



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Гипертонический криз – это резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасный осложнениями.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКИХ КРИЗОВ

- перерыв в лечении,
- самостоятельное уменьшение дозы препаратов,
- стресс,
- солевая нагрузка,
- обильная еда,
- статические физические нагрузки.



Неосложненный гипертонический криз

подъем АД до индивидуально высоких цифр при отсутствии признаков нарушения со стороны внутренних органов.

Симптомы: головная боль, головокружение, тошнота, озноб.

✓ Ваши действия:

- измерить АД
- принять меры, которые рекомендовал Ваш врач для купирования криза
- через 45 минут снова измерить АД

!! Снижение АД необходимо не более чем на 25% от исходного уровня

Адреса Центров здоровья в г. Кирове

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировский клиничко-диагностический центр»:
 - ул. Красноармейская, 30 Б
тел.: 8-922-952-36-79
 - ул. К. Маркса, 47, тел.: 8-922-965-09-07
- Детский Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»,
 - ул. Красноармейская, 53
тел. (8332) 54-40-41



Осложненный гипертонический криз

подъем АД до индивидуально высоких цифр при наличии признаков нарушения со стороны внутренних органов:

- необычайно сильная головная боль,
- неоднократная рвота,
- отеки,
- зрительные расстройства,
- судороги,
- резкая одышка,
- боли в груди,
- нарушения речи,
- нарушение чувствительности или внезапная слабость в конечности или половине тела,
- неловкость при движении в одной руке или ноге,
- ассиметрия лица,
- аритмии.

✓ Ваши действия:

- измерить АД,
- принять удобное полусидячее или полулежачее положение и немедленно вызвать бригаду скорой помощи **03 или 103!**

НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ!

Гипертонический криз всегда требует безотлагательного вмешательства!

Правила поведения при гипертоническом кризе необходимо обсудить с лечащим врачом!

Адреса Центров здоровья в районах области

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница им. академика А.Н.Бакулева», г. Слободской, ул. Гагарина, 21, (83362) 4-36-69
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница», г. Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2, тел. (83334) 7-73-00
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Омутнинская центральная районная больница», г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1, т.(83352) 2-22-40
- Детский Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница», г. Котельнич, ул. Прудная, 33, тел. (83342) 4-13-77



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

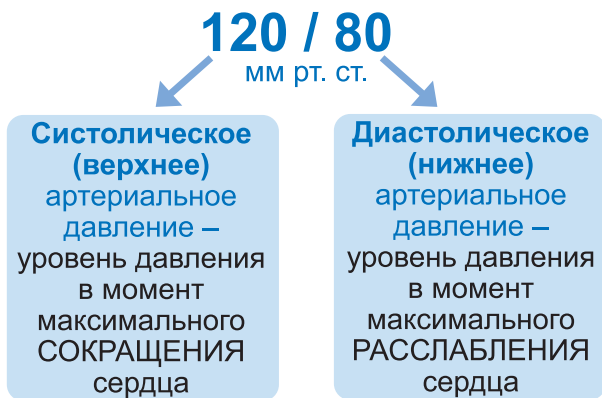
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ



ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление – это давление крови в артериях.

Измеряется в миллиметрах ртутного столба с помощью тонометра (мм рт. ст.).



КЛАССИФИКАЦИЯ УРОВНЕЙ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



Категория артериального давления определяется по наивысшему значению, неважно – систолическому или диастолическому.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Состояние, характеризующееся стойким повышением артериального давления – 140/90 мм рт. ст. и выше при двух и более измерениях в различной обстановке.

Необходимо периодически контролировать свое давление, даже если Вы хорошо себя чувствуете! При многолетнем течении артериальной гипертензии организм постепенно адаптируется к высоким цифрам давления, при этом может сохраняться удовлетворительное самочувствие, однако, риск осложнений остается очень высоким.

Для артериальной гипертензии характерно избирательное поражение некоторых органов и систем организма, которые так и называются **органы-мишени**, т.е. наиболее уязвимые при этом заболевании.



Органы-мишени при артериальной гипертензии:

- сердце,
- почки,
- головной мозг,
- сосуды, в частности, сосуды глазного дна и нижних конечностей.

Уязвимость органов-мишеней у различных людей неодинакова: у одних в большей мере страдают сосуды мозга, у других – сосуды сердца и т.д.

Субъективные симптомы не всегда отражают наличие и степень выраженности изменений со стороны органов-мишеней, вот почему так важно пройти обследование при обнаружении повышенного артериального давления.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Неуправляемые



Управляемые

- повышенный уровень холестерина
- курение
- ожирение
- низкая физическая активность
- хронический стресс
- злоупотребление алкоголем
- избыточное употребление соли
- избыточное употребление насыщенных жиров
- недостаточное употребление фруктов и овощей

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Целевым уровнем артериального давления в процессе лечения является уровень **менее 140/90 мм рт. ст.**, что значительно уменьшает риск развития осложнений.

1 Регулярный прием назначенных препаратов, снижающих уровень артериального давления, и диспансерное наблюдение лечащим врачом.

Лечение следует продолжать неопределенно долго

2 Самоконтроль АД в домашних условиях:

2.1. при подборе гипотензивной терапии (целевые уровни артериального давления не достигнуты, либо впервые выявленное заболевание) – **ежедневно 2 раза в день** минимум 1 месяц до достижения и сохранения целевых уровней артериального давления в течение 2-х недель;

2.2. при достижении и сохранении целевых значений артериального давления (<140/90) в течение 2-х недель – измерения артериального давления проводить **1-2 раза в неделю по 1-2 раза в день**;

2.3. при каждом ухудшении самочувствия.

3 Немедикаментозное лечение не заменяет лекарственные препараты, но увеличивает их эффективность, поэтому без немедикаментозного лечения достижение целевых значений артериального давления невозможно. **ЭТО ДОКАЗАНО!**

- снижение избыточного веса – ↓ артериального давления (АД) на 5-20 мм рт.ст.
- регулярная физическая активность – ↓ АД на 4-9 мм рт.ст.
- ограничение употребления алкоголя – ↓ АД на 2-4 мм рт.ст.
- ограничение поваренной соли – ↓ АД на 2-8 мм рт.ст.
- Отказ от курения ↓ АД

4 Умение оказывать первую помощь при гипертоническом кризе.