



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

В нашей стране до 80% смертей происходит вне медицинских организаций — дома, на работе, на даче, в общественных и других местах. Большая часть из них происходит скоростно или по механизму внезапной смерти. Однако при владении и своевременном применении несложных приемов оказания самопомощи и/или взаимопомощи со стороны людей, окружающих человека, оказавшегося в таком критическом состоянии, можно в большинстве случаев спасти жизнь больного. Помимо этого статистика показывает, что многие больные (или их родственники) сами поздно вызывают врача скорой медицинской помощи, что резко снижает вероятность спасения больного и является основной причиной чрезвычайно высокой внебольничной смертности населения.

Настоящие рекомендации адресованы практически всем людям, но особенно — лицам с высоким и очень высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и их фатальных осложнений, а также всем больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, их родственникам и близким.

**Гипертонический криз (ГК)** - это тяжелое патологическое состояние человека, проявляющееся высоким артериальным давлением (АД) крови (систолическое «верхнее» АД, как правило, более 180 мм рт.ст.; диастолическое «нижнее» АД - более 120 мм рт.ст.), а также следующими основными симптомами:

- головной болью, чаще в затылочной области, или тяжестью и шумом в голове;
- мельканием «мушек», пеленой или сеткой перед глазами;
- тошнотой, чувством разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;
- одышкой, слабостью, постоянными монотонными ноющими болями/дискомфортом в области сердца;
- появлением или нарастанием пастозности/отечности кожи лица, рук, ног. Гипертонический криз чрезвычайно опасен в связи с высокой вероятностью развития у таких больных мозгового инсульта, инфаркта миокарда, острой сердечной недостаточности. По этой причине больные с гипертоническим кризом нуждаются в экстренной медицинской помощи. Гипертонический криз — самая частая причина вызова скорой и неотложной медицинской помощи в нашей стране.

Для достоверной оценки величины АД необходимо выполнить не менее двух измерений АД на каждой руке с интервалом не менее минуты (в паузах между измерениями необходимо полностью ослабить манжету); при выявлении разницы уровня давлений более 5 мм рт.ст. производят одно дополнительное измерение; за конечное (регистрируемое) значение принимается среднее из двух последних измерений.

### Мероприятия первой помощи

При появлении любого из вышеуказанных симптомов ГК необходимо:

- убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.п.);
- измерить АД, и если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт.ст., необходимо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом, выпить чашку сладкого чая. 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, тулиться) и любые физические нагрузки.

- Через 40-60 минут 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.
- При улучшении самочувствия и снижении АД, необходимо отдохнуть (лечь в постель с приподнятым изголовьем) и после этого обратиться к участковому (семейному) врачу.

При беседе с врачом необходимо уточнить, какие препараты вам необходимо принимать при развитии гипертонического криза, четко записать их наименования, дозировку и временную последовательность (алгоритм) их приема, а также уточнить у врача при каких проявлениях болезни вам необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь.

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.

Источник: «Профилактика ХНИЗ», Бойцов С.А., Чучалин А.Г., Москва 2013г.