**Советы врача скорой медицинской помощи пациентам, страдающим повышенным уровнем артериального давления.**
Повышение артериального давления относится к заболеваниям, успешное лечение которых во многом зависит не только от врача и лекарств, но и от отношения пациента к заболеванию, намерения четко выполнять рекомендации.

Артериальное давление может внезапно подняться, когда вы находитесь на улице, работаете на садовом участке или не соблюдаете рекомендации врача, загораете на пляже, употребляете алкоголь.

При появлении симптомов повышения давления:
· ощущение «жара» в лице (покраснение лица);
· шум, переходящий в звон в ушах или стук в висках;
· головокружение, ощущение давления в затылке, боль в голове;
· учащенный пульс;
· чувство нехватки воздуха;
· тошнота.

Ваши действия:
· ни в коем случае не волнуйтесь.
· если вы дома, откройте окно для притока свежего воздуха и лягте, приподняв голову и верхнюю часть туловища (для этого можно использовать подушки).
· находясь на работе, сядьте в кресло, на диван или стул.
· положите на 15-20 минут смоченное в холодной воде полотенце на затылок и на лоб (по мере его высыхания и согревания вновь смачивайте его холодной водой).
· примите лекарства, назначенные лечащим врачом (они должны быть у вас всегда с собой), и не вставайте после этого не менее
· получаса.
· одновременно примите успокаивающие препараты (валокордин, корвалол, капли Зеленина и т.п.). Эти препараты подойдут и в том случае, если приступ возник впервые.

Через 15-30 минут артериальное давление начнет снижаться. Нельзя резко снижать артериальное давление в течение короткого промежутка времени, особенно в пожилом возрасте. Артериальное давление продолжит снижаться в течение 2-3часов.

К нормальным цифрам (либо привычным для вас цифрам) артериальное давление должно возвращаться до 6 часов после приема лекарственных препаратов.

Гипотензивные средства принимайте ежедневно с учетом назначения врача!!!

Если через полчаса после принятия лекарственных средств самочувствие ухудшится: усилится головокружение, головная боль, появится рвота – вызовите в часы работы поликлиники врача неотложной помощи. В течение 2-х часов медицинский работник прибудет на дом для оказания помощи. В вечернее и ночное время обратитесь на Станцию скорой медицинской помощи и к вам направят свободную общепрофильную выездную бригаду скорой при условии отсутствия вызовов скорой медицинской помощи в экстренной форме.

Не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу в поликлинику! Медикаментозная терапия требует подбора дозы индивидуально для каждого, а постоянное наблюдение у лечащего врача поможет правильно и своевременно корректировать лечение.