Первая помощь при гипертензивном кризе



Гипертензивный криз – это внезапное и значительное повышение артериального давления до индивидуально высоких значений, которое сопровождается резким и значительным ухудшением самочувствия. Обычно гипертензивный криз диагностируется при подъеме артериального давления (систолического «верхнего» более 180 мм рт. ст.; диастолического «нижнего» - более 120 мм рт. ст.).

Чаще всего гипертензивный криз бывает спровоцирован нервно-психическим перенапряжением, отменой гипотензивных препаратов, несоблюдением рекомендаций врача, резкими изменениями погоды, чрезмерным употреблением алкоголя и т. п.

При резком повышении артериального давления (гипертензивном кризе) возникает риск поражения органов-мишеней, которыми являются сердце, сосуды, почки, головной мозг, сетчатка глаз.

Гипертензивный криз может проявляться весьма разнообразно, для каждого человека индивидуальными симптомами, которые проявляются резкой головной болью, чаще в затылочной области, тяжестью и шумом в голове, головокружением, мельканием «мушек», пеленой, туманом, сеткой перед глазами, покраснением лица, тошнотой, рвотой, тяжестью, болью (дискомфортом) в области сердца, учащенным сердцебиением, перебоями в области сердца, одышкой, появлением или нарастанием пастозности (отечности) кожи лица, рук, ног, беспокойством, тревогой, дрожью в руках, во всем теле, внутренним напряжением, чувством разбитости, переутомления.

Зная эти признаки, можно предпринять необходимые меры для предотвращения гипертензивного криза и оказать первую помощь (самопомощь) до прихода врача поликлиники или прибытия бригады скорой медпомощи.

При появлении симптомов гипертензивного криза необходимо не паниковать, лечь в удобное полусидячее положение, расслабиться, успокоиться. Поскольку криз затрудняет дыхание, желательно расстегнуть стесняющую одежду. Если больной находится в помещении, нужно обеспечить ему приток свежего воздуха. Ноги необходимо согреть: приложить к ним грелку или пластиковую бутылку с теплой водой (противопоказаны при варикозной болезни). Измерить артериальное давление на обеих руках (результат фиксировать максимальный).

При повышенном артериальном давлении в первую очередь следует принять медикаменты по схеме, назначенной лечащим врачом. Также целесообразно принять 40 капель корвалола для снятия тревожности, паники, страха. Вместо корвалола подойдет валокордин, настойка валерианы или пустырника, фенибут 250-500 мг.

При отсутствии схемы лечения или при неэффективности действия лекарств можно принять таблетку нифедипина 5-10 мг (доза регулируется в зависимости от цифр артериального давления) или его аналогов: коринфара, кордафлекса (при отсутствии противопоказаний: учащённого сердцебиения, сильных болей в сердце). В случае непереносимости данных медикаментов их можно заменить приемом каптоприла 25-50 мг под язык. При неэффективности его в течении 30 минут можно повторить в той же дозе. Также можно использовать эналаприл 10-20 мг или его аналоги: лизиноприл 10-20 мг, рамиприл (хартил) 5-10 мг под язык (при их переносимости). При гипертензивном кризе с учащенным сердцебиением целесообразно использовать анаприлин 40 мг под язык или его аналоги: бисопролол 5 мг или метопролол 50 мг под контролем частоты сердечных сокращений – 50-60 в минуту (противопоказаны больным бронхиальной астмой). При сердечной боли, одышке и больным с сопутствующей стенокардией принять валидол с нитроглицерином 0,5 мг под язык. Последний нужно применять осторожно, желательно лежа, так как он расширяет сосуды и может спровоцировать резкое снижение артериального давления, потерю сознания. Нитроглицерин можно заменить препаратами более длительного действия: молсидомин 2-4 мг или его аналогов: диласидом, сиднофарм. При пастозности или отечности принять мочегонные средства: гипотиазид 50-100 мг или фуросемид 20-40 мг. При отсутствии эффекта от вышеперечисленных лекарственных средств можно принять клофелин 0,075-0,15 мг или моксонидин 0,2-0,4 мг или стопкриз 0,2-0,4 мг внутрь или под язык однократно.

Необходимо помнить, что прием лекарств должен быть согласован с лечащим врачом.

Важно: нельзя резко снижать артериальное давление! Купирование гипертензивного криза предполагает снижение артериального давления в течении 1-2 часов на 25-30 % по сравнению с исходным.

Если после приема медикаментов артериальное давление не снижается, наступает ухудшение самочувствия или появляются симптомы, которых ранее не было – это повод немедленно обратиться в службу скорой медпомощи по номеру телефона «103».

Желательно соблюдать рекомендации лечащего врача по изменению образа жизни, питанию при гипертонии. Необходимо прекратить курение табака, в том числе электронных сигарет, нормализовать массу тела при избыточном весе, ограничить употребление алкоголя, увеличить регулярные прогулки, в питании придерживаться продуктов с низким содержанием насыщенных жиров, увеличить в рационе количество овощей и фруктов, ограничить употребление сахаросодержащих напитков (особенно газированных), ограничить употребление поваренной соли до 5 грамм в сутки. Обязательно регулярно принимать лекарственные препараты по схеме, назначенной лечащим врачом, а также своевременно проходить профилактические медицинские осмотры и обследования.

Соблюдение вышеперечисленных рекомендаций снижает развитие гипертензивного криза и его осложнений.

УЗ «Дятловская ЦРБ врач общей практики Жих Н.И.