



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

4 занятие

Осложнения артериальной гипертонии. Первая помощь при гипертоническом кризе и инсульте.

- 1 Как избежать гипертонического криза, обострения, прогрессирования заболевания.
- 2 Осложнения артериальной гипертонии: инсульт, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, нарушение сердечного ритма.
- 3 Какие препараты надо иметь в домашней аптечке.
- 4 Когда следует обратиться к врачу и когда можно помочь себе самому.
- 5 Техника измерения артериального давления.

Гипертонический криз

– обострение артериальной гипертонии, сопровождающееся резким подъёмом АД с характерными клиническими проявлениями



Гипертонический криз – это всегда опасное для здоровья, а иногда и для жизни состояние с высокой вероятностью развития осложнений. Приводит к повреждению «органов-мишеней»: сердца, глаз, почек и мозга.

Гипертонический криз требует немедленных действий, направленных на снижение АД и защиту внутренних органов.

АД – артериальное давление



Жалобы при гипертоническом кризе



- интенсивная головная боль чаще в затылочной области или тяжесть и шум в голове;
- головокружение, тошнота, рвота;
- нарушение зрения, двоение в глазах, мелькание «мушек» перед глазами;
- онемение рук, лица, снижение болевой чувствительности в области лица, губ, языка, ощущение ползания мурашек, легкая слабость в кистях или пальцах рук;
- боль в области сердца, ощущение перебоев в работе сердца, учащенное сердцебиение, одышка;
- озноб, иногда чувство жара;
- страх, раздражительность, потливость, жажда;
- в конце криза – учащенное, обильное мочеиспускание.

При гипертоническом кризе – относительно внезапное начало (от нескольких минут до нескольких часов), индивидуально высокий уровень АД.

Причины резкого повышения артериального давления



- нервно-психические или физические перегрузки;
- интенсивное курение;
- потребление алкогольных напитков;
- резкая отмена некоторых лекарств, понижающих АД;
- смена погоды, магнитные бури (характерно для метеочувствительных людей);
- обильный прием пищи (особенно солёной);
- употребление большого количества жидкости за короткий промежуток времени (особенно пивных напитков);
- употребление пищи или напитков, содержащих вещества, повышающие АД (кофеин – большое количество кофе, тирамин – шоколад, сыр, икра и др.), употребление «энергетиков».

Осложнения артериальной гипертензии



- инсульт
- сердечная недостаточность
- инфаркт миокарда
- нарушение сердечного ритма



Помните, что 68 из 100 случаев инфаркта миокарда и 75 из 100 случаев инсульта у больных было повышенное АД, которое длительно оставалось нелеченым или недолеченным, то есть не достигшим нормы!

Инсульт

– это острое состояние, при котором возникает нарушение кровообращения головного мозга



Ишемический инсульт

Перекрытие тромбом просвета сосуда, питающего головной мозг.

Возникает ишемия — уменьшается приток крови в головной мозг, из-за чего нарушается его работа и повреждаются ткани.



Геморрагический инсульт

Разрыв стенки сосуда головного мозга с излиянием крови в ткани головного мозга.

Может вызвать повреждение мозговых оболочек или сдавливание тканей головного мозга гематомой, из-за чего клетки мозга погибают.

Жалобы:

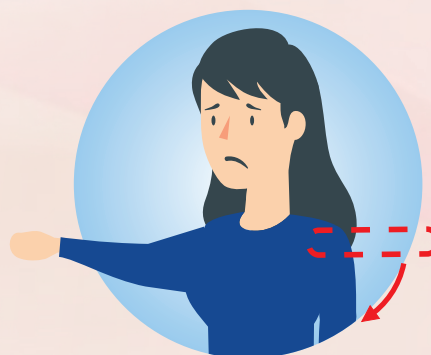
- асимметрия лица;
- одностороннее онемение, слабость в руке, ноге;
- нарушение речи;
- потеря координации;
- резкая головная боль;
- проблемы со зрением.

Инсульт развивается внезапно. Смерть от него является самой распространенной в мире — около 6 млн человек в год!

Симптомы инсульта легко запомнить с помощью аббревиатуры FAST (англ. — «быстро»)



			Выполнение действий	При инсульте наблюдается
F	face	«лицо»	Попросить улыбнуться	Асимметрия лица: носогубных складок, уголков рта, глазных щелей
A	arm	«рука»	Попросить вытянуть обе руки перед собой	Одна рука начнет опускаться из-за односторонней слабости мышц (рука висит «как плеть»)
S	speech	«речь»	Побудить человека говорить	Речь неразборчива или нелогична
T	time	«время»	Если хоть один из признаков подтвердился, то каждая секунда дорога! Необходимо срочно вызвать «скорую медицинскую помощь»!	



Сердечная недостаточность

– это серьёзное осложнение многих заболеваний сердца с хроническим течением



Жалобы при сердечной недостаточности

Слабость

Одышка

Отеки

Головокружение

Кашель



Инфаркт миокарда

– это острое состояние, при котором в результате полного или частичного нарушения кровоснабжения сердца происходит гибель (некроз) участка сердечной мышцы



**Чем быстрее будет оказана помощь,
тем меньше площадь повреждения сердечной мышцы!**

Острая боль в груди



Одышка, удушье



Слабость



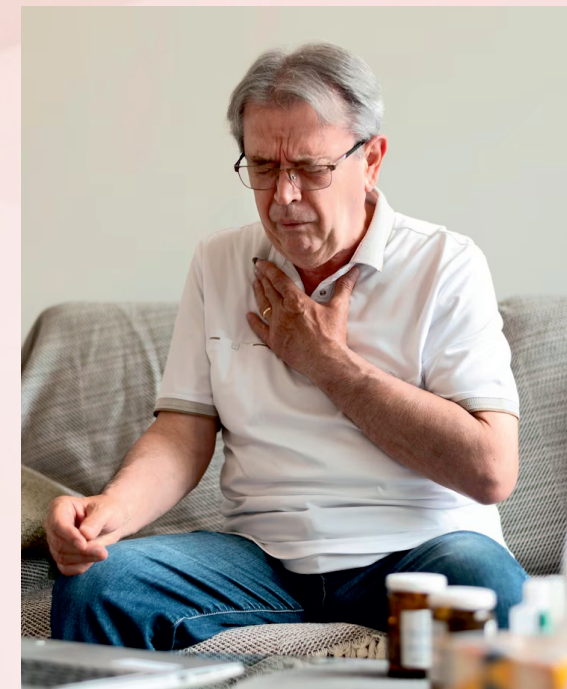
Паника

Когда может развиваться инфаркт миокарда?



Для человека с сердечно-сосудистыми заболеваниями опасны:

- тяжелые физические нагрузки;
- эмоциональные потрясения, стресс;
- частое повышение артериального давления;
- гипертонические кризы;
- нерегулярный прием лекарственных препаратов;
- прием лекарственных препаратов в неправильной дозировке;
- отказ от лечения.



Частые провоцирующие факторы развития инфаркта миокарда:

- абстинентный синдром после потребления алкогольных напитков;
- посещение бань, саун, парных.

Предвестники инфаркта миокарда (за несколько дней или часов)



- учащение приступов стенокардии (давящие, сжимающие боли за грудиной, могут отдавать влево), которые плохо устраняются с помощью лекарств (нитроглицерина);
- ощущение беспокойства, недомогание, слабость;
- снижение аппетита;
- расстройство сна;
- снижение переносимости даже небольших физических нагрузок (подъем по лестнице или поход в магазин).

Все эти признаки – повод для визита к врачу!

Нарушения сердечного ритма

– это нарушение частоты, ритмичности и последовательности сокращений отделов сердца



**Ощущение учащенного
сердцебиения**

**Ощущение перебоев
в работе сердца**

Одышка

Общая слабость

Головокружение



Самопомощь при гипертоническом кризе



- ❶ измерить АД (записать его);
- ❷ попытаться самостоятельно снизить повышенное АД:
 - использовать препараты быстрого действия: каптоприл (25-50 мг) или моксонидин под язык (0,2-0,4 мг) – эффект в течение 10-20 минут,
 - не применять неэффективные средства: таблетки папазола, дибазола, «сердечные» капли;
- ❸ повторно измерить АД через 10-20 минут (записать его);
- ❹ при значительном повышении АД или при нарастании симптомов криза, неэффективности лекарств необходимо вызвать «скорую медицинскую помощь».

Дальнейшие действия определит врач «скорой медицинской помощи»!

Нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени, особенно в пожилом возрасте. При снижении АД такие симптомы, как слабость, сонливость могут указывать на нарушение питания головного мозга (ишемию).



Первая помощь при инсульте

- 1** срочно вызовите бригаду «скорой медицинской помощи»;
- 2** до прибытия бригады «скорой медицинской помощи»:
 - если больной без сознания:
 - уложите его на бок,
 - удалите из полости рта остатки пищи, рвотные массы, съемные протезы,
 - убедитесь, что больной дышит;
 - если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки;
 - обеспечьте приток свежего воздуха:
 - расстегните воротник рубашки,
 - снимите стесняющую одежду,
 - откройте окно/форточку;
 - измерьте АД, если его верхний уровень превышает 220 мм рт. ст., дайте больному препарат, снижающий АД, который он принимал раньше;



Первая помощь при инсульте

- измерьте температуру тела. Если $t=38^{\circ}$ или более дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить), другие жаропонижающие препараты не давать!;
- положите на лоб лед или замороженные продукты из морозильника, обёрнутые полотенцем;
- дайте больному обычную дневную дозу статинов (препарат снижающий уровень холестерина в крови), если больной ранее принимал препарат;
- промокайте стекающую слюну чистыми салфетками, если у больного капает слюна изо рта;
- если пострадавшему трудно глотать, наклоните его голову к более слабой стороне тела;
- успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное.

Держите его за руку на непарализованной стороне,
пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов.

Первая помощь при инфаркте миокарда



Если характерные признаки инфаркта миокарда любой интенсивности держатся более 5 мин – не задумывайтесь, сразу вызывайте бригаду «скорой медицинской помощи»!

До прибытия бригады «скорой медицинской помощи»:

- сесть, лучше в кресло с подлокотниками или лечь в постель с приподнятым изголовьем;
- принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина), таблетку разжевать, проглотить;
- принять 0,5 мг нитроглицерина (одну ингаляционную дозу распылить в полость рта при задержке дыхания или одну таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать);
- обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно), расстегнуть воротник;

Первая помощь при инфаркте миокарда



До прибытия бригады «скорой медицинской помощи»:

- если через 5-7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты и нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в обязательном порядке вызвать бригаду «скорой медицинской помощи» (если не вызвана ранее) и второй раз принять нитроглицерин;
- если через 10 мин. после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин;
- если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды. Далее нитроглицерин не принимать;
- принять статины в обычной дневной дозе, если принимали препарат ранее.

Правила измерения артериального давления



- 1** минимум за 30 минут до измерения АД не следует курить и употреблять кофеин-содержащие напитки;
- 2** перед измерением АД необходимы минимум 5 минут отдыха в положении сидя в комфортной спокойной обстановке;
- 3** сидеть во время измерения АД нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца;
- 4** во время измерения АД одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительное сдавливание;
- 5** во время измерения давления не рекомендуется разговаривать;
- 6** измеряйте АД дважды с небольшим перерывом между замерами. Если показания отличаются на 5 мм рт. ст. и более, измерьте давление в третий раз. Желательно сделать измерения на обеих руках.



**Благодарю
за внимание!**

