**Первая помощь при гипертоническом кризе**

Гипертонический криз — это состояние, проявляющееся [высоким артериальным давлением](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/esli-u-vas-povysheno-arterialnoe-davlenie.html) (АД) (систолическое или «верхнее» АД, как правило, более 180 мм рт. ст.; диастолическое или «нижнее» АД — более 100 мм рт. ст.).

Вот основные симптомы гипертонического криза:

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

— мелькание «мушек», пелена или сетка перед глазами;

— тошнота, чувства разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;

— одышка, слабость, постоянные монотонные ноющие боли/дискомфорт в области сердца, иногда появление или нарастание пастозности/отечности кожи лица, рук, ног.

При симптомах гипертонического криза необходимо оказать человеку первую медицинкую помощь. Вот алгоритм действий. Обязательно сохраните себе этот список, если вы или ваши близкие страдаете гипертонией.

1. Необходимо убрать яркий свет, обеспечить покой и доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.п.);

2. Измерить артериальное давление и если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт. ст., надо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом. При отсутствии рекомендованного врачом гипотензивного препарата или при регистрации уровня АД выше 200 мм рт. ст. — срочно вызвать скорую помощь.

3. До прибытия скорой медицинской помощи необходимо, по возможности, усадить человека в кресло с подлокотниками и сделать ему горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой).

Внимание! Человеку с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться), сильно тужиться и любые физические нагрузки.

4. Через 40–60 мин после приема лекарства, рекомендованного врачом, повторно измерить давление, и если его уровень не снизился на 20–30 мм рт. ст. от исходного и/или состояние не улучшилось, срочно вызвать скорую помощь. При беседе с врачом важно уточнить, какие препараты надо принимать при развитии гипертонического криза, четко записать их наименования, дозировку и временную последовательность (алгоритм) их приема, а также спросить врача, при каких проявлениях болезни необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь.

5. Всем, кто страдает гипертонической болезнью, важно 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.