

- 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 оптимальный вес для своего возраста и пола.

- Избегать чрезмерное употребление алкогольных напитков.

- Отказаться от курения.

- Повысить повседневную физическую активность.

- Добиться снижения уровня психоэмо-

ционального 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!**



Информация предоставлена  
Управлением здравоохранения г. Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,  
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
[www.здоровыйхабаровск.рф](http://www.здоровыйхабаровск.рф)



*Сохрани свое здоровье!*



## **ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ**

Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной смерти миллионов людей планеты. В России они также стоят на первом месте по смертности. 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 про-

должительностью от нескольких часов до нескольких дней.

Он проявляется резким ухудшением самочувствия: появлением головной боли, тошноты, рвоты, болей в области сердца. Криз часто сопровождается головокружением, мельканием «мушек», онемением языка, губ, кожи лица и рук; возможно также появление слабости в ногах.

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

### **ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ:**

- психоэмоциональное и физическое перенапряжение;
- прекращение или нерегулярный прием гипотензивных (снижающих артериальное давление) препаратов;
- избыточное употребление поваренной соли, жидкости;
- злоупотребление алкоголем (пьющие люди страдают АД в 2 раза чаще, чем непьющие), табакокурением (одна сигарета вызывает подъем АД до 30 мм.рт.ст.);
- избыточная масса тела (лишний килограмм веса повышает АД на 1-3 мм.рт.ст.);

- малоподвижный образ жизни;



- изменение атмосферного давления, метеозависимость.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВНЕЗАПНОМ ПОДЪЕМЕ АД?**

Если у Вас поднялось артериальное давление, окажите себе самопомощь:

- Возьмите под язык, разжуйте и рассосите до полного растворения препарат быстрого действия каптоприл (25-50 мг.).
- Примите удобную позу, желательно горизонтальную.
- Через 30 мин. повторно измерьте артериальное давление. Если изменения нет, повторите приём каптоприла.
- Если АД снизилось на 20 мм.рт.ст. и более, продолжите (или возобновите) назначенную врачом гипотензивную терапию.

- Давление следует снижать постепенно в течение 1 часа.

- Необходимо иметь под рукой лекарства на случай неожиданного повышения АД (например, каптоприл).

- Если подъём давления чрезмерный (свыше 200/100 мм.рт.ст.) или сопровождается появлением за грудиных болей, усилением головных болей или появлением слабости в конечностях, нарушением речи - вызовите на дом врача.

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 бессоницы, которая сама по себе может стать толчком к новому повышению артериального давления.

### **КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОВТОРЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА:**

- Регулярно измерять артериальное давление.
- Регулярно принимать гипотензивные средства.