

## Как понизить давление без таблеток?



О первой помощи, когда подскочило давление, рассказывает главный внештатный специалист-кардиолог **Павел Алексеевич Баров**.

Если вы склонны к гипертонии, у вас всегда должны быть с собой лекарства, назначенные врачом. Если их с собой нет по какой-либо причине, либо мобильность давления для вас не характерна и подъём произошёл внезапно – прежде всего, нужно измерить артериальное давление. Ниже приводится таблица с усреднёнными значениями нормального артериального давления, но каждый человек должен знать своё индивидуальное рабочее давление.

Если скачок давления превышает 40 единиц, следует немедленно вызвать участкового врача либо неотложную медицинскую помощь, лечь, приподняв голову на подушке и положив холод на ноги и тепло на лоб. Это поможет снизить головную боль, а также избежать предынфарктного и предынсультного состояния. Если скачок превышает 80 единиц, следует вызвать Скорую помощь и лечь, положив тепло на голову и холод на ноги.

Возраст	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление
16—20 лет	100—120	70—80
20—40 лет	120—130	70—80
40—60 лет	До 140	До 90
Более 60 лет	150	90

Если давление поднялось не сильно, но ощущается как недомогание, можно снизить его самостоятельно и без лекарств.

### **Основные приёмы:**

1. Тепло+холод. Это основной и самый действенный приём, описанный выше. Нужно лечь, сняв стесняющую одежду, на лоб положить тёплый компресс, а на ноги – грелку со льдом.

2. Массаж. Растирающими движениями нужно промассировать воротниковую зону (шею, плечи, основание головы), затем грудную клетку и живот. После массажа необходимо полежать.

3. Контрастные ванночки для ног. Стопы на 2–3 минуты опускаются попеременно в холодную и горячую воду. Процедура заканчивается через 20 минут, холодной водой.

4. Горячая ванночка для рук. Кисти нужно опустить в умеренно горячую воду на 10–15 минут.



5. Прогулка. Если погода не жаркая, а подъём давления небольшой, можно выйти на свежий воздух, посидеть на скамейке. В любом случае, необходим приток свежего воздуха – снять стесняющую одежду, открыть окно и т.д.
6. Задержка дыхания. Этот приём применяется при резких, но небольших скачках артериального давления. Дыхание задерживается на 8–10 счётов, в течение 2–3 минут. Процедуру нужно прекратить, если начинается головокружение. После этого необходимо лечь и оставаться 10–15 минут в состоянии покоя.
7. Несильный поток горячей воды. Метод также применяется при несильном скачке давления. При сильном подъёме АД наклоняться ни в коем случае нельзя. Несильный поток горячей воды направляется на затылок в течение 5–7 минут.
8. Компресс с яблочным уксусом. Марля или иная натуральная ткань смачивается яблочным уксусом и прикладывается к ступням на 10–15 минут.
9. Мочегонное. Из нелекарственных средств хорошим мочегонным эффектом обладают липовый и брусничный чай, чай из ягод шиповника и листьев толокнянки, отвар петрушки.
10. Напиток с лимоном и мёдом. 200–250 мл минеральной воды смешивается с 1/2 лимона и ложкой мёда.