**Первая помощь при гипертоническом кризе**

Гипертонический криз – это тяжелое патологическое состояние человека, проявляющееся высоким артериальным давлением крови. Как правило этот показатель равняется 180 на 120 мм. рт. ст. и выше.  
⠀  
***Основными симптомами гипертонического криза являются:***  
⠀  
🔻головная боль, чаще в затылочной области, тяжесть или шум в голове;  
🔻пелена или сетка перед глазами, могут мелькать «мушки»;  
🔻тошнота, внутреннее напряжение, переутомление, чувство разбитости;  
🔻одышка, слабость, монотонным ноющие боли/дискомфорт в области сердца;  
🔻появление отёчности кожи лица, рук, ног.  
⠀  
***Первая помощь***  
⠀  
При появлении любого из вышеуказанных симптомов гипертонического криза необходимо:  
  
✔️убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.д.);  
✔️измерить артериальное давление и, если его «верхний» уровень равен 160 мм. рт. ст. и выше, необходимо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом.  
  
❗️При отсутствии рекомендованного врачом гипотензивного препарата или при регистрации уровня артериального давления выше 200 мм. рт. ст. необходимо вызвать скорую помощь:  
⠀  
✔️до прибытия скорой медицинской помощи необходимо, по возможности, сесть в кресло с подлокотниками и опустить ноги в емкость с горячей водой.  
⠀  
❗️Важно: Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться, тужиться) и любые физические нагрузки.

**Помните! Если вы застрахованы в СОГАЗ-Мед, вы всегда можете обратиться по вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС или за разъяснениями по вопросам защиты прав застрахованных в офисы компании или по телефону горячей линии 8-800-100-07-02 (звонок бесплатный), а также уточнить информацию на сайте** [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru/)