Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Гипертонический криз – это состояние выраженного повышения артериального давления (АД).

Нормы АД:

Оптимальные – 11070, 12070 мм рт. ст.

Предупреждающие – 13080 мм рт.ст.

14090 мм рт. ст. и выше – обязательно обратиться к врачу.

Что провоцирует 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. Разлитая головная боль без четкой локализации
- Шум в ушах, голове, тошнота, рвота

- Ухудшение зрения: туман, сетка, пелена, мушки перед глазами
- Тяжесть, боль в области сердца, одышка
- 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 различная: от нескольких часов до нескольких дней.

Первая помощь

- Создать полный физический и эмоциональный покой
- Обеспечить приток свежего воздуха
- 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
- Если артериальное давление даже на фоне проводимой терапии длительно не приходит в норму, необходимо обратиться к врачу.

Помните! 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 назначенные врачом препараты
- Следите за количеством потребляемой соли (норма 3-5 г в сутки) и жидкости (не более 2л)
- Контролируйте вес, этим вы можете поддержать ваше давление в оптимальных рамках
- Исключите прием спиртных напитков, так как алкоголь вызывает подъем артериального давления. Бросьте курить
- Избегайте стресса и учитесь расслабляться. Увеличьте физическую активность.