

## ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

**Гипертоническая болезнь** – хроническое заболевание, с которым придётся существовать всю жизнь. А вот качество жизни во многом будет зависеть от вашего отношения к себе и вашего поведения.

1. Измеряйте артериальное давление (АД) несколько раз в неделю утром натощак, вечером, а также при нарушенном самочувствии.

2. Производите измерение АД через 15 минут после отдыха, 2 – 3 раза на одной руке, на той, где оно выше, в положении сидя. Затем среднее значение АД и частоту пульса записывайте в дневник.

3. Если АД повысилось, но самочувствие значительно не страдает, то не спешите снизить его медикаментами. Отдохните 30 – 40 минут, постарайтесь уснуть, либо полежите спокойно с закрытыми глазами.

4. Помните быстрое снижение АД более опасно для организма, чем умеренное его повышение (до 160-180/110-110 мм рт.ст.).

5. Если после отдыха АД не снизилось или его повышение сопровождается умеренной головной болью, то примите под язык 1 таблетку капотена (каптоприла) в дозе 25 мг под язык, а при необходимости через час ещё 1 таблетку. Таким же образом может быть использован нифедипин (коринфар, кордипин) в дозе 10 мг. Его необходимо разжевать и запить тёплой водой.

6. Если повышение АД сопровождается сильной головной болью, рвотой, головокружением, нарушением зрения, одышкой, болями за грудиной или в области сердца, то немедленно вызывайте скорую помощь.

7. Помните, что за первые 2 часа оказания помощи АД должно снизиться не более чем на 20 процентов от исходного уровня, но не менее 140-150/80-90 мм рт.ст.

8. Повышение АД может вызвать избыточное потребление соли. Досаливать пищу либо употреблять солёную пищу недопустимо, так как соль притягивает воду из тканей в кровеносное русло. Содержащийся в ней натрий вызывает спазм сосудов.

9. Повышению АД также может способствовать потребление алкоголя, избыточное количество жидкости, особенно пива, стресс, недостаток сна, приём нестероидных противовоспалительных препаратов (диклофенак более 100 мг в сутки и др.), использование капель в нос при насморке (нафтизин и др.).

10. Только правильно подобранный, вместе с участковым врачом, постоянный приём средств, снижающих АД, обеспечит устойчивый уровень нормального АД.