

«Самопомощь при гипертоническом кризе»

Даже при правильно подобранной дозе лекарственных препаратов позволяющих контролировать давление и удерживать его на целевом уровне ниже 140/90 мм рт. ст. всегда найдутся внешние или внутренние раздражители, которые спровоцируют подъем давления, такие как:

- *эмоциональные или физические перегрузки;
- *смена погоды, метеорологические перемены («магнитные бури»);
- *курение;
- *резкая отмена лекарств, понижающих артериальное давление;
- *употребление алкогольных напитков;
- *обильный прием пищи, особенно на ночь;
- *прием пищи, содержащей большое количество соли;
- *употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующие повышению артериального давления (кофе, шоколад, сыр, икра и др.).

В таком случае важно не растеряться и правильно оказать самому себе первую помощь. При гипертонической болезни экстремальным и опасным для здоровья состоянием является гипертонический криз- это внезапный, резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и развитием осложнений.

Как его распознать? Незаметно гипертонический криз развивается очень редко. Как правило, он дает о себе знать резким ухудшением общего самочувствия, сильной головной болью, покраснением кожных покровов, прежде всего лица, сердцебиением, дрожью, ознобом, обильным мочеиспусканием. При более тяжелом течении гипертонический криз сопровождается тошнотой, рвотой, зрительными расстройствами, судорогами, одышкой, болями в сердце. В таких случаях высокий риск развития осложнений, таких как мозговой инсульт, инфаркт миокарда.

Главное в любой экстремальной ситуации – не паниковать и не «умирать от страха». Успокоиться, сохранять самообладание, четко придерживаться

Алгоритм неотложной помощи при гипертоническом кризе.

1.Измерьте артериальное давление.

2. Примите удобное положение, сидя или полулежа, расслабьтесь.
3. Примите один из ниже перечисленных препаратов быстрого действия, таблетку лучше положить под язык, там происходит более быстрое всасывание из-за обилия кровеносных сосудов.

каптоприл 25 мг начало действия через 15 минут; нифедипин 10мг начало действия через 15 минут; клофеллин 75 мг начало действия через 15 минут (при условии, что этот препарат рекомендован для оказания помощи вашим лечащим врачом); Отпускается только по рецепту врача; фуросемид 40 мг начало действия через 20 минут.

4. Особо впечатлительным больным для обуздания эмоций можно принять 50-60 капель настойки валерианы или пустырника, 40-50 капель корвалола.
5. Если беспокоят боли в области сердца необходимо принять нитроглицерин.
6. Контроль АД производить не ранее, чем через 1 час.

Не следует измерять давление раньше, т.к. в первые 15-20 минут после приёма клофелина или нифедипина учащается сердцебиение и может быть повышение АД на 10-15 мм.рт.ст. от исходного, что порождает панику;

7. Не следует принимать дополнительную дозу вне основного приема базисных гипотензивных препаратов, которыми Вы пользуетесь ежедневно, т.к. обычно это препараты среднего (до 12 часов) и длительного (24 часа) действия, эффект от их приема развивается медленно.

8. Результат достигнут, если через 1 час Ваше АД снизилось от исходного систолического АД на 20-25% (например, после 200 мм.рт.ст. стало 160 мм.рт.ст.)

Не стремитесь к быстрому снижению до более низких цифр!

9. Если Вы не достигли рекомендуемого давления, то повторите прием того же препарата в той же дозе или любого другого из перечисленных, или примите гипотиазид 100мг или фуросемид 40мг.
10. Больным с сопутствующей ишемической болезнью сердца целесообразно принять 1 т нитросорбида (0,01 г);

11. Контроль АД после повторного приема лекарств проводится также через 1 час. Обычно этих мероприятий бывает достаточно для купирования острого повышения АД.

12. Если через 2 часа от начала оказания самопомощи давление не снижается, наступает ухудшение самочувствия или появляются симптомы, которых ранее не было - это повод обратиться к врачу на прием или вызвать “Скорую”.

Каждый больной гипертонической болезнью должен иметь домашнюю аптечку гипертоника:

*аппарат для измерения артериального давления,

*препараты, назначенные лечащим врачом для постоянного приема и контроля артериального давления,

*памятку по применению (последовательность, доза, время контроля АД) и использованию лекарственных препаратов

*аптечку неотложной помощи при остром повышении АД: нифедипин, каптоприл, клофеллин (моксонидин), фуросемид, гипотиазид, нитрособид, корвалол, настойка валерьяны.

Таким образом, Вы всегда будете иметь под рукой надежного помощника, который, при необходимости, выручит Вас и Ваших близких.

Желаем Вам успехов, здоровья и власти над вашим АД!