Гипертонический криз

Гипертонический криз – резкий, внезапный подъем артериального давления от нормальных или повышенных значений, сопровождающийся резким ухудшением самочувствия и часто приводящий к осложнениям.

Гипертонический криз – это состояние, опасное для здоровья, а иногда и для жизни.

Гипертонические кризы могут быть проявлением как гипертонической болезни, так и симптоматической артериальной гипертонии (например, при заболеваниях почек, надпочечников, сужении сосудов почек и др.).

Одной из основных причин артериальной гипертонии и гипертонического криза является нарушение эластичности стенок артерий (атеросклероз артерий), в результате чего сосуды становятся жесткими, не могут адекватно реагировать на повышение давления, в результате чего органы не получают полноценного кровоснабжения и страдают от гипоксии (недостаток кислорода).

**Провоцирующими факторами** резкого повышения артериального давления, а иногда и криза, могут быть:

* нервно-психические или физические перегрузки;
* гормональные нарушения;
* изменение погодных условий (что характерно для метеочувствительных людей);
* курение;
* резкая отмена некоторых лекарств, понижающих артериальное давление;
* употребление алкогольных напитков;
* обильный прием пищи, особенно соленой и на ночь;
* употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующие повышению артериального давления (кофеин – большое количество кофе, тирамин – шоколад, сыр, икра и др.).

Гипертонические кризы условно делят на два типа

Криз I типа характеризуется быстрым подъемом систолического (верхнего) давления и быстрым его снижением при медицинской помощи. Возникает пульсирующая головная боль, возбуждение, жар, потливость, тахикардия.

Криз II типа одновременное повышение верхнего и нижнего артериального давления, медленное развитие (от двух суток и более). Отмечается снижение зрения, слуха, сонливость, вялость, симптоматика трудно устраняется даже в стационарных условиях. При кризах этого типа возможно развитие мозгового инсульта, инфаркта миокарда. На высоте гипертонического криза могут произойти разрывы мелких и крупных кровеносных сосудов.

Симптомы:

* резкое повышение давления;
* тахикардия;
* стреляющая боль в затылочной области давящего, сжимающего или распирающего характера; часто сопровождается ощущением пульсации;
* головокружение;
* шаткая походка;
* тошнота, рвота;
* одышка.

При осложнениях или отсутствии первой помощи возможен обморок и даже кома.

Гипертонический криз всегда требует безотлагательного обращения за медицинской помощью!

**Первая помощь**

При фиксации показаний артериального давления, превышающих норму, наличии сопутствующих признаков, необходимо оказать первую помощь: уложить человека горизонтально, голову повернуть на бок, расстегнуть верхние пуговицы на одежде и освободить шею, обеспечить приток свежего воздуха, вызвать бригаду скорой помощи.

Профилактика

Самая лучшая профилактика гипертонического криза – это осведомленность об особенностях возникновения приступов, понимание, как происходит повышение артериального давления и причины этого явления.

Гипертензию можно контролировать, если:

* исключить употребление спиртного;
* отказаться от курения;
* снизить потребление соли до 5 г в сутки;
* нормализовать массу тела;
* придерживаться антигипертензивной терапии;
* снизить уровень стресса;
* избегать переутомлений.

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.