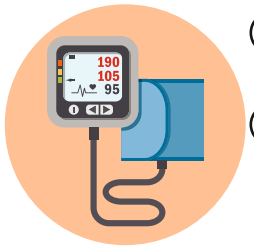
Гипертонический криз могут спровоцировать: **самовольное прекращение приема гипотензивных лекарственных средств**, психоэмоциональный стресс, избыточное потребление соли и жидкости, чрезмерная физическая нагрузка, злоупотребление алкоголем, резкая смена метеорологических условий (холод, ветер, влажность).

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**.

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

Прослушайте аудиокнигу «Здоровое сердце»

на сайте: http://profilaktika.tomsk.ru
в разделе «Библиотека» - «Говорящая книга»

Посетите Центры здоровья:

ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2»
г. Томск, ул. Бела Куна, 3, т. (3822) 64-45-47

ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»
г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1, т. (3822) 64-39-60

ОГАУЗ «Межвузовская больница»
г. Томск, ул. Киевская, 74, т. (3822) 55-35-48

Посетите Школы здоровья:

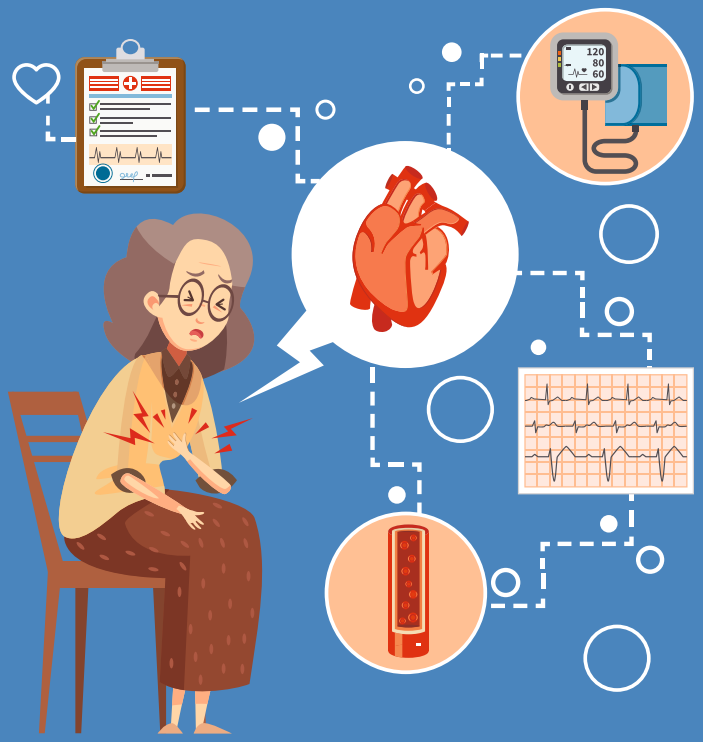
в поликлинике по месту жительства (прикрепления)

в ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакурина, 26, т. (3822) 65-02-16
сайт: profilaktika.tomsk.ru

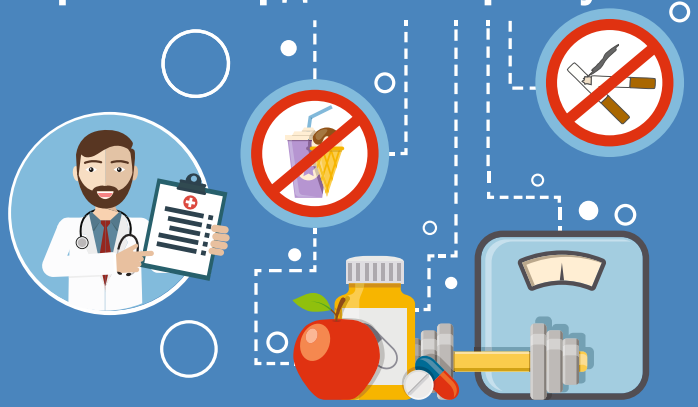
БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ и ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ!

Присоединяйтесь к группам «Будь здоров, Томск»

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.

Признак сердечного приступа

Боль (чувство тяжести, давления, жжения), которая:

- возникает на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки;
- располагается (локализуется) за грудиной и/или в левой половине грудной клетки;

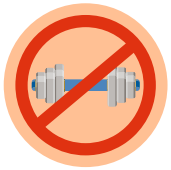
  «отдает» (иррадиирует) в руку, под лопатку, нижнюю челюсть или шею слева (иррадиации может и не быть);
- исчезает через 2-3 минуты после прекращения физической нагрузки или приема нитроглицерина.

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.

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).

Если приступ не удается 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!**

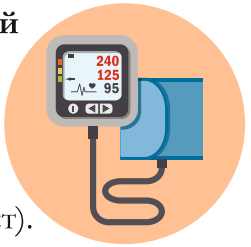
Сердечный приступ могут спровоцировать **самовольное прекращение приема назначенных лекарств**, повышение артериального давления.

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.

Признаки гипертонического криза:

1. **Индивидуально высокий уровень артериального давления**



для одного человека это – 240/120,
для другого – 130/90 мм. рт. ст).

2. **Ухудшение самочувствия, наличие жалоб на:**

- головную боль, головокружение:
- различные нарушения зрения;
- боли в сердце, сердцебиение;
- озноб, дрожь, потливость;
- чувство прилива крови к голове;
- чувство нехватки воздуха;
- металлический привкус во рту и т.д.