



Министерство здравоохранения
Пензенской области

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ- ТИХИЙ УБИЙЦА

памятка для пациента

ГИПЕРТОНИЯ - это периодическое или стойкое
повышение уровня артериального давления

ВЫШЕ 140/90 мм рт. ст.

СИМПТОМЫ:

Головная боль в затылке

Носовые кровотечения

Головокружение

Учащенное сердцебиение

Онемение кистей
или стоп

Утомляемость
и бессонница

Повышенная
возбудимость

Звон в ушах

ОСЛОЖНЕНИЯ



Стенокардия
напряжения



Инсульт



Гипертрофия
миокарда
и сердечная
недостаточность



Почечная
недостаточность



Инфаркт
миокарда



Поражение
периферических
артерий
нижних конечностей



Ретинопатия

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ при гипертоническом кризе

Гипертонический криз – это состояние, проявляющееся высоким артериальным давлением (АД) (систолическое или «верхнее» АД, как правило, более 180 мм рт.ст.; диастолическое или «нижнее» АД – более 100 мм рт.ст.) и следующими основными симптомами:

- головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове;
- мелькание «мушек», пелена или сетка перед глазами;
- тошнота, чувство разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;
- одышка, слабость, постоянные монотонные ноющие боли/дискомфорт в области сердца, иногда появление или нарастание пастозности/отечности кожи лица, рук, ног.

Алгоритм неотложных действий при гипертоническом кризе – памятка для пациента

При появлении симптомов гипертонического криза, необходимо:

- убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.п.);
- измерить артериальное давление и, если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт.ст., принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом. При отсутствии рекомендованного врачом гипотензивного препарата или при регистрации уровня АД выше 200 мм рт.ст. необходимо срочно вызвать скорую помощь;
- до прибытия скорой медицинской помощи необходимо, по возможности, сесть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой).

ВНИМАНИЕ!

Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться), натуживание и физические нагрузки. Через 40-60 мин после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и, если его уровень не снизился на 20-30 мм рт.ст. от исходного и/или состояние не улучшилось, срочно вызывайте скорую помощь.

Телефон вызова бригады скорой медицинской помощи:
со стационарного телефона 03
с мобильного телефона 112

Всем больным с гипертонической болезнью необходимо **сформировать индивидуальную мини-аптечку первой помощи** при гипертоническом кризе и постоянно носить ее с собой, так как гипертонический криз может развиваться в любое время и в любом месте.

Как снизить риск:



Уменьшите
потребление соли



Ведите физически
активный образ жизни



Ешьте здоровую
натуральную пищу



Соблюдайте медицинские
рекомендации



Не курите



Поддерживайте
нормальную массу тела