частоты сердечных сокращений. В положении стоя к ногам перемещается до 800 мл крови, однако в большинстве случаев вегетативная нервная система организма способна компенсировать такое изменение распределения крови. При вставании из положения лежа обычно наблюдается небольшое снижение систолического (верхнего) артериального давления (5-10 мм рт. ст.) и небольшое повышение диастолического (нижнего) артериального давления (5-10 мм рт. ст.), а также увеличение частоты сердечных сокращений (10-25 уд/мин). Это не всегда так происходит, и поэтому может возникнуть ортостатическая гипотензия, или аномальные изменения частоты сердечных сокращений.

### **Симптомы**

Общие симптомы ортостатической гипотензии включают слабость, тошноту, головную боль, боль в шее, сонливость, нарушения зрения и памяти. Чрезмерное падение артериального давления наиболее опасно для диабетиков, гипертоников, пациентов, страдающих болезнью Паркинсона, людей с низкой массой тела, а также тех, кто перенес инфаркт головного мозга или миокарда.

### **Причины**

В половине случаев чрезмерное падение артериального давления может быть вызвано приемом лекарств, а в половине случаев – сопутствующими заболеваниями. Чрезмерное падение артериального давления могут вызывать лекарства, снижающие артериальное давление, диуретики, нитроглицерин, инсулин, лекарства от болезни Паркинсона, антидепрессанты и некоторые снотворные. Физиологическими состояниями, которые могут вызвать падение артериального давления, являются недостаток жидкости, кровотечения, диареи, повышенная температура тела, жара и некоторые заболевания, такие как паркинсонизм, нейропатия, рассеянный склероз и перенесенный инсульт.

### **Чего следует избегать?**

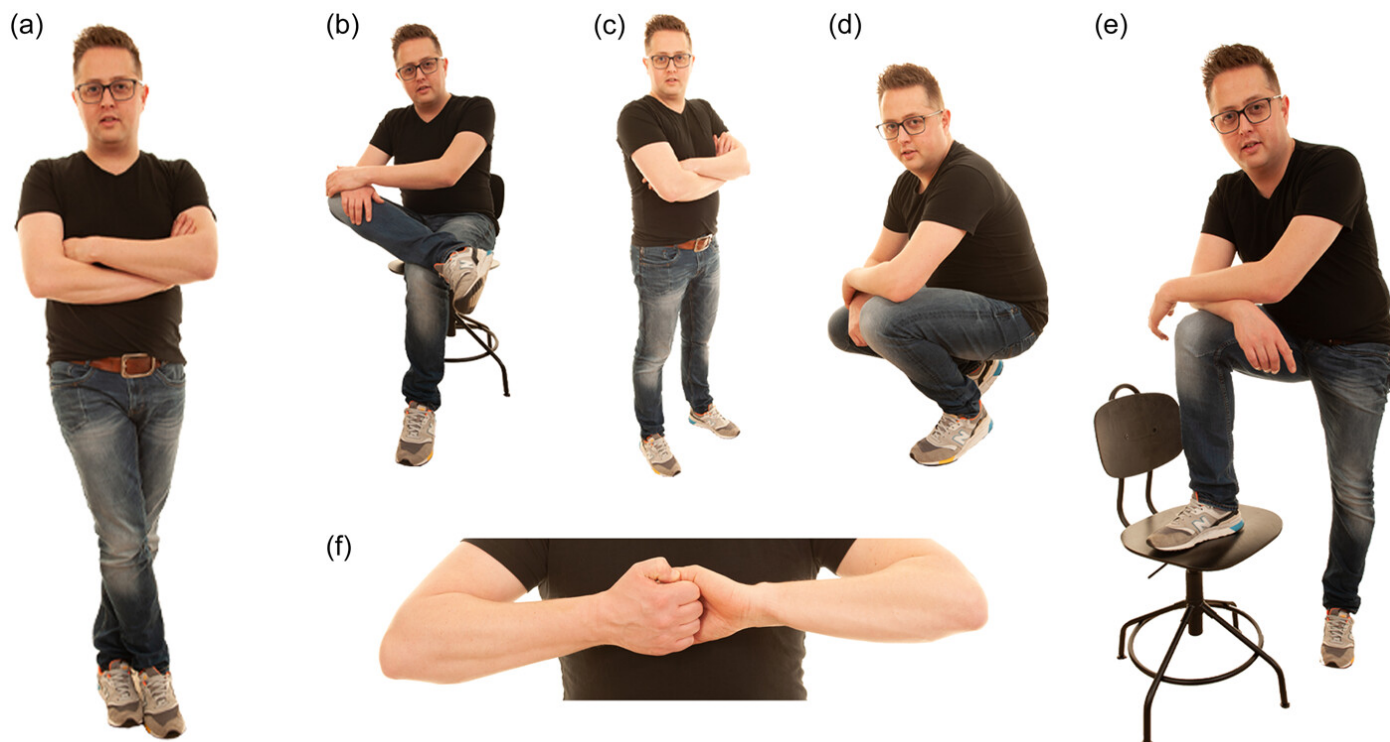
- Большого количества еды, сладкого и алкоголя
- Жаркого помещения
- Обезвоживания
- Долгого стояния и неподвижного положения в течение длительного периода времени
- Быстрого вставания
- Поднятия рук
- Чрезмерной физической нагрузки
- Чрезмерного напряжения, тужения (например, в туалете)
- Высокой температуры тела

### Рекомендации

- Пейте больше жидкости, желательно первым делом с утра.
- Двигайте ступнями во время сидения.
- Порции еды должны быть небольшими, есть следует чаще.
- Еда может быть немного более соленой, следует пить больше жидкости.
- Во время еды можно выпивать 1–2 чашки кофе.
- Более важные дела следует планировать на вечер, так как утром артериальное давление падает сильнее.
- Используйте более высокое изголовье, поднимите изголовье кровати вверх под углом 5–20 градусов.

### Профилактика ортостатического синдрома с помощью упражнений, т. е. методики тилт-тренировки<sup>(2)</sup>

Чтобы предотвратить чрезмерное падение артериального давления в вертикальном положении, можно использовать ряд приемов, известных как тилт-тренировка, которые увеличивают отток венозной крови из нижней части тела и вен таза (рис. 1).



1. Встаньте, скрестив ноги и руки на груди, напрягите мышцы нижней части тела.
2. Сидя, напрягите ягодичцы и потянитесь, прижимая руками скрещенную ногу к колену.
3. Скрестите руки и одновременно напрягите мышцы всего тела.
4. Присядьте и встаньте, сделайте это несколько раз подряд.
5. Стоя, обопритесь одной ногой на стул и надавите руками на ногу, расположенную на стуле.
6. Поднимите локти, сцепите пальцы и вытяните руки.

Выполняйте упражнения дважды в день по полчаса. Через четыре недели можно продолжать выполнять упражнения один раз в день. Продолжительность упражнений индивидуальна. Это должно происходить в течение длительного периода времени и стать частью Вашего образа жизни.

#### **Важно помнить следующее**

- Создайте для себя безопасную среду для выполнения упражнений, поскольку Вы можете упасть.
- Прекратите выполнение упражнений, как только почувствуете, что у Вас закружилась голова или Вы начали терять сознание.
- Каждый день записывайте Ваши симптомы, возникшие во время упражнений, а также продолжительность упражнений.
- Эффективность упражнений проявляется в улучшении состояния человека в положении стоя и увеличении продолжительности упражнений (по сравнению с предыдущим днем).

ITK1222

Данный информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских услуг *Aktsiaselts Ida- Tallinna Keskhaigla* 16.10.2024 (протокол № 13–24).