



Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной смерти миллионов людей планеты. В Беларуси они также стоят на первом месте по смертности. О наличии такой болезни и первым “звоночком” служит, чаще всего, неожиданно возникший ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ.

Что такое гипертонический криз и как он проявляется?

Гипертонический криз – это резкое повышение артериального давления продолжительностью от нескольких часов до нескольких дней. Он проявляется резким ухудшением самочувствия: появлением головной боли, тошноты, рвоты, болей в области сердца. Криз часто сопровождается головокружением, мельканием «мушек», онемением языка, губ, кожи лица и рук; возможно также появление слабости в ногах. Исходом гипертонического криза может стать инфаркт миокарда или инсульт – грозные, опасные состояния, допустить которые никак нельзя!

Факторы, провоцирующие гипертонический криз:

- Психоэмоциональное и физическое перенапряжение.
- Прекращение или нерегулярный прием гипотензивных (снижающих артериальное давление) препаратов.
- Избыточное употребление поваренной соли, жидкости.
- Злоупотребление алкоголем (пьющие люди страдают повышенным артериальным давлением в 2раза чаще, чем непьющие), табакокурением (одна сигарета вызывает подъем АД до 30мм.рт.ст.).
- Избыточная масса тела (лишний килограмм веса повышает АД на 1-3мм.рт.ст.).
- Малоподвижный образ жизни.
- Изменение атмосферного давления, метеозависимость.

-Оптимальное АД должно быть не более 120/80мм.рт.ст.

-Нормальное АД - 130/80мм.рт.ст. **Пограничным** считается АД – 130-139 / 80-89мм.рт.ст.

-Артериальное давление выше 140/90мм.рт.ст. считается артериальной гипертензией!

Что делать при внезапном подъеме АД?

Если у Вас поднялось АД, окажите себе самопомощь:

- Возьмите под язык, разжуйте и рассосите до полного растворения препарат быстрого действия - каптоприл (25- 50мг).
- Примите удобную позу, желательно горизонтальную.
- Через 30 мин. повторно измерьте артериальное давление. Если изменения нет, повторите прием каптоприла.
- Если АД снизилось на 20мм.рт.ст. и более, продолжите (или возобновите) назначенную врачом гипотензивную терапию.

-Давление следует снижать постепенно в течение 1 часа.

Необходимо иметь под рукой лекарства на случай неожиданного повышения АД(например, каптоприл).

-Если подъем артериального давления чрезмерный (свыше200/100мм.рт.ст.) или сопровождается появлением загрудинных болей, усилением головных болей, или появлением слабости в конечностях, нарушением речи - вызовите на дом врача.

Но вот приступ миновал, давление удалось снизить, пациенту не угрожают осложнения, но страх и тревога не уходят... Часто человек, особенно одинокий, опасается, что после отъезда «скорой» ему вновь станет плохо, нервничает. Поэтому после криза необходимо обязательно принять любое седативное (успокаивающее) средство (корвалол, настойка валерианы) и попытаться уснуть. Седативные средства помогут снять волнение и избежать бессонницы, которая сама по себе может стать толчком к новому повышению артериального давления.

Как избежать повторения гипертонического криза?

Во избежание повторения гипертонического криза необходимо:

- Регулярно измерять артериальное давление.
- Регулярно принимать гипотензивные средства.
- Всегда иметь при себе препарат быстрого действия (каптоприл).
- Питаться дробно. За завтраком до работы рекомендуется съесть около 30% от общего суточного количества пищи, на второй завтрак - 20%, обед - 40%, ужин не более 10%. Ужин должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
- Потреблять не более 4-5 г поваренной соли в сутки (заменяйте соль специями, не досаливайте еду в тарелке). Лучше отказаться от употребления соленых продуктов таких, как чипсы, соленые сухарики, орешки, соевый соус, копчености, консервированные продукты.
- Больше есть овощей и фруктов.
- Не переедать, особенно высококалорийной пищи (животные жиры, жирное мясо, сладости, картофель, мучные изделия).
- Знать оптимальный вес для своего возраста и пола.
- Избегать чрезмерное употребление алкогольных напитков.
- Отказаться от курения.
- Повысить повседневную физическую активность.
- Добиться снижения уровня психоэмоционального напряжения (стресса) помогут легко осваиваемые навыки психической регуляции (релаксационно – дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка).
- Вести дневник контроля артериального давления по форме: Дата / Время суток / Артериальное давление / Пульс / Заметки

Помните!

Выполнение перечисленных рекомендаций научит Вас контролировать свою болезнь и жить активной, полноценной жизнью!

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

«Подскок» артериального давления (**АД**) сопровождается шумом в ушах и в голове, головокружением, головной болью, слабостью, подташниванием. Может появиться неустойчивая походка, ощущение жара, сердцебиение, чувство сжатия за грудиной, нехватки воздуха, нарушения слуха и зрения. Продолжается от нескольких часов до нескольких дней

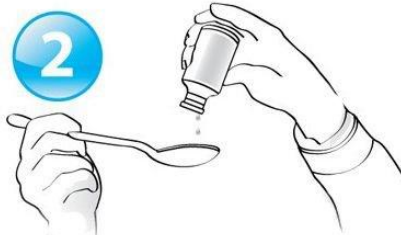
КАК ПОМОЧЬ

1



ИЗМЕРЬТЕ АД. Нормальным можно считать значение не выше **140/90 мм.рт.ст.** Запишите цифры и отметьте время, когда производилось измерение

2



ДАЙТЕ ЛЮБОЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ несколько капель корвалола, настойки валерьянки или пустырника

3



ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА, расстегните на пациенте воротник, ремни, корсет и другие давящие элементы одежды

4



ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ИСПОЛЬЗУЕТ КАКИЕ-ЛИБО СНИЖАЮЩИЕ ДАВЛЕНИЕ ПРЕПАРАТЫ, ПУСТЬ ПРИМЕТ ВНЕОЧЕРЕДНУЮ ДОЗУ.

Если «скачок» давления произошел впервые – ограничьтесь 1-2 таблетками папаверина или дибазола. Не давайте новых для пациента таблеток, особенно сильных, даже если они помогают вам или другим людям

5



УЛОЖИТЕ БОЛЬНОГО В ПОСТЕЛЬ полусидя или с высокой подушкой под головой. Голова и грудная клетка должны быть выше ног

6



ОТВЛЕКИТЕ ЧЕЛОВЕКА, ПОГОВОРИТЕ С НИМ доброжелательным и спокойным тоном

7

СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ»!

- эти мероприятия не дали улучшения в течение часа
- продолжается подъем давления

- появилась боль за грудиной
- возникли нарушения речи или потеря сознания