**Первая помощь при гипертоническом кризе**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

**При подозрении на гипертонический криз срочно нужновызвать скорую медицинскую помощь.**



**До приезда скорой помощи необходимо:**

* **Придать больному полу сидячее положение**
* **Ослабить ворот одежды или ремень**
* **Обеспечить покой, дать успокоительное средство**
* **Обеспечить доступ свежего воздуха**
* **Сделать больному горячую ножную ванну**
* **Измерить артериальное давление**
* **Дать гипотензивный препарат, прописанный ранее**

**Профилактика артериальной гипертонии**

* **Здоровое питание**
* **Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)**
* **Ограничение потребления поваренной соли**
* **Физическая активность**
* **Контроль массы тела**
* **Контроль уровня холестерина крови**
* **Умение справляться с психоэмоциональными нагрузками**
* **Постоянный контроль артериального давления**

**Регулярное измерение А/Д необходимо не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб. Это является достоверным способом своевременного выявления артериальной гипертонии.**

**ТЫ ЗДОРОВ ЗАВТРА, ЕСЛИ ДУМАЕШЬ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ!**



**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ**

**Артериальная гипертония**

**-одно из самых распространённых заболеваний сердечно сосудистой системы в мире.**

**Артериальная гипертония**

 **это хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления выше допустимых пределов(систолическое давление выше 139мм.рт.ст..**

 **и диастолическое давление выше89мм.рт.ст.**

**Стадии артериальной гипертонии**



**Факторы риска развития АГ**

* **Наследственность**
* **Возраст, пол**
* **Психическое перенапряжение, стрессовые ситуации**
* **Избыточный вес (ожирение)**
* **Низкая физическая активность**
* **Вредные привычки (курение, алкоголь)**
* **Злоупотребление поваренной солью, кофе**
* **Повышенный уровень холестерина**

**Симптомы артериальной гипертонии**

****

* **Головная боль,** [**головокружение**](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_golovokrizhenie.php)
* **Мелькание мушек перед глазами**
* **Покраснение лица и шум в ушах**
* **Онемение рук и ног**
* **Тошнота, рвота**
* **Учащенное сердцебиение**
* **Боли в области сердца, одышка**



**Опасное осложнение артериальной гипертонии – гипертонический криз. Это состояние, характеризующееся значительным повышением артериального давления до критических показателей.**