

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

1 ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ТОНОМЕТРА.
ПОКАЗАТЕЛИ БОЛЕЕ 140/90?



2 ЕСЛИ ВЫ ДОМА, ОТКРОЙТЕ ОКНО ДЛЯ ПРИТОКА СВЕЖЕГО ВОЗДУХА И ЛЯГТЕ, ПРИПОДНЯВ ГОЛОВУ И ВЕРХНИЮ ЧАСТЬ ТУЛОВИЩА.

НАХОДЯСЬ НА РАБОТЕ, СЯДЬТЕ В КРЕСЛО, НА ДИВАН ИЛИ СТУЛ



3 ПОЛОЖИТЕ НА 15-20 МИНУТ СМОЧЕННОЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ ПОЛОТЕНЦЕ НА ЗАТЫЛОК И НА ЛОБ: ЭТО ОБЛЕГЧИТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ



4 ПРИМИТЕ ЛЕКАРСТВА, НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ ИЛИ КАПТОПРИЛ, 25 МГ (ЕСЛИ РАНЕЕ РЕКОМЕНДОВАН В КАЧЕСТВЕ ПРЕПАРАТА НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ) И НЕ ВСТАВАЙТЕ ПОСЛЕ ЭТОГО НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ: ДАЖЕ МИНИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПРИВОДИТ К ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. ПРИ СОХРАНЯЮЩИХСЯ ВЫСОКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ - ВЫЗОВИТЕ НЕОТЛОЖНУЮ ПОМОЩЬ.

5 ОДНОВРЕМЕННО ПРИМИТЕ УСПОКАИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ (ВАЛОКОРДИН, КОРВАЛОЛ, И Т. П.): ОНИ ПОДОЙДУТ И В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПРИСТУП ВОЗНИК ВПЕРВЫЕ



«ЧЕРЕЗ 15-30 МИНУТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НАЧНЕТ СНИЖАТЬСЯ. НЕЛЬЗЯ ЕГО РЕЗКО СНИЖАТЬ В ТЕЧЕНИЕ КОРОТКОГО ПРОМЕЖУТКА ВРЕМЕНИ, ОСОБЕННО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СОСУДИСТЫМ НАРУШЕНИЯМ ИЛИ К ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРОДОЛЖИТ СНИЖАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ЧАСОВ. К НОРМАЛЬНЫМ ЦИФРАМ ОНО ДОЛЖНО ВОЗВРАЩАТЬСЯ ДО 6 ЧАСОВ ПОСЛЕ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ».



Гипотензивные средства необходимо принимать **ежедневно по назначению врача**. Если через полчаса после принятия лекарственных средств самочувствие ухудшится:

- **усилится головокружение,**
- **головная боль,**
- **появится рвота**



**В ЧАСЫ РАБОТЫ ПОЛИКЛИНИКИ/ФАП
ОБРАТИТЕСЬ В СЛУЖБУ
НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ**

ТЕЛЕФОН _____

· ТОЛЬКО ДЛЯ ВЫЗОВА БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

03, 103 (КРУГЛОСУТОЧНО)

· ПРИ ОТСУТСТВИИ АБОНЕНТА В ЗОНЕ ДЕЙСТВИЯ СЕТИ/ БЛОКИРОВКИ
SIM-КАРТЫ: 112 (КРУГЛОСУТОЧНО)

