

Гипертонический криз могут спровоцировать: **самовольное прекращение приема гипотензивных лекарственных средств**, психоэмоциональный стресс, избыточное потребление соли и жидкости, чрезмерная физическая нагрузка, злоупотребление алкоголем, резкая смена метеорологических условий (холод, ветер, влажность).

Помощь при гипертоническом кризе:

1. Измерить артериальное давление (АД).
2. Взять под язык один из препаратов: каптоприл 25 мг или нифедипин (коринфар) 10 мг. (если есть боль за грудиной, дополнительно принять нитроглицерин под язык).
3. Перемерить АД через 30-40 мин. Если оно остается повышенным, то повторить прием препаратов: каптоприла 25 мг или нифедипина (коринфара) 10 мг.
4. Перемерить АД через 30-40 мин после повторного приема препаратов. Если давление не снижается – вызвать «Скорую помощь».

Помните!

Нельзя резко снижать АД! Купирование гипертонического криза предполагает снижение давления в течение 1 часа на 25—30 мм. рт.ст.

Если своевременно не снизить давление, может развиться инсульт (см. вкладыш).

Если у Вас или у члена Вашей семьи есть признаки затянувшегося сердечного приступа, инфаркта миокарда или инсульта, немедленно обратитесь за медицинской помощью.



Более подробную информацию о гипертонической болезни или ишемической болезни сердца можно получить в «Школах здоровья» в поликлинике по месту жительства.

Также Вы можете ознакомиться с аудио Школой здоровья «Здоровое сердце», прослушав аудиозаписи в группе ВКонтакте

«Будь здоров, Томск»

<http://vk.com/profilaktikatsk>

Составители:

В.Н. Серебрякова (ФГБУ «НИИ Кардиологии» СО РАМН),
И.А. Савина (ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»).

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Красноармейская, 68,
т/ф. 46-85-00

<http://profilaktika.tomsk.ru>

ФГБУ «НИИ Кардиологии» СО РАМН
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»



КАК ИЗБЕЖАТЬ КАТАСТРОФЫ?

Помощь при гипертоническом кризе и сердечном приступе

Болезни сердца и сосудов являются основной причиной смерти в мире, уносят более 17 миллионов жизней каждый год.

Свыше 70 процентов всех сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, когда рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному. Поэтому важно знать, какие меры следует принять, чтобы не допустить развития инфаркта миокарда или инсульта.



Сердечный приступ

Сердечный приступ (стенокардия напряжения) — это несоответствие между повышенной потребностью сердца в кислороде и возможностью его доставки по суженным сердечным сосудам. Потребность сердца в кислороде превышает возможность его доставки.

Признаком сердечного приступа является боль (чувство тяжести, давления, жжения), которая:

- возникает на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки;
- располагается (локализуется) за грудиной и/или в левой половине грудной клетки;
- «отдает» (иррадирует) в руку, под лопатку,

нижнюю челюсть или шею слева (иррадиации может и не быть);

- исчезает через 2-3 минуты после прекращения физической нагрузки или приема нитроглицерина.

Продолжительность приступа 3-5 минут.

У некоторых людей приступ имеет нетипичную картину и может проявляться болями в животе или чувством нехватки воздуха. В этом случае необходима консультация врача для установления правильного диагноза.

! Сердечный приступ могут спровоцировать **самовольное прекращение приема назначенных лекарств**, повышение артериального давления.

Помощь при сердечном приступе:

1. Прекратить физическую нагрузку, успокоиться.
2. Принять одну таблетку нитроглицерина под язык.
3. Если боль не проходит через 3-5 минут, повторить прием нитроглицерина (но не более 3 раз).
4. Если приступ не удастся снять в течение 15-20 минут и/или боли становятся интенсивнее и/или волнообразно повторяются в состоянии покоя, возникает резкая слабость, чувство страха, учащается пульс, резко колеблется артериальное давление — необходимо срочно вызвать врача!

Помните!

При затянувшемся сердечном приступе (более 15-20 минут) может развиваться инфаркт миокарда (см. вкладыш).

Гипертонический криз

Гипертонический криз - внезапное повышение артериального давления в течение нескольких минут или 1-3 часов до индивидуально высоких значений, которое сопровождается резким и значительным ухудшением самочувствия.

Признаками гипертонического криза являются:

1. Индивидуально высокий уровень артериального давления (для одного человека это — 240/120, для другого — 130/90 мм. рт. ст).
2. Ухудшение самочувствия, наличие жалоб со стороны:
 - головного мозга (головная боль, головокружение, различные нарушения зрения);
 - сердца (боли в сердце, сердцебиение);
 - вегетативной нервной системы (озноб, дрожь, потливость, чувство прилива крови к голове, чувство нехватки воздуха, металлический привкус во рту и т.д.).

