

КАК ОТЛИЧИТЬ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ ОТ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА?

Криз — это не просто повышение артериального давления, а его критический скачок, когда показатель на тонометре поднимается **выше 180/120**. При этом, чтобы диагностировать криз, человек должен испытывать определенные симптомы:



Тошнота
и рвота



Несвязная
речь



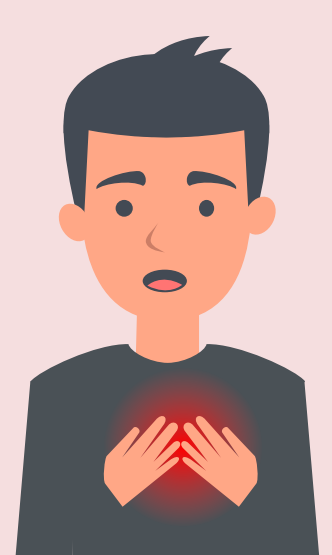
Спутанность
сознания



Нарушение зрения,
мушки перед глазами



Изменение мимики

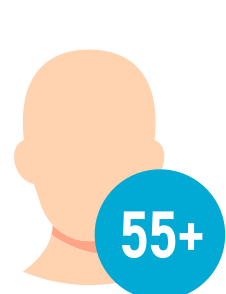


Боли в сердце



Одышка

КАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА?



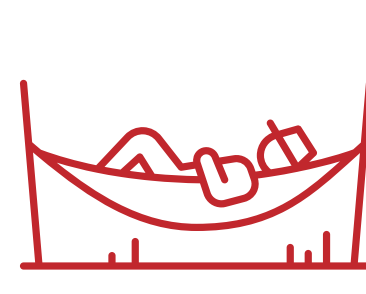
Возраст
старше
55 лет



Избыточная
масса тела



Потребление
алкоголя,
курение



Низкая
физическая
активность



Высокий
холестерин



Сахарный
диабет



Наслед-
ственность

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС СЛУЧИЛСЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ?



Вызвать скорую
помощь по
телефону 112



Открыть дверь, чтобы
медики смогли войти
в квартиру

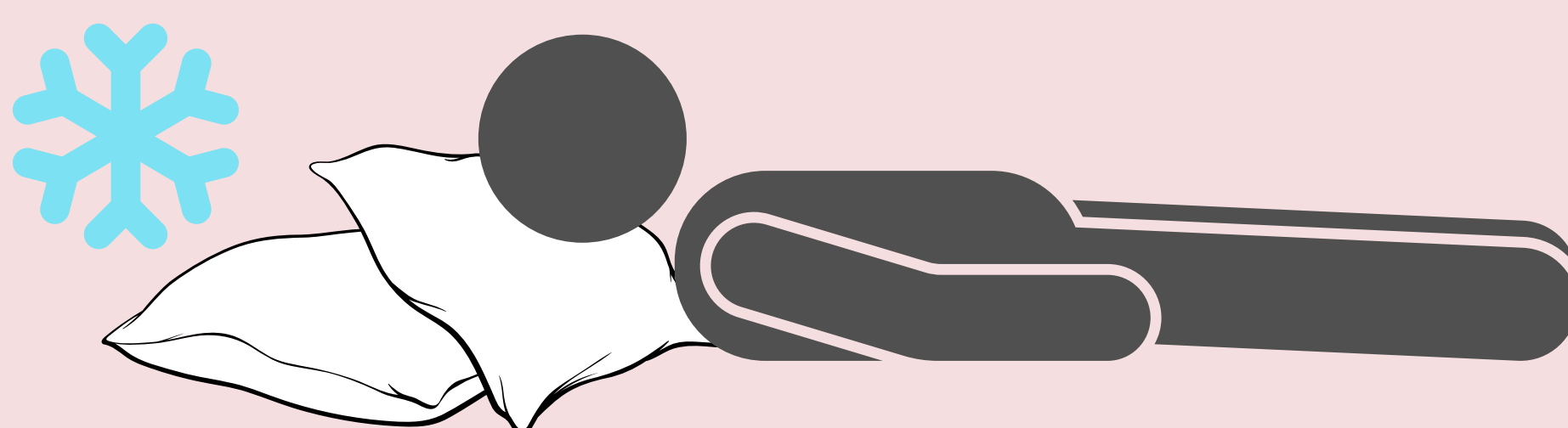


Выпейте таблетку
КАПТОПРИЛА

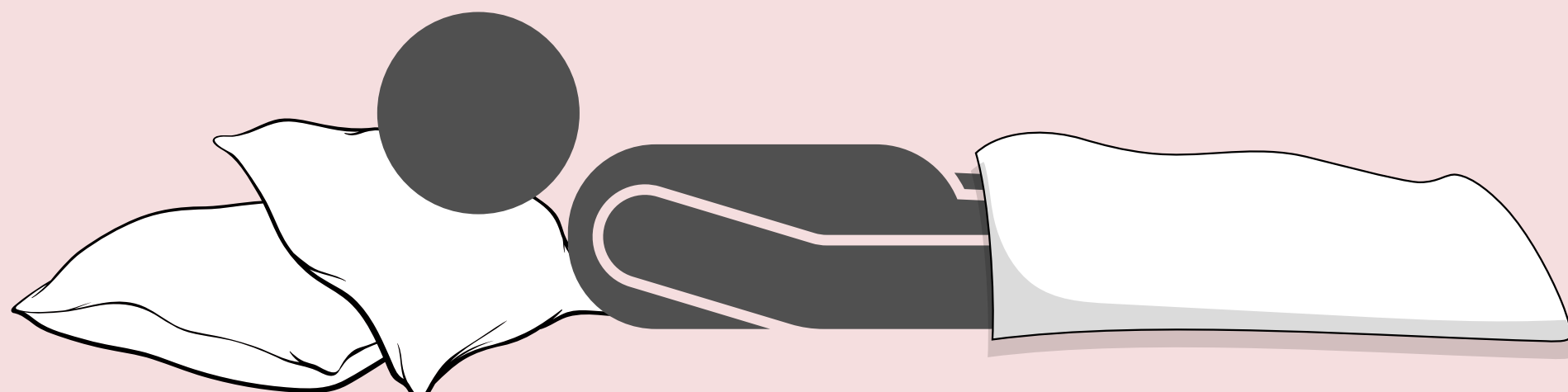
ПОЧЕМУ НУЖНО ВЫПИТЬ ИМЕННО КАПТОПРИЛ?

Время действия препарата — **40 минут**. Это не слишком быстро и не слишком медленно. **Нельзя сбивать давление быстро** — резкое падение давления приведет к снижению перфузии мозга и инсульту. При этом эффект нужен не через 3-4 часа, как действуют другие препараты, а быстрее, поэтому это не слишком медленно.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ПОКА ВЫ ЖДЕТЕ СКОРУЮ?



Лягте в прохладное место на несколько подушек, чтобы ваша голова была выше положения тела — кровь оттечет в ноги и давление в артериях мозга немного снизится.



Укройте ноги теплым одеялом. От тепла сосуды ног расширятся и в них притечет кровь, тем самым снизив артериальное давление в сосудах мозга.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТО НЕ ПОВТОРИЛОСЬ?



Откажитесь от соли — это
понижит ваше давление
на **6-10 мм рт.ст**



Употребляйте в пищу больше продуктов с калием!
Калий замедляет работу сердца, такая диета
способна снизить давление на **5 мм рт.ст.**



Похудейте! **Каждый килограмм** потерянного веса
снижает артериальное
давление на **1 мм рт. ст.**



Занимайтесь спортом! **150 минут** физических
нагрузок в неделю — это еще минус **5-8 мм рт.ст**
от вашего показателя артериального давления.