**Как распознать гипертонический криз?**

Гипертонический криз - это тяжелое проявление артериальной гипертензии, которое развивается из-за нарушения механизма регуляции кровяного давления в организме. Артериальное давление резко повышается, ухудшается кровообращение в сосудах мозга, сердца, почек. Значительно возрастает риск сердечно-сосудистых осложнений, вплоть до возникновения инсультов, острой коронарной и почечной недостаточности, отека легких и инфаркта миокарда.

Причины возникновения гипертонического криза:

• стрессовая ситуация;

• летняя жара и духота в помещении;

• физические перегрузки, особенно с работой в наклон;

• прекращение приема препаратов, ранее назначенных кардиологом.

Как распознать гипертонический криз?

1. неконтролируемое стойкое повышение артериального давления в состоянии покоя;

2. неэффективность принимаемых препаратов в ранее назначенных кардиологом дозах;

3. церебральные нарушения: чувство тяжести в голове, головные боли, ощущение плавающих «мушек» и пятен перед глазами, преходящее онемение языка и губ, кончиков пальцев, шум в ушах, головокружение;

4. сердечно-сосудистые проявления: чувство тяжести в области сердца, одышка, удушье, чувство нехватки воздуха, отечность лица и конечностей;

5. общий дискомфорт: панические атаки с неадекватной эмоциональной реакцией, перепадами настроения, снижение работоспособности, слабость, тошнота.

Все проявления гипертонического криза носят сугубо индивидуальный характер. Люди с пониженным артериальным давлением, гипотоники, могут почувствовать ухудшение состояния даже при стойком повышении артериального давления в пределах 120/80 - 140/90 мм рт. ст. В тоже время, пациенты с повышенным артериальным давлением, хронические гипертоники, даже при значениях 180/100 мм рт. ст. и выше могут не почувствовать ухудшения.

Чтобы не допустить развитие гипертонического криза необходимо:

1. Регулярно измерять артериальное давление с помощью тонометра.

2. При ухудшении состояния повторять замеры каждый час на двух руках.

3. Если давление продолжает подниматься, а самочувствие становится ухудшаться, то необходимо вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 или 103 (моб.).

Запомните!

• Тонометр должен быть дома у каждого в доступном месте и в рабочем состоянии!

• Желательно иметь аппарат и по месту работы.

• Не забудьте взять с собой тонометр и необходимые лекарственные препараты в путешествия на отдых и на дачу.

• Будьте внимательны к здоровью окружающих вас людей