

САМОПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

Памятка для пациента



Гипертонический криз – это внезапный, резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и развития осложнений.

Выделяют два типа гипертонических кризов:

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ I типа протекает с относительно невысоким повышением артериального давления, проявляются резкой головной болью, покраснением кожных покровов, в первую очередь лица; сердцебиением, дрожью, ознобом, обильным мочеиспусканием.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ II типа протекает на фоне очень высоких цифр артериального давления с различными проявлениями мозга и сердца. Отмечаются сильные головные боли, тошнота, рвота, зрительные расстройства, судороги, сонливость. При развитии симптомов поражения сердца появляется резкая одышка, боли в груди.

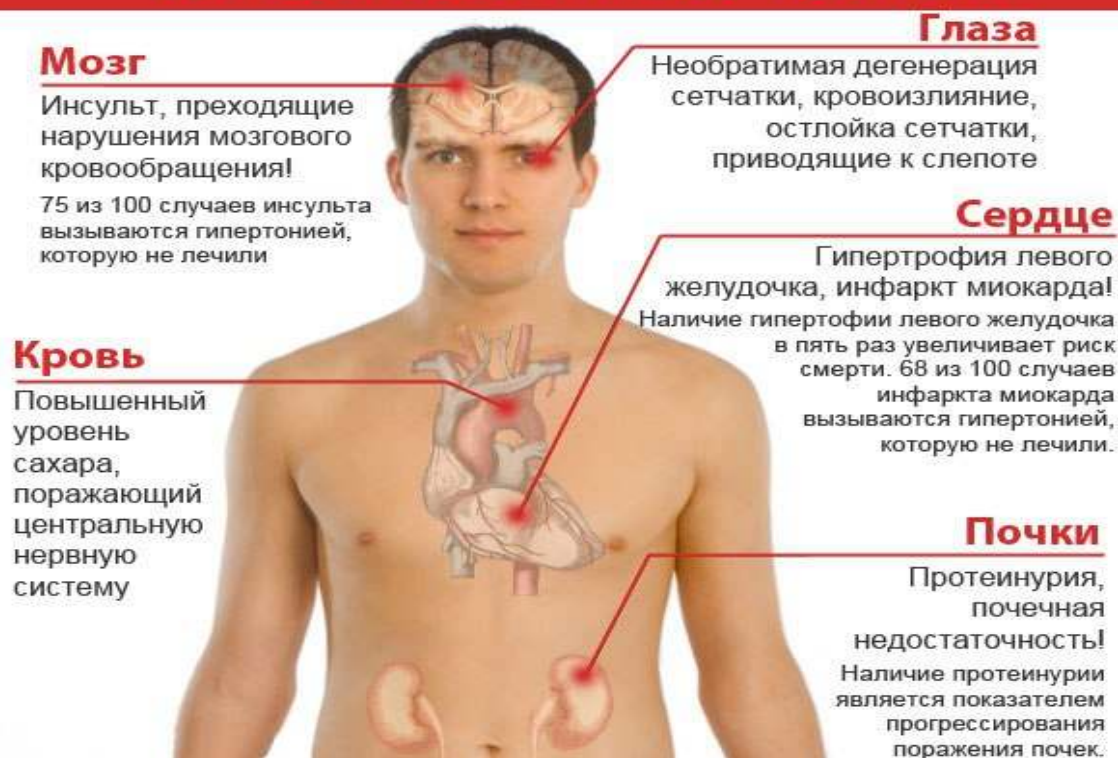


ФАКТОРЫ, способствующие развитию гипертонического криза:

- ✓ Эмоциональные или физические перегрузки
- ✓ Смена погоды, метеорологические перемены («магнитные бури»)
- ✓ Курение

- ✓ Резкая отмена лекарств понижающих артериальное давление
- ✓ Употребление алкогольных напитков
- ✓ Обильный прием пищи, особенно на ночь
- ✓ Прием пищи, содержащей большое количество соли
- ✓ Употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующие повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра).

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



САМОПОМОЩЬ при гипертоническом кризе:

- Измерить артериальное давление (АД)
- При высоких цифрах АД, попытаться самостоятельно его снизить:
 - Могут быть использованы препараты быстрого действия: клофелин 0,075-0,15 г или каптоприл (капотен) 25-50 мг.
 - Не применять неэффективные средства – таблетки папазола, дибазола.
 - Нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени, особенно в пожилом возрасте; Такие симптомы как слабость, сонливость, могут указывать на нарушение питания (ишемию) головного мозга.
- Повторно измерить АД.
- В случае появления болей за грудиной (проявление стенокардии) следует принять нитроглицерин под язык;
- При значительном повышении АД и при нарастании симптомов криза рекомендуется вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Артериальное давление – давление крови в артериях человека, создаваемое работой сердца. Есть два показателя артериального давления:

Измеряют давление при помощи тонометра. Записывают его как дробь: верхнее/нижнее. Типичное значение артериального давления здорового человека:



ВЕРХНЕЕ: уровень давления в момент максимального сокращения сердца



НИЖНЕЕ: уровень давления в момент максимального расслабления сердца



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ РЯДА ФАКТОРОВ:

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СПОРТ
повышают давление



ВРЕМЯ СУТОК
ночью давление обычно ниже



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
при стрессе давление растет



ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ
лекарства могут повышать или понижать давление



ПРИЕМ СТИМУЛЯТОРОВ
кофе и чай повышают давление



Будьте здоровы!!!

Отделение медицинской профилактики