

Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной смерти миллионов людей планеты. В Беларуси они также стоят на первом месте по причине смерти среди всего населения. Одним из самых распространенных заболеваний сердечнососудистой системы является Артериальная гипертензия (АГ). 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, сопровождающееся резким ухудшением самочувствия: появлением головной боли, тошноты, рвоты, болей в области сердца.

Исходом гипертонического криза может стать инфаркт миокарда или мозговой инсульт – грозные, опасные состояния, допустить которые никак нельзя!

Факторы, провоцирующие гипертонический криз:



- Психозомоциональное и физическое перенапряжение.
- Прекращение или нерегулярный прием гипотензивных (снижающих артериальное давление) препаратов.
- Избыточное употребление поваренной соли, жидкости.
- Злоупотребление алкоголем (пьющие люди страдают АГ в 2раза 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 - 130/80 мм.рт.ст. Пограничным считается АД – 130-139 /80-89 мм.рт.ст.

Артериальное давление выше 140/90мм.рт.ст. может считаться артериальной гипертензией!

Что делать при внезапном подъеме АД?

Если у Вас повысилось АД, окажите себе самопомощь:

- ✓ **Возьмите под язык, разжуйте и рассосите до полного растворения препарат быстрого действия каптоприл (25- 50мг).**
- ✓ **Примите удобную позу, желательно горизонтальную.**
- ✓ **Через 30 мин. повторно измерьте артериальное давление. Если изменения нет, повторите прием каптоприла.**
- ✓ **Если АД снизилось на 20мм.рт.ст. и более, продолжите (или возобновите) назначенную врачом гипотензивную терапию.**
- ✓ **Давление следует снижать постепенно в течение 1 часа.**
- ✓ **Необходимо иметь под рукой лекарства в случае неожиданного повышения АД (например каптоприл).**
- ✓ **Если подъем давления чрезмерный (выше 200/100 мм.рт.ст.), а также если повышение АД сопровождается появлением болей за грудиной, усилением головных болей, или появлением слабости в конечностях, нарушением речи - вызовите скорую медицинскую помощь.**



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. Кроме этого необходимо обязательно обратиться к участковому терапевту для подбора или коррекции ранее назначенной гипотензивной терапии.

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 свой оптимальный вес.**
- **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!

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

