**Как лечить гипертонический криз в домашних условиях: что делать чтобы снять первые симптомы и возможные осложнения**

В медицине состояние, когда резкое увеличение показателей кровяного давления, которое протекает параллельно со спазмированием сосудов, называется гипертоническим приступом. С этим заболеванием могут столкнуться не только гипертоники, но и совершенно здоровые люди, на фоне нервного срыва или чрезмерной физической активности. Лечение гипертонического криза в домашних условиях – главное, что должен знать человек для быстрого устранения симптомов.

**Причина наступления ГК**

Главная причина, способствующая наступлению гипертонического криза (далее ГК), скрыта во внезапном скачке кровяного давления. Это в свою очередь становится причиной нарушения естественного кровотока, что негативно влияет на работоспособность и функционирование внутренних органов. В свою очередь это провоцирует развитие таких последствий, как: нарушения сердечного ритма, закупорку сосудов, нарушения мозгового кровообращения, поражение сердечной мышцы или легочной ткани.

**Симптомы**

Гипертонический криз может развиться по таким причинам:

* нарушение работы ЦНС;
* хронические болезни почек и печени;
* заболевания эндокринной системы, наличие лишнего веса;
* злоупотребление алкоголем и никотином;
* неконтролируемые приемы медикаментов;
* частые стрессовые ситуации.

Поскольку гипертонический криз в большинстве случаев возникает внезапно, предугадать момент его наступления невозможно, потому что для каждого человека резкие смены артериального давления индивидуальны.

Предпосылки криза:

 постоянное ощущение тревоги;

* ускоренное сердцебиение;
* недостаток воздуха, учащённое и затруднённое дыхание;
* гиперемия и гипергидроз — кожа лица и шеи краснеет и покрывается холодным потом;
* шум в ушах и головокружение;
* онемение верхних конечностей;

Первыми симптомами развития заболевания могут стать ощущение тяжести в подложечной области, диарея, не спровоцированная пищевым отравлением, мигренеподобные боли в височной области, которые усиливаются при активной жестикуляции и поворотах головы.

*При гипертоническом кризе пациент испытывает боль в затылочной зоне, а также при активном моргании.*

Вышеперечисленные симптомы сигнализируют, что в сосудистой системе происходят необратимые изменения, которые могут вызвать ГК. Нередко развитие приступа не сопровождается предпосылками, и случайный скачок показателей артериального давления может случиться даже у молодых людей. Чтобы предотвратить необратимые последствия ГК пациента необходимо доставить в медицинское учреждение.

**Первая помощь**

Продолжительность гипертонического криза варьируется в зависимости от скорости проявления симптомов. В основном она составляет 60-120 минут и напрямую взаимосвязана с состоянием компенсаторных сил организма. Во время ГК жизненно важные органы не получают должного питания, и чем чаще появляется и дольше развивается приступ, тем выше процент вероятности наступления опасных для жизни осложнений

**Первая помощь при гипертоническом кризе:**

1. Главное правило при наступлении ГК не терять самообладание.
2. Пациент должен находиться в горизонтальном положении, под голову и лопатки помещается подушка.
3. Если на одежде есть пуговицы или молнии, их необходимо расстегнуть и дать максимальный доступ свежему воздуху.
4. Пациенту без варикозного расширения вен, облегчить самочувствие можно теплыми примочками или грелкой на икроножные мышцы.
5. Приложить холодное полотенце на затылочную зону.
6. Устранить любые возможные шумы.

Страх смерти способствует продолжительности приступа, поэтому пациенту необходимо принять любой препарат с успокаивающим эффектом.

Нередко ГК сопровождается интенсивным кровотечением из носа. Многие врачи считают это положительным аспектом, потому что отток крови способствует уменьшению кровяного давления, что положительно влияет на скорость его нормализации.

Что делать при носовом кровотечении? Не нужно запрокидывать голову, поскольку в таком случае возникает риск аспирации достаточно приложить на переносицу холодный компресс и опустить подбородок.

**Лечение**

Как снять первые симптомы? Для лечения ГК важно своевременно принять быстродействующие фармакологические средства, снижающие АД, например, Каптоприл, Нитроглецерин, Андипала.

*Таблетки запиваются одним глотком, поскольку большое количество воды может спровоцировать рвоту, что только усугубит ситуацию.*

Резкие скачки АД могут вызвать ряд негативных последствий. Если верхняя граница давления находится в пределах 180, терапия при ГК проводится последовательно. Для начала таблетка делится на равные части, одна из которых выпивается незамедлительно. Через 30 минут измеряется давление, и принимается еще одна часть таблетки.

Чесноком

Во все времена чеснок был известен своими целебными свойствами. Для приготовления профилактического средства на протяжении месяца. необходимо вымочить в спирте тоненькие дольки чеснока. Получившуюся смесь хранят в холодильнике. Настойка принимается по 10 капель 3 раза в день. Чтобы уменьшить агрессивное воздействие эфирных масел на внутренние органы, капли заедаются кусочком рафинированного сахара.

Отваром корней валерьяны и пустырника

В случае если ГК застал врасплох, и под рукой нет фармакологических средств ориентированных на уменьшение АД, в качестве быстрой помощи можно дать человеку выпить настойку корня валерьяны или пустырника. Если настоек нет, примите две таблетки валерианы лекарственной.

Калиной

Для приготовления лекарства необходимо взять:

* Стакан горячей, кипяченой воды;
* Десять грамм сушеной калины.

Ягода заливается водой, оставляется настаиваться 20 минут. Затем средство остужается, процеживается и его можно употреблять. После процеживания количество жидкости уменьшится, поэтому в стакан доливается кипяченая вода. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Употреблять можно вне зависимости приема пищи. Хранить отвар рекомендуется в холодильнике.

*Это средство запрещено беременным женщинам!*

Лимоном

**Для приготовления лекарства необходимо приобрести:**

* большую головку чеснока;
* один лимон.

Ингридиенты заливаются стаканом кипятка. Предварительно лимон и чеснок пропускаются через чеснокодавку или мелко нарезаются или измельчаются блендером. Полученная масса настаивается в тепле до 3-х суток. Время от времени она перемешивается, затем процеживается. Настойка принимается по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до трапезы.

Боярышником

Лекарственные средства на основе этого растения также помогают снизить показатели артериального давления. Дома настойка готовится из цветков. Одна столовая ложка их заливается 0,5 литрами горячей воды. Отвар настаивается 30 минут, процеживается и употребляется дважды в день. За раз необходимо выпить 150 мл. Это средство укрепляет капиллярные стенки, существенно снижает АД и тахикардию.

Пустырником

Две ложки сухой травы заливаются 250 мл кипятка и настаивается до получаса. После процеживания отвар готов к употреблению. Для снижения кровяного давления и профилактики гипертонического криза принимается 1столовая ложка 5 раз в день.

**Реабилитация после ГК**

После перенесенного ГК пациент должен придерживаться постельного режима в течение нескольких дней. Чтобы процесс восстановления не затянулся, важно контролировать свое питание, исключив из рациона соль. Так как ГК нередко протекает параллельно с психоэмоциональным напряжением, для нормализации функционирования ЦНС гипертоникам необходимо разнообразить диету растительными продуктами.

Травяные напитки из ромашки, мяты и пустырника помогут справиться с напряжением и ускорить восстановление после криза. При возможности рекомендуется больше времени проводить на природе. Отличным решением является приобретение путевки в санаторий или специальный лечебный пансионат.

Что делать в период реабилитации? Больному необходимо побеспокоиться о предотвращении будущих кризов, здесь обязательна консультация с доктором, который грамотно опишет всю схему лечения. Только так можно предотвратить следующий ГК, который с каждым разом будет интенсивнее и дольше.

**Что делать в случае осложнений?**

При развитии осложнений немедленно следует обратиться к врачу или отправиться на стационар. Чтобы не допустить появления необратимых изменений, необходимо распознать признаки осложненного криза:

* симптомы развиваются медленно, но каждый раз нарастают с большей интенсивностью;
* чувство постоянной тревоги, панические атаки;
* постепенное повышение АД до критических отметок;
* выраженное затрудненное дыхание;
* боль в левой стороне грудной клетки;
* невыносимая боль в затылочной зоне;
* плохая ориентация в пространстве;
* судороги и припадки;
* локальное онемение конечностей и потеря их чувствительности;
* неразборчивая речь, потеря координации.

**Почему лучше вызвать врача?**

Быстрая и неотложная помощь при внезапном скачке АД играет главную роль в лечении заболевания. В первые минуты ГК необходимо следить за кровеносным давлением и не допустить его увеличения до максимальной отметки.

Спокойствие пациента и быстрое реагирование окружающих, которые оказывают ему первую помощь — главные составляющие благополучного прогноза.

После устранения проявлений гипертонического криза, пострадавшему нужно отправиться в больницу для прохождения полного медицинского обследования. Оно поможет выяснить причину возникновения приступа, проанализировать общее состояние больного и оценить масштаб ущерба, нанесенного ГК здоровью. После этого лечащий врач назначит адекватную поддерживающую и профилактическую терапию.

**Врач терапевт Положиёва А.П.**