**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ при гипертоническом кризе**

**Гипертонический криз** – это резкое повышение артериального давления по сравнению   
с исходным.

Симптомы гипертонического криза:

- головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове,

- мелькание «мушек», пелена или сетка перед глазами,

- одышка, слабость, тошнота,

- монотонные ноющие боли или дискомфорт в области сердца,

- появление или нарастание отечности лица, рук, ног,

- чувство разбитости, тревоги, беспокойства.

**Неотложные действия при гипертоническом кризе**

1. При появлении симптомов гипертонического криза, необходимо измерить артериальное давление, записать значение давления и пульса, принять ранее рекомендованный врачом препарат, снижающий давление.

2. Обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение), убрать яркий свет. Сесть в кресло с подлокотниками. Можно опустить ноги   
в емкость с горячей водой.

3. Через 20-30 минут после приема лекарства повторно измерить артериальное давление. Если его уровень не снизился и/или состояние не улучшилось, необходимо обратиться к врачу.

При отсутствии рекомендованного врачом препарата для снижения давления   
или при регистрации уровня

**АД ВЫШЕ 180/110 ММ РТ.СТ. НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА: 103 ИЛИ 112.**

**Внимание!**

Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения   
(вставать, ложиться, наклоняться, сильно тужиться) и любые физические нагрузки!

**Больным с гипертонической болезнью рекомендовано:**

- при беседе с лечащим врачом уточнить, какие препараты необходимо принимать при развитии гипертонического криза,

- записать наименование, дозировку и последовательность (алгоритм) приема препарата, снижающего давление в случае гипертонического криза,

- уточнить у врача при каких проявлениях болезни необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь,

- приобрести портативный тонометр для самоконтроля артериального давления,

- сформировать индивидуальную мини-аптечку первой помощи при гипертоническом кризе и постоянно носить ее с собой, так как гипертонический криз может развиться в любое время и в любом месте.