

« Полезные привычки при пониженном давлении: »



- 1** Контролировать артериальное давление и пульс ежедневно.
- 2** Диета:
 - употреблять достаточное количество воды (до 2 литров жидкости в сутки) и соли;
 - пищу следует принимать часто малыми порциями;
 - еда должна быть не горячей, а теплой;
 - сократить количество углеводов.
- 3** Носить компрессионные колготы или чулки для уменьшения оттока крови к ногам. Надевать компрессионное белье следует утром, не вставая с постели, а снимать – перед сном.
- 4** Избегать резких перемен положения тела! При переходе из горизонтального положения в вертикальное (подъем с постели) следует сначала в течение нескольких секунд посидеть, затем опустить ноги вниз и лишь потом встать.
- 5** После еды необходимо на несколько минут прилечь. При длительном нахождении в вертикальном положении следует переступать с ноги на ногу для уменьшения застоя крови в нижних конечностях.
- 6** Избегать перегреваний и чрезмерных физических нагрузок.

1. Goldstein D. S. et al. Neurology. 2002; 58: 1247–1255. 2. Niimi Y., Ieda T., Hirayama M. Clinical and physiological characteristics of autonomic failure with Parkinson's disease. Clin Auton Res. 1999; 9: 139–144. 3. Theresa A. et al. Current Treatment Options in Neurology. 2003; 5: 149–160. 4. Quigley EMM. Gastrointestinal features. In: Factor S. A., Weiner W. J., eds. Parkinson's Disease. Diagnosis and Clinical Management. Demos. New York. 2002; pp. 87–93. 5. Левин О. С., Фёдорова Н. В. Болезнь Паркинсона. М., 2012; 41–43. 6. Материалы сайта <https://www.michaeljfox.org>.

ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗЫВОМ К САМОЛЕЧЕНИЮ И НЕ ПОДМЕНЯЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Материал создан при поддержке компании «Сервье»