

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 проявивший себя **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 АД в 2 раза 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:

- Û Возьмите под язык, разжуйте и рассосите до полного растворения препарат быстрого действия каптоприл (25- 50мг).
- Û Примите удобную позу, желательно горизонтальную.
- Û Через 30 мин. повторно измерьте артериальное давление. Если изменения нет, повторите прием каптоприла.
- Û Если АД снизилось на 20мм.рт.ст. и более, продолжите (или возобновите) назначенную врачом гипотензивную терапию.
- Û Давление следует снижать постепенно в течение 1 часа.
- Û Необходимо иметь под рукой лекарства на случай неожиданного повышения АД (например каптоприл).
- Û Если подъем давления чрезмерный (свыше 200/100мм.рт.ст.) или сопровождается появлением за грудины 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, настой 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!***

Авторы:  
Редактор:  
Верстка:  
Художественное оформление:  
Ответственный за выпуск:

Шаранова О.А. – заместитель главного врача ГССМП  
Веселов В.В. – врач ГССМП  
Арский Ю.М.  
Дудько А.В.  
Дедух О.В.  
Тарашкевич И.И.

## ***ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ***

