



Гипертонический криз - это состояние выраженного повышения артериального давления (АД)

Нормы АД:

Оптимальные – 110/70, 120/70 мм рт.ст.

Предупреждающие – 130/80 мм рт.ст.

140/90 мм рт.ст. и выше – обязательно обратиться к врачу.

Факторы, провоцирующие гипертонический криз

- Психоэмоциональное и физическое перенапряжение;
- Злоупотребление соленой пищей;
- Изменения атмосферного давления (для метеозависимых людей);
- Резкое прекращение приема препаратов, понижающих АД.

Симптомы гипертонического криза

- Резкая головная боль в области затылка.
- Шум в ушах, голове, тошнота, рвота; тяжесть, боль в области сердца, одышка;
- Ухудшение зрения: туман, сетка, пелена, мушки перед глазами;
- Беспокойство, испуг, подавленность, сонливость, дрожь в руках, во всем теле;
- Сухость во рту, онемение языка, губ, кожи лица, рук;
- Отечность лица, пальцев рук; покраснение лица;
- Потеря сознания.

Продолжительность криза различна: от нескольких часов до нескольких дней.

Правила поведения, осуществления доврачебной помощи при гипертоническом кризе необходимо знать всем.

Первая помощь:

- создать полный физический и эмоциональный покой;
- поставить горчичники на воротниковую зону (затылок) и икроножные мышцы ног (заднюю поверхность голени);
- принять рекомендованные для постоянного лечения лекарственные средства;
- для экстренной помощи при гипертоническом кризе применяется препарат каптоприл в дозе 50 мг под язык, экстракты валерианы, пустырника;
- если такое состояние возникло впервые – вызвать «скорую помощь»;



Следует помнить! Если у Вас периодически повышается АД, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом для индивидуального подбора лекарственного препарата, снижающего давление. Этот препарат должен быть всегда с Вами!

Профилактика гипертонического криза:

- регулярно контролируйте артериальное давление;
- принимайте назначенное врачом лечение;
- следите за количеством потребляемой соли (норма - 3-5 г в сутки) и жидкости (не более 2л);
- контролируйте вес; увеличьте физическую активность;
- исключите прием спиртных напитков, так как алкоголь вызывает подъем артериального давления. Бросьте курить;
- избегайте стресса и учитесь расслабляться.

По материалам ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

Ответственный за выпуск: *Н.И. Войтешонок*