

## Проявите особую настороженность

В нашей стране до 80% смертей происходит вне медицинских организаций— дома, на работе, на даче, в общественных местах.

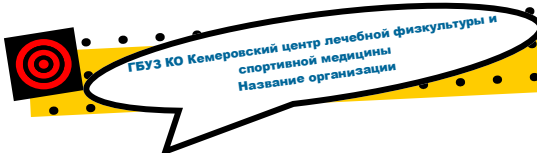
Большая часть из них происходит скоропостижно.

Однако, при овладении и своевременном применении несложных приемов оказания самопомощи или взаимопомощи со стороны



Вызов скорой помощи  
с городского телефона—03,

Настоящая памятка адресована практически всем людям, но особенно лицам с высоким и очень высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и их фатальных осложнений, а также всем больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, их



ГБУЗ КО КЦЛФЖИСМ  
отделение медицинской профилактики



**Неотложные меры  
самопомощи и  
взаимопомощи при  
гипертоническом  
кризе**

▶ **Памятка для  
пациента**

## ▶ Первая помощь при гипертоническом кризе

Гипертонический криз

— это состояние, проявляющееся

высоким артериальным

давлением, более 180/120 мм рт ст



Характерные признаки:

- ♦ Сильная головная боль, чаще в затылочной области
- ♦ Тяжесть и шум в голове
- ♦ «Мелькание мушек», пелена или сетка перед глазами
- ♦ Тошнота, чувство разбитости, переутомления, внутреннего напряжения
- ♦ Одышка, слабость, монотонные ноющие боли или дискомфорт в области сердца

## Алгоритм неотложных действий

- Вызов «скорой помощи»

До прибытия скорой помощи:

- ♦ Принять удобное сидячее положение в кресле с подлокотниками и принять горячую ножную ванну
- ♦ Обеспечить доступ свежего воздуха— открыть окно, включить вентилятор
- ♦ Расстегнуть воротник, ремень, пояс, снять стесняющую одежду
- ♦ Убрать яркий свет
- ♦ Измерить АД и при необходимости



при-  
нять  
ги-

потензивный препарат, ранее реко-

## ВНИМАНИЕ !

Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения и любые физические нагрузки. Нельзя резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться, тужиться

Через 40—60 минут после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и если его уровень не снизился на 20—30 мм рт ст от исходного, срочно вызывайте скорую помощь

При улучшении самочувствия и снижения



АД необходимо отдохнуть в



ГБУЗ КО Кемеровский  
центр лечебной физкультуры и  
спортивной медицины

ГБУЗ КО КЦЛФКиСМ  
отделение медицинской профилактики  
8 (3842) 44 22 70  
Эл. почта : profmedko@mail.ru