

Мало кто из людей, испытывая при резкой перемене положения тела внезапный признак дурноты, задумывается, что причиной недомогания является ортостатическая гипотензия.

Ортостатическая гипотензия – это снижение систолического (в момент сокращения сердца более, чем на 20 мм.рт.ст) и диастолического (в момент расслабления сердца более, чем на 10 мм.рт.ст) давления при переходе тела из горизонтального в вертикальное, в течение первых трех минут пребывания в вертикальном положении. Ортостатическая гипотензия - не болезнь, а симптом другого патологического состояния.

Симптомы ортостатической гипотензии – головокружения, слабость, затуманивание зрения, возникновение предобморочного состояния. Обмороки могут быть различными: от легких до глубоких. Глубокие обмороки сопровождаются - повышенным потоотделением, судорогами, непроизвольным мочеиспусканием. Легкие обмороки - тошнота, бледность кожных покровов, слабость.

Спровоцировать ортостатическое состояние могут следующие факторы, такие как: длительный постельный режим, большая потеря жидкости (обильное потоотделение, рвота, понос, использование мочегонных препаратов), кровопотеря (большая рана, обильные менструации), беременность, прием некоторых медикаментов, быстрый рост и половое созревание в подростковом возрасте.

Выделяют несколько видов ортостатической гипотензии:

- Синдром Шая - Дрейджера – для данного вида гипотензии характерно снижение давления в сосудах при изменении положения тела вследствие недостатка в крови фактора , оказывающего спазмирующее (суживающее) действие на сосуды. Для этого заболевания характерно обширное поражение нервной системы, снижение выработки норадреналина.
- Идиопатическая ортостатическая гипотензия – гипотензия с неизвестной причиной возникновения.
- Ортостатическая гипотензия, вызванная приемом лекарственных препаратов. Такими препаратами могут быть: диуретики, нитро препараты, антагонисты кальция, и - АПФ.



В основе развития ортостатической гипотензии лежит:

- недостаточное снабжение мозга кислородом; запаздывание реакции сердца и сосудов при переходе тела из горизонтального в вертикальное положение; резкое снижение давления в этот момент.

Лечение зависит от причины заболевания. Отмена приема лекарственных препаратов, приводящих к развитию заболевания. Легкие физические упражнения, периодически садиться, рекомендуется больным вынужденные длительное время находиться на постельном режиме. Увеличение потребления соли с пищей. Пищевая соль содержит натрий (химический элемент, который задерживает воду в организме и, как следствие, повышает давление). Употребление соли не рекомендуется пожилым пациентам и пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Ношение эластических чулок, если гипотензия связана с расширением мышц ног. Рекомендуется медленное и постепенное вставание с постели, особенно пожилым пациентам и беременным.

Если заболевание хроническое, прибегают к назначению лекарственных средств.

- Адаптогены – средства, стимулирующие центральную нервную систему и активность симпатического отдела вегетативной нервной системы (часть нервной системы, регулирующая деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения, а также обмена веществ).

- Адренергические препараты периферического действия - препараты спазмирующие сосуды для исключения резкого падения артериального давления во время перевода положения тела из горизонтального в вертикальное).

- Минералокортикоиды – задерживают ионы натрия в крови, повышают спазм периферических сосудов для исключения резкого падения артериального давления во время перевода положения тела из горизонтального в вертикальное.

- Нестероидные противовоспалительные средства - оказывают спазмирующее действие на периферические сосуды.

- Бета – блокаторы – усиливают действие минералокортикоидов (гормоны коры надпочечников, влияющие на водно-солевой баланс и соответственно на уровень давления в организме) и натрия, влияют на тонус вегетативной нервной системы, сосудов.

Профилактика ортостатической гипотензии:

- умеренное потребление пищи с ограничением углеводов, особенно рекомендуется пациентам, у которых ортостатический коллапс случается после еды;
- постепенное принятие вертикального положения из горизонтального;
- постоянные умеренные физические нагрузки на свежем воздухе;
- диспансерное наблюдение, контроль хронических заболеваний, вызывающих ортостатическую гипотензию.

Давно ушло в прошлое выражение: « Хорошего человека должно быть много». На сегодняшний день похудение является одной из главных проблем современного общества. Из года в год все больше людей начинают болеть различными болезнями, связанными с лишним весом. Артериальная гипертензия, инфаркты, инсульты, сахарный диабет, атеросклероз, нарушение психики, органов пищеварения, проблемная кожа, хроническая усталость, артриты, злокачественные опухоли, грыжи и т.д. Этот список можно продолжать и продолжать. Фактически, ожирение, это бомба замедленного действия, которая постепенно и незаметно для своего владельца разрушает его тело.

В повседневной жизни люди с избыточным весом подвергаются дискриминации. На подиумах, на экране телевизора полных людей можно увидеть только в художественных фильмах и в рекламе средств для похудения.

Что же такое ожирение?

Ожирение – это заболевание, которое характеризуется накоплением жира в организме, приводящее к появлению избыточной массы тела. При этом жир откладывается в жировых депо организма (подкожной клетчатке и вокруг внутренних органов).

Основные причины ожирения - избыточное потребление пищи (90% случаев), малоподвижный образ жизни и нарушения обмена веществ.

Виды ожирения по внешнему виду:

Ожирение типа «яблоко». Данный тип ожирения характеризуется накоплением жира преимущественно в области живота, при этом бедра и ноги практически не меняются.

Ожирение типа «груша». В данном случае верхняя часть туловища практически остается без изменений, а бедра и ягодицы значительно увеличиваются в объеме.

Смешанный тип ожирения. При таком варианте ожирения, жировая ткань равномерно откладывается как на животе, так и на бедрах.

Набрать лишние килограммы легко, а вот избавиться от появившихся жировых отложений и привычки много есть не так уж и просто. Некоторые начинают больше есть в стрессовых ситуациях. Другие «заедают» плохое настроение, одиночество, тоску. Кто-то незаметно для себя съедает гору продуктов, удобно устроившись перед телевизором. Бывают просто гурманы, которые любят вкусно покушать.

Если вас беспокоит проблема лишнего веса, не принимайте поспешных решений и не садитесь на первую попавшуюся диету только потому, что она помогла вашей хорошей знакомой или соседке. Для начала нужно проконсультироваться с врачами (эндокринологом, диетологом), пройти необходимое обследование, и только после этого, на основании рекомендаций специалистов и под их наблюдением, начинать лечение.

Лечение ожирения, т.е. похудение проводится комплексно и включает в себя: диету, физическую нагрузку, лекарственные препараты (по назначению врача); лечение осложнений (если таковые имеются).

Физическая нагрузка не подразумевает обязательный поход в спортзал, хотя, если Вам позволяет здоровье, то лучше так и сделать. Начните с малого — делайте ежедневную утреннюю зарядку, ходите гулять на свежем воздухе, плавайте, катайтесь на велосипеде. Нагрузки не должны быть чрезмерными, длительность и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.



Соблюдение таких простых рекомендаций поможет сохранять свой вес в норме, быть здоровыми и активными.

Палочная система

Скандинавская ходьба является наиболее часто рекомендуемых семейными врачами видов физических занятий для регулирования веса,

За час скандинавской ходьбы можно сжечь 500 килокалорий. Это в два раза больше, чем при обычном шаге.

Особенность данного вида спорта - использование специальных палок, на которые нужно опираться при движении.

Во время скандинавской ходьбы задействуется 90% мышц. Если в обычной ходьбе нагружаются в основном ноги, то здесь в равной степени работают как верхняя, так и нижняя части тела. При этом за счет палок уменьшается нагрузка на суставы ног.

Есть разные виды тренировок : для укрепления мышц позвоночника и для восстановления после долгой болезни, например инфаркта миокарда. А кто-то ходит с палками, чтобы похудеть или просто быть в тонусе.

Техника ходьбы

Левая нога идет одновременно с правой, и наоборот, как при обычной ходьбе. При этом сначала надо ставить палку, а потом переносить вес на носок.

Палки для ходьбы надо подбирать по специальной формуле:

- длина палок рассчитывается по формуле: рост в сантиметрах умножить на 0,68. Например, для человека ростом 160 см подойдут палки 110 см.

Чем полезна скандинавская ходьба?

- укрепляет спину, шею и плечи
- уменьшает давление на сосуды
- улучшает работу сердца
- сжигает калории в два раза больше, чем обычный шаг.