

Экстренная помощь

Речь пойдет о том, как помочь пациенту в состоянии гипертонического криза. Это состояние очень опасно в плане так называемых «сосудистых катастроф» – инфарктов, инсультов, разрывов аневризмы брюшной аорты, закупорки легочной артерии оторвавшимся тромбом. Поэтому необходимо уметь правильно реагировать в подобных ситуациях.

Медикаментозная терапия. Конечно, пациент-гипертоник принимает определенные таблетки для стабилизации своего состояния, но надо понимать, что для экстренного снижения АД они не предназначены. Для этого существуют совсем другие группы препаратов экстренной помощи, и они должны быть в аптечке каждого гипертоника.

Одно из таких средств — **капотен (каптоприл)**: он снижает давление не только быстро и эффективно, но и мягко. Необходимо разжевать 1 таблетку (25 мг) до кашицеобразного состояния и подождать, пока она полностью не всосется в полости рта. Такой сублингвальный метод позволяет препарату быстро попасть в кровь и начать действовать. Таким же свойством обладают **нифедипин** и **клофелин (коринфар)**, однако они отличаются побочным седативным эффектом.

При повышении АД некоторые пациенты испытывают нарушения сердечного ритма. Для нормализации частоты сердечных сокращений и уменьшения уровня стресса можно использовать **анаприлин** (10 мг).

Из препаратов растительного происхождения стоит добавить в аптечку гипертоника таблетки (или настойку) **корня валерианы**, благодаря которым эффективно (на 20-30%) снижается уровень стресса, а значит, и давления. Но всегда помните о том, что валериана действует медленно, так что не стоит пытаться «ускорить» ее работу при помощи увеличения дозы. Лучше от этого не станет, а хуже стать может.

Если под рукой ничего нет

Быстрый способ снизить давление в таком случае — правильное дыхание. Для начала придайте правильное положение

телу пациента: либо положите его на высокую подушку, либо посадите полулежа.

Во время стресса дыхание становится учащенным и поверхностным, поэтому для его стабилизации необходимо сделать медленный вдох (считая при этом до пяти) и затем — медленный выдох (снова считая до пяти). После этого, считая до трех, надо задержать дыхание. Повторять это упражнение необходимо до стабилизации состояния пациента. После такой объемной вентиляции у больного может появиться ощущение, что кислорода уже достаточно: в таком случае пусть он попробует задержать дыхание более чем на три секунды. При этом углекислота, которая будет выделяться, станет прекрасным стимулятором дыхательного центра, что снизит уровень стресса и успокоит пациента. Это очень результативный метод, хорошо помогающий снизить давление.

Если пациент находится дома, то помочь ему может умеренно горячая ванна комфортной температуры. Таким же эффектом обладают горячие или холодные ванночки для рук и ног: первые расширят сосуды, а вторые — уменьшат частоту сердечных сокращений. В результате как холодная, так и горячая вода окажет гипотензивный эффект. Если принять ванну нет возможности просто наберите в пакет колотого льда из холодильника и попросите пациента разминать его руками.

Снизить давление поможет теплый напиток с перечной мятой: пить его надо маленькими глотками, но не медленно. Спустя полчаса можно выпить еще одну чашку такого настоя.

Эффективны компрессы с яблочным уксусом, которым необходимо смочить полотенце, а затем завернуть в него стопы ног на 30 минут. При этом давление снижается на 20-30 мм рт.ст.

Сергей КОСОВ,
врач-хирург.