

# Как избежать катастрофы? (помощь при гипертоническом кризе и сердечном приступе)



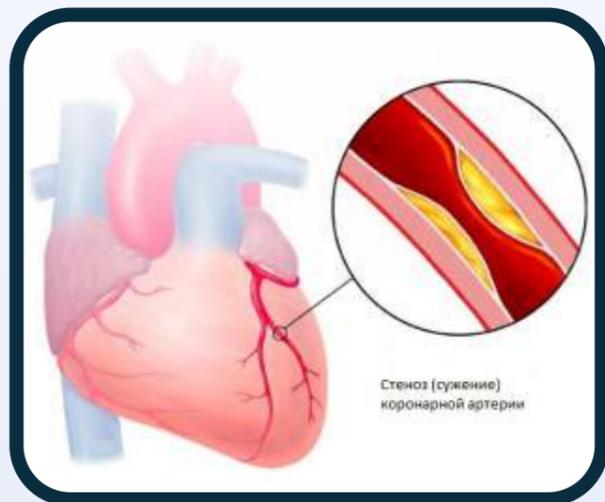
**Болезни сердца и сосудов являются основной причиной смерти в мире**, уносят более 17 миллионов жизней каждый год.

Свыше 70 процентов всех сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, когда рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному. Поэтому важно знать, какие меры следует принять, чтобы не допустить развития инфаркта миокарда или инсульта.



## Сердечный приступ

**Сердечный приступ (стенокардия напряжения)** — это несоответствие между повышенной потребностью сердца в кислороде и возможностью его доставки по суженным сердечным сосудам. Потребность сердца в кислороде превышает возможность его доставки.



Стеноз (сужение) коронарной артерии



**Признаком сердечного приступа** является боль (чувство тяжести, давления, жжения), которая:

- возникает на фоне физической или психо-эмоциональной нагрузки;
- располагается (локализуется) за грудиной и/или в левой половине грудной клетки;
- «отдает» (иррадирует) в руку, под лопатку, нижнюю челюсть или шею слева (иррадиации может и не быть);
- исчезает через 2-3 минуты после прекращения физической нагрузки или приема нитроглицерина.

### Продолжительность приступа 3-5 минут.

У некоторых людей приступ имеет нетипичную картину и может проявляться болями в животе или чувством нехватки воздуха. В этом случае необходима консультация врача для установления правильного диагноза.

Сердечный приступ могут спровоцировать **самовольное прекращение приема назначенных лекарств**, повышение артериального давления.

### Помощь при сердечном приступе

1. Прекратить физическую нагрузку, успокоиться.
2. Принять одну таблетку нитроглицерина под язык.
3. Если боль не проходит через 3-5 минут, повторить прием нитроглицерина (но не более 3 раз).
4. Если приступ не удается снять в течение 15-20 минут и/или боли становятся интенсивнее и/или волнообразно повторяются в состоянии покоя, возникает резкая слабость, чувство страха, учащается пульс, резко колеблется артериальное давление – **необходимо срочно вызвать врача!**



### Помните!

При затянувшемся сердечном приступе (более 15-20 минут) может развиваться инфаркт миокарда.



## Гипертонический криз

**Гипертонический криз** - внезапное повышение артериального давления в течение нескольких минут или 1-3 часов до индивидуально высоких значений, которое сопровождается резким и значительным ухудшением самочувствия.

**Признаками гипертонического криза** являются:

1. Индивидуально высокий уровень артериального давления (для одного человека это – 240/120, для другого – 130/90 мм рт.ст).
2. Ухудшение самочувствия, наличие жалоб со стороны:
  - головного мозга (головная боль, головокружение, различные нарушения зрения);
  - сердца (боли в сердце, сердцебиение);
  - вегетативной нервной системы (озноб, дрожь, потливость, чувство прилива крови к голове, чувство нехватки воздуха, металлический привкус во рту и т.д.).

Гипертонический криз могут спровоцировать: **самовольное прекращение приема гипотензивных лекарственных средств**, психоэмоциональный стресс, избыточное потребление соли и жидкости, чрезмерная физическая нагрузка, злоупотребление алкоголем, резкая смена метеорологических условий (холод, ветер, влажность).

### Помощь при гипертоническом кризе:

1. Измерить артериальное давление (АД).
2. Взять под язык один из препаратов: каптоприл 25 мг или нифедипин (коринфар) 10 мг. (если есть боль за грудиной, дополнительно принять нитроглицерин под язык).
3. Перемерить АД через 30-40 мин. Если оно остается повышенным, то повторить прием препаратов: каптоприла 25 мг или нифедипина (коринфара) 10 мг.
4. Перемерить АД через 30-40 мин после повторного приема препаратов. Если давление не снижается - вызвать «Скорую помощь».



### Помните!

Нельзя резко снижать АД! Купирование гипертонического криза предполагает снижение давления в течение 1 часа на 25—30 мм. рт. ст. Если своевременно не снизить давление, может развиваться инсульт.

Если у Вас или у члена Вашей семьи есть признаки **затянувшегося сердечного приступа, инфаркта миокарда или инсульта, немедленно обратитесь за медицинской помощью.**

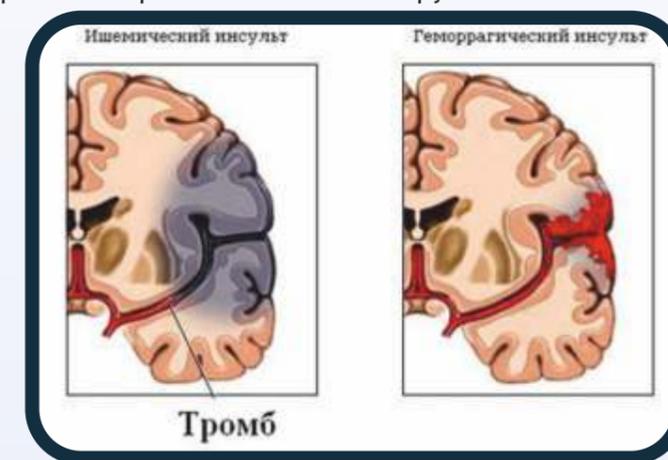


**Инфаркт миокарда** – это поражение сердечной мышцы, вызванное острым нарушением ее кровоснабжения. При этом пораженная часть мышцы отмирает, то есть развивается ее некроз. Гибель клеток начинается через 20–40 минут с момента прекращения кровотока.

**Инсульт** – это острое нарушение мозгового кровообращения, вследствие которого часть головного мозга погибает.

Существуют две его разновидности:

- геморрагический, вызванный разрывом мозговой артерии;
- ишемический, при котором артерия, снабжающая кровью мозг, закупоривается тромбом либо спазмируется.



### Признаки инсульта:

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Если Вы наблюдаете любой из этих признаков – **немедленно вызывайте «Скорую помощь».**



**Помните!** Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после инсульта или инфаркта миокарда и остановить гибель клеток головного мозга или сердца – «терапевтическое окно» – 6 часов.

Более подробную информацию о гипертонической болезни или ишемической болезни сердца можно получить в «Школах здоровья» в «Центре медицинской профилактики» или в поликлинике по месту жительства.

Также Вы можете ознакомиться с аудио Школой здоровья «Здоровое сердце», прослушав аудиозаписи в группе «В Контакте» «Будь здоров, Томск» <http://vk.com/profilaktikatsk>

Составители: В.Н. Серебрякова (ФГБУ «НИИ Кардиологии» СО РАМН), И.А. Савина (ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»).

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Красноармейская, 68, т. 282-448, <http://profilaktika.tomsk.ru>

