

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА:

- 1 Уложить больного в постель с приподнятым головным концом.
- 2 Измерить и записать пульс и АД.
- 3 Принять препараты, снижающие АД, в их обычной дозе.
- 4 Найти ранее снятую плёнку ЭКГ.
- 5 Вызвать врача.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы предохранить себя от гипертонии, надо соблюдать несколько несложных правил:

- периодически измерять кровяное давление;
- людям с повышенным давлением следует проходить осмотр в поликлинике раз в квартал;
- давать себе время для отдыха, по возможности в тишине;

- ограничить себя в животных жирах и неумеренном потреблении чая, кофе;
- спать не менее 8 часов в сутки;
- не злоупотреблять большим количеством жидкостей;
- ограничить потребление соли;
- бросить курить;
- ограничить потребление алкогольных напитков;
- не пренебрегать физической активностью.

Категории	Систолическое АД, мм рт. ст.	Диастолическое АД, мм рт. ст.
Оптимальное АД	< 120	< 80
Нормальное АД	120–129	80–84
Высокое нормальное АД	130–139	85–89
1 степень АГ (мягкая)	140–159	90–99
2 степень АГ (умеренная)	160–179	100–109
3 степень АГ (тяжелая)	≥ 180	≥ 110
Изолированная систолическая АГ	≥ 140	< 90

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА



ГБУЗ «Ульяновский областной
центр специализированной
профилактики»

Центры здоровья г. Ульяновска
детские: 44-07-67, 46-31-25;
взрослые: 29-97-98, 55-96-96, 32-58-08
общей направленности: 22-11, 24, 27-21-04

ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул. Спаская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ – болезнь весьма распространенная и опасная. Только в России от последствий умирает ежегодно 1,7 млн человек. Гипертоническая болезнь может долгие годы ничем не проявлять себя, а затем неожиданно нанести сокрушительный удар по здоровью человека.

ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Индивидуальные особенности характера

Заболеть гипертонической болезнью чаще всего суждено людям, не сумевшим приспособиться к условиям, которые им диктует жизнь, людям, существующим в нескончаемом конфликте с окружающей средой.

Наследственность

Предрасположенность к гипертонической болезни может передаваться по наследству. Если у вас есть основания подозревать, что гипертония – ваша «семейная болезнь», постарайтесь, не дожидаясь ее развития, принять определенные профилактические меры.

Особенности питания

В настоящее время был проведен ряд исследований, которые показали тесную связь между уровнем артериального давления и количеством ежедневно потребляемой человеком поваренной соли.

Выяснилось, что регулярное употребление с пищей более 5 г соли ежедневно способствует возникновению гипертонической болезни, особенно если человек к гипертонии предрасположен.

Избыточный вес

По результатам исследований избыточный вес встречается почти у половины больных гипертонической болезнью. Также установлено, что снижение веса сопровождается снижением артериального давления. Причина проста: при избытке веса организм человека нуждается в большом количестве кислорода. А кислород, как известно, переносится кровью, соответственно на сердечно-сосудистую систему ложится дополнительная нагрузка, что приводит часто к гипертонической болезни.

О повышенном риске заболевания гипертонией можно говорить и в том случае, если:

- вы больны сахарным диабетом;
- вы курите или злоупотребляете алкоголем;
- вы не соблюдаете режим труда и отдыха;
- много времени проводите за компьютером;
- подвергаетесь физическим и психическим перегрузкам.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – резкое повышение АД, требующее неотложной терапии и приводящее к появлению или усугублению симптомов со стороны органов-мишеней: сердце, сосуды, глаза.

ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

- 1 Внезапное начало (от нескольких минут до нескольких часов);
- 2 Индивидуально высокий уровень АД.
- 3 Появление признаков ухудшения

- интенсивная головная боль
- головокружение;
- тошнота;
- чувство страха;
- раздражительность;
- озноб;
- потливость;
- чувство жара;
- жажда.

В конце криза учащенное, обильное мочеиспускание с выделением светлой мочи.

