

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Гипертонический криз - резкий подъем артериального давления (АД), сопровождающийся ухудшением самочувствия и появлением жалоб, симптомов:

- ✓ головная боль, головокружение, тошнота, рвота;
- ✓ сердцебиение, перебои, боли в сердце;
- ✓ озноб, дрожь в теле, чувство жара, потливость, чувство нехватки воздуха, одышка;
- ✓ беспокойство, возбуждение, оглушенность.

Если при таком состоянии своевременно не будет оказана медицинская помощь, могут развиваться осложнения (инсульт или инфаркт миокарда).

При появлении симптомов, характерных для гипертонического криза, необходимо:

Измерить артериальное давление!

- Принять **один из препаратов**, снижающих артериальное давление:

каптоприл (капотен) 25-50 мг под язык,
или препарат назначенный врачом.

- При появлении загрудинных болей принять нитроглицерин под язык (при переносимости).
- Вызвать врача скорой помощи в случае отсутствия эффекта.

В течение первых 2 часов АД должно быть снижено не более чем на 20%. Измерять давление рекомендуется каждые 15-30 минут после приема препаратов.

Гипертонический криз - это всегда опасное для здоровья, а иногда и для жизни состояние, с высокой вероятностью развития осложнений.

! В случае появления даже одного из перечисленных ниже симптомов: возникновения резкой слабости в конечностях, нарушения зрения, выраженной одышки, нарушения сердечного ритма, присоединения болей в области сердца, не купирующихся приемом нитроглицерина - развилось неотложное состояние, немедленно вызовите скорую медицинскую помощь! Телефон **103** или **112** с любого сотового оператора.

Лечение криза требует вмешательства врача и дальнейшего наблюдения!



Важно!

Для раннего выявления повышенного уровня артериального давления регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

Новый Порядок проведения **профилактических медицинских осмотров (ПМО) и ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** (приказ Минздрава России от 13 марта 2019 г. № 124н) предусматривает ежегодное проведение ПМО для всех взрослых граждан России, проведение диспансеризации - в возрасте 18 - 39 лет 1 раз в 3 года, а в возрасте 40 лет и старше - ежегодно. Важно отметить, что диспансеризация включает раннее выявление (скрининг) хронических неинфекционных заболеваний (состояний), являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации, в том числе онкоскрининг на 7 наиболее распространенных локализаций онкологических заболеваний, а также дополнительное обследование граждан старших возрастных групп, направленное на выявление возраст-ассоциированных патологических состояний (гериатрических синдромов). Для прохождения **ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** необходимо иметь при себе полис и паспорт.

Ответственное отношение к своему здоровью -
обязанность каждого гражданина!
Пройди **ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ** -
получи шанс сохранить здоровье за государственный счет!



Тиражировано
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru

[aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
медицинской профилактики»



**КОНТРОЛИРУЙТЕ
СВОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**



ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление (АД) - это сила, с которой кровь давит на стенку сосуда.

Выделяют два уровня артериального давления: систолическое (верхнее - САД) и диастолическое (нижнее - ДАД). Величина АД непостоянна и меняется в зависимости от различных факторов. Стресс, физические нагрузки, недостаток сна, прием алкоголя, чрезмерный прием пищи, наследственная предрасположенность, заболевания почек, атеросклероз, сахарный диабет, ожирение могут провоцировать повышение артериального давления (АД).

Нормальное артериальное давление не должно превышать 139/89 мм рт. ст.

Повышенное артериальное давление - основной признак гипертонической болезни. Гипертония - очень распространенное заболевание: четверть взрослого населения страдает гипертонической болезнью, треть из них не знает об этом.



Целевое артериальное давление

- ✓ у пациентов с ССЗ* менее 140/90 мм рт. ст.
- ✓ у пациентов с сахарным диабетом менее 140/85 мм рт. ст.
- ✓ у пожилых и старческого возраста менее 80 лет до 140-150/90 мм рт. ст.

ССЗ* - сердечно-сосудистые заболевания

Возьмите за правило периодически измерять свое давление

КАК ИЗМЕРИТЬ ДАВЛЕНИЕ?

- ➔ Измерение артериального давления производится после 5-10 минут отдыха, сидя на стуле, с опорой спины на спинку стула, ноги не должны скрещиваться. Манжета, наложенная на плечо, и манометр должны располагаться на уровне сердца.
- ➔ Манжета накладывается на плечо свободно, на 2 сантиметра выше линии локтевого сгиба. Соединительные трубки манжеты должны располагаться сбоку, оставляя область локтевого, сгиба свободной для выслушивания тонов.
- ➔ Нагнетание воздуха в манжету не должно превышать 30-40% от максимального давления, при котором прекращается пульсация. Это обеспечивает безболезненное измерение артериального давления.
- ➔ Стравливание (выпускание) воздуха должно производиться медленно - 1-2 мм в секунду. Это обеспечивает достоверность результатов при измерении.
- ➔ Появление первого удара соответствует систолическому давлению, последнего - диастолическому давлению.

! Употребление пищи, горячих и горячительных напитков, кофе, курение, физические нагрузки, разговор повышают артериальное давление.

Для контроля АД существуют приборы с автоматическим, полуавтоматическим и ручным методами измерения артериального давления.

- ➔ Ручной тонометр является наиболее точным, им пользуются в своей работе врачи. Не покупайте приборы без документов, подтверждающих их соответствие международным и российским стандартам.
- ➔ Если вам трудно пользоваться ручным тонометром, то приобретите полуавтоматический или автоматический прибор, но периодически сравнивайте их показания со значениями ручного тонометра. Аппараты, измеряющие АД в артериях пальца и на запястье, менее точны. Поэтому надо отдавать предпочтение аппаратам с манжетой на плече.



УРОВНИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

САД - систолическое артериальное давление
ДАД - диастолическое артериальное давление

Категория	САД мм рт. ст.	ДАД мм рт. ст.
Оптимальное	<120	<80
Нормальное	120-129	80-84
Повышенное нормальное	130-139	85-89
Гипертония		
I степень (мягкая)	140-159	90-99
II степень (умеренная)	160-179	100-109
III степень (тяжелая)	≥180	≥110
Изолированная систолическая гипертония	140	<90

Артериальная гипотензия характеризуется уровнем АД ниже 100/60 мм рт. ст. у мужчин и ниже 95/60 мм рт.ст. у женщин.