

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

*Узакова Саломат Холдоровна,  
Андижан во имя Абу Али ибн Сины техникум  
Общественного здравоохранения,  
преподаватель кафедры общих медицинских наук,*

### Аннотация

Представлены основные методы оказания неотложной медицинской помощи при гипертоническом кризе на доврачебном этапе.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистые заболевания, гипертонический криз, оказание помощи.

От повышенного артериального давления сегодня страдает огромное количество жителей планеты. Зачастую такое состояние приводит к хронической гипертонической болезни. Сама по себе она не представляет серьезной опасности, но может стать фактором риска. Гораздо более опасным является так называемый гипертонический криз. Он не только характеризуется резким повышением давления, но и говорит о недостаточности кровообращения.

Давайте разберемся в симптомах гипертонического криза, особенностях первой помощи при нем, лечении и профилактике.

Патологическое состояние возникает при артериальной гипертензии. Также сопутствующими факторами его развития являются:

- ишемическая болезнь сердца
- черепно-мозговые травмы
- сахарный диабет
- атеросклероз
- гипертиреоз
- инсульты
- нефропатия беременных

Спровоцировать гипертонический криз могут: злоупотребление алкоголем, нарушения гормонального баланса, системная красная волчанка и др.

Развитию опасных состояний подвержены люди, которые:

- ведут малоподвижный образ жизни и страдают от лишнего веса
- злоупотребляют кофе и энергетическими напитками с кофеином
- имеют недостаток отдыха
- испытывают повышенные физические нагрузки
- курят
- употребляют наркотические вещества

К группам риска также относят лиц с остеохондрозом, неврологическими патологиями, принимающих определенные лекарственные препараты. Подвержены гипертоническим кризам и женщины в климактерическом периоде.

Важно! Чтобы узнать, входите ли в группу риска вы, нужно посетить врача. Он проведет обследование и ответит на ваши вопросы, касающиеся предрасположенности как к повышенному артериальному давлению, так и к резким его скачкам.

Повышенное артериальное давление не единственный признак опасного состояния.

Также пациенты жалуются на:

- головокружения и головную боль
- неприятные ощущения в области сердца
- тахикардию
- брадикардию (в редких случаях)
- дрожь в теле
- повышенное потоотделение
- слабость
- одышку

Многие люди во время гипертонического криза испытывают чувство тревоги и страх. У некоторых возникают проходящие нарушения зрения (мелькание мушек, пелена и др.). Окружающие в момент приступа могут отметить произвольные движения глазами. В некоторых случаях наблюдаются помутнения сознания, тошнота и рвота, судороги.

Непосредственно во время приступа изменяются и показатели крови. Могут повышаться показатели лейкоцитов, СОЭ, белка в моче.

Если при появлении первых же симптомов гипертонического криза не оказать человеку первую помощь, возможно развитие таких опасных состояний, как ухудшение мозгового кровообращения, состояния почек и печени и повреждение иных органов. Эти осложнения являются следствием лишения тканей необходимого им для полноценного функционирования кислорода.

После гипертонических кризов возможно развитие:

- инсульта
- болезни Паркинсона
- дисфункции печени
- тромбоэмболии легочной артерии
- отека мозга
- ИБС (ишемической болезни сердца)

Также острое патологическое состояние может привести к снижению интеллекта, параличу, нарушениям зрения, острой почечной недостаточности,

гипертрофии желудочков сердца и др. Достаточно легкими последствиями кризов, подвергающимся коррекции, являются постоянные головные боли, системные головокружения.

**Важно!** Основная опасность состояния заключается в том, что оно может стать причиной летального исхода!

Сразу же необходимо вызвать скорую помощь. После этого следует постараться хотя бы немного снизить артериальное давление. Для этого нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Важно лечь. Любые физические нагрузки (даже простая ходьба) недопустимы. К затылку можно приложить компресс со льдом.

Нельзя поить человека в состоянии гипертонического криза! Это может спровоцировать рвоту и увеличить артериальное давление. Если на человеке есть плотная одежда, ее лучше снять для облегчения дыхания или расстегнуть в области горла и груди. Также по возможности нужно обеспечить ему доступ к свежему воздуху. По ряду причин во время гипертонического криза пациент может страдать от озноба, чтобы устранить этот симптом в рамках первой помощи, можно обернуть ноги теплым одеялом.

**Важно сообщить:**

1. Как давно пациент страдает от гипертонии
2. Стандартные показатели артериального давления
3. Хронические заболевания (если они имеются)
4. Какие препараты принимает пациент
5. Длительность приступа

Следует понимать, что от полноты и объективности полученных врачом данных во многом зависит стратегия дальнейшей помощи.

**Важно!** Даже если к приезду скорой помощи или к моменту обращения в стационар больному стало лучше, отказываться от госпитализации не следует. Только в условиях медицинского учреждения возможно проведение комплексной диагностики, позволяющей обнаружить факты возникновения осложнений. Только врачи могут выявить, не затронуло ли состояние важных органов.

В большинстве случаев терапия проводится в домашних условиях. Госпитализация обычно осуществляется тогда, когда повышенной является вероятность поражения внутренних органов и систем. Первая помощь при симптомах гипертонического криза в стационаре направлена на снижение артериального давления. Для этого внутривенно вводятся необходимые препараты (гипотензивные).

**Важно!** Артериальное давление снижают постепенно. Резкое его падение не менее опасно для здоровья и жизни, чем повышение. При этом препараты

действуют не мгновенно. Также врач может порекомендовать прием мочегонных средств. Дополнительно нередко вводятся спазмолитики, противотревожные и иные препараты.

Средства подбираются в соответствии с симптомами и сопутствующими заболеваниями.

Не следует сразу же после гипертонического криза возвращаться к привычной жизни! Следует обязательно пройти реабилитацию.

Она позволит:

- уменьшить вероятность повторения приступа
- минимизировать негативные последствия патологического состояния
- восстановить нормальную работу всех органов и систем

Во время реабилитации пациентам рекомендуют:

1. Правильно питаться. Для этого нужно сократить количество соли, углеводов и животных жиров
2. Соблюдать четкий режим дня и уделять достаточное внимание полноценному отдыху
3. Сократить любые эмоциональные нагрузки

В первые несколько дней полностью отказываются и от физических нагрузок. При этом при общем улучшении состояния пациенту рекомендуют совершать небольшие прогулки или плавать. Следует постоянно принимать препараты, которые выписал врач.

Важно понимать, что гипертонический криз является симптомом нарушений в работе организма, а не самостоятельным заболеванием. Поэтому очень важно, чтобы профилактические мероприятия были направлены именно на предотвращение развития основных патологий.

Каждому пациенту врач дает индивидуальные рекомендации, но существуют и общие.

К ним относят:

1. Ведение дневника артериального давления. Лучше всего фиксировать в нем утренние, дневные и вечерние показания
2. Своевременный прием прописанных врачом лекарственных препаратов
3. Регулярные консультации у кардиолога
4. Прохождение профилактических медицинских осмотров. Они включают не только оценку общего состояния, но и измерение артериального давления, снятие ЭКГ. При необходимости пациенту назначают и другую диагностику
5. Специальную диету. Из рациона следует исключить все продукты, которые способны привести к повышению артериального давления. Рекомендуется отказ от острых и соленых блюд, фастфуда, маринадов и солений, крепкого чая и кофе. Строго ограничивается и количество употребляемой жидкости

6. Прием витаминных препаратов и минеральных комплексов. Для поддержания здоровья сердца и сосудов организму необходимы кальций, калий, магний, а также витамины основных групп
7. Устранение риска переутомления
8. Отказ от вредных привычек
9. Умеренные физические нагрузки. Их обязательно следует согласовать с кардиологом

При необходимости пациенту нужно дополнительно проконсультироваться с эндокринологом, урологом, неврологом и другими специалистами узкого профиля. Это обусловлено тем, что гипертонический криз может быть симптомом патологий различных органов и систем.

#### **Литература:**

1. Баев В.М., Щекотов В.В., Шмелева С.А. и др. Скорая и неотложная медицинская помощь при гипертонических кризах. Метод. рекомендации. – Пермь: ПГМА им. акад. Е.А. Вагнера, 2010.
2. Голованова Е.Д. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и скорость старения у мужчин // Врач. 2015.
3. Терещенко С.Н., Плавунова Н.Ф. Гипертонические кризы. 2-е изд., доп. и перераб. – М.: МЕДпресс-информ, 2013.
4. Чазова И.Е., Ратова Л.Г., Бойцов С.А. и др. Диагностика и лечение артериальной гипертензии. Рекомендации Российского медицинского общества по артериальной гипертонии и Всероссийского научного общества кардиологов. – М., 2010.
5. Clark C.E., Taylor R.S., Shore A.C. et al. Association of a difference in systolic blood pressure between arms with vascular disease and mortality: a systematic review and metaanalysis // Lancet. – 2012; 379: 905–14.