

Гипертонику

♡ Артериальная гипертония – хроническое заболевание, которое характеризуется постоянно повышенным давлением в кровеносных сосудах. Оптимально – нормальное давление от 120/80 до 140/90 мм рт. ст.

«Скачок» артериального давления может сопровождаться шумом в ушах и в голове, головокружением, головной болью, слабостью, подташниваем. Может появиться неустойчивая походка, ощущение жара, учащенное сердцебиение, чувство сдавливания за грудиной, нехватки воздуха, нарушение слуха и зрения. Данное состояние может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней.

ПОМОЩЬ

1. Измерить АД. Нормальным можно считать значение не выше 140/90 мм рт.ст. Записать значение АД и время произведенного измерения.

2. Лечь на кровать полусидя или с высокой подушкой под головой. Голова и грудная клетка должны быть выше ног. Расстегнуть затрудняющую дыхание одежду (воротник, ремни и др.). Обеспечить доступ свежего воздуха.

3. Принять любое успокоительное – корвалол, настойку валерианы или пустырника.

4. Если Вы принимаете препараты, снижающие давление, примите внеочередную дозу. Не следует принимать новые таблетки, особенно сильные.

5. Успокойтесь.

6. **Если эти мероприятия не дали улучшения состояния в течение часа, продолжается подъем АД, появились боли за грудиной, нужно срочно вызвать «Скорую помощь»!** 🚑