

Что делать, если поднялось давление, а с собой нет лекарств? Первая помощь в домашних условиях при симптомах повышенного давления до приезда «скорой помощи»:

1. Необходимо успокоить больного, создать ему условия для физического и эмоционального покоя.
2. Обеспечить приток свежего воздуха в комнату.
3. Быстро сбить давление помогают дыхательные упражнения: сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 секунд, шумно выдохнуть воздух через рот, затем делать короткие вдохи и выдохи через рот в течение 2 минут.
4. Прогреть ноги. Опустите ноги в таз с горячей водой. Она расширит сосуды и давление начнет снижаться.

Как нормализовать давление без лекарств

На начальных стадиях гипертонии первым этапом назначают терапию нелекарственными методами, связанными с изменением образа жизни пациента:

- Отказ от курения. Табакокурение признано одним из главных факторов риска развития артериальной гипертонии. Одна выкуренная сигарета приводит к резкому повышению давления, учащению сердцебиения.
- Нормализация массы тела. Многочисленными исследованиями было доказано, что снижение массы тела при избыточном весе или ожирении приводит к стабилизации давления.
- Усиление физической активности. Рекомендуются регулярные динамические физические упражнения на воздухе по 50-40 минут не менее 4-х раз в неделю.
- Снижение потребления соли до 5 г/сутки.
- Ограничение употребления алкоголя.
- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Сбалансированное питание. Увеличение в рационе доли растительной пищи, молочных продуктов с низким содержанием жиров.

Если приступы гипертонии повторяются неоднократно, следует обратиться к врачу для выяснения причины повышения давления.

Если вам назначили препараты для снижения давления – принимайте их регулярно. Пропускать прием лекарств нельзя.

https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/kak-bystro-ponizit-davlenie-v-domashnikh-usloviyakh/index.php?sphrase_id=59266&clckid=44d8170c

#уралздоров#здоровыйурал