

Гипертонический криз — это критический подъём артериального давления (АД), обычно более 180/120 мм рт. ст., который сопровождается внезапно появившимися признаками нарушенного кровоснабжения в одном или нескольких органах-мишенях — мозге, сердце, почках, кровеносных сосудах.

ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

- Выраженная головная боль;
- сильное головокружение;
- изменённое сознание, вплоть до его отсутствия;
- нарушение речи или её понимания;
- тошнота и рвота;
- учащённое или неритмичное сердцебиение;
- различная боль в груди, спине;
- затруднение дыхания при незначительной нагрузке или в покое;
- любое расстройство зрения;
- нарушение чувствительности и движения, слабость в конечности или половине тела, неловкость при движении в одной руке или ноге.

Гипертонический криз — жизнеугрожающее состояние, которое требует немедленной квалифицированной медицинской помощи.

С ним может столкнуться любой человек с артериальной гипертензией, поэтому важно знать, что делать в этой ситуации.

Обязательно заранее уточните у лечащего врача, какой быстродействующий препарат можно принять дополнительно при значительном повышении АД.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА?



Срочно вызовите скорую помощь.



Затем измерьте АД и используйте препарат, рекомендованный врачом в этом случае.



До прибытия медицинских работников обеспечьте доступ прохладного воздуха (расстегните воротник, откройте форточку), примите полусидячее положение — это поможет избежать удушья. Двигаться нужно как можно меньше, противопоказаны любые резкие движения и физические нагрузки.



Прибывшей бригаде скорой медицинской помощи сообщите время появления симптомов, уровень давления, а также название, дозу и время приёма лекарства.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА?



Принять лекарство, рекомендованное врачом в данной ситуации.



Через 20–30 минут снова измерить АД. В случае отсутствия препарата, его неэффективности или при появлении признаков гипертонического криза — срочно вызвать скорую помощь.



После того, как удалось справиться с эпизодом повышения АД, следует продолжить приём плановых препаратов от давления и как можно быстрее обратиться к лечащему врачу.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОВОЦИРОВАТЬ ПОДЪЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



Нерегулярное лечение артериальной гипертензии — пропуск или отмена назначенного ранее лекарства от давления. Многие люди заблуждаются, считая, что если давление нормализовалось, то продолжать принимать лекарство не нужно.



Присутствие в рационе **большого количества солёной пищи**, а следовательно избыточное поступление в организм натрия, который способствует задержке жидкости и провоцирует подъём АД.



Употребление табака или алкогольных напитков вызывает стойкое сужение артерий, что увеличивает нагрузку на сердце и тоже повышает АД.



Кроме того, к гипертоническому кризу могут приводить **стрессовые ситуации, физические перегрузки, недостаток сна или его нарушения.**

СОЧЕТАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ КРИЗА!



ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

- Если вам назначены гипотензивные препараты — не пропускайте их приём! Лечение артериальной гипертензии предполагает пожизненный регулярный приём лекарств, которые подбираются индивидуально и работают в комплексе. Временное улучшение без медикаментов быстро исчезнет.
- Если планируется длительная поездка или командировка — обязательно берите препараты с собой. Заблаговременно проверьте наличие нужных таблеток в домашней аптечке и вовремя восполняйте их запас.
- Придерживайтесь рационального питания и в первую очередь ограничивайте количество употребляемой поваренной соли, в том числе с продуктами.
- Ограничьте, а лучше совсем откажитесь от употребления алкоголя — безопасных доз не существует.
- Откажитесь от курения и других форм потребления табака — никотин, который содержится во всех табачных изделиях, способствует повышению АД.
- Соблюдайте режим дня, своевременно отдыхайте, при возникновении длительных нарушений сна обязательно обратитесь к специалисту.
- Избегайте чрезмерных физических нагрузок.
- Учитесь справляться со стрессами.
- Регулярно посещайте врача, выполняйте его рекомендации, проходите медицинское обследование.



КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2022 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Гипертонический криз

