**Гипертонический криз: что это такое и как его предупредить?**

Сильная головная боль, головокружение, шум в ушах, потемнение в глазах, учащённое сердцебиение, утомляемость, тошнота, рвота или даже потеря сознания — все эти симптомы могут сигнализировать о том, что у человека случился гипертонический криз. Это состояние, при котором артериальное давление резко повышается, что может привести к нарушениям в работе органов и систем организма. Важно помнить, что в такой ситуации требуется немедленная медицинская помощь.

«При возникновении гипертонического криза, прежде всего, необходимо сохранять спокойствие, — считает Алевтина Яковлева, врач-кардиолог Областной больницы №15 (с. Н. Тавда). — Если вы или кто-то из ваших близких испытывает симптомы гипертонического криза, важно незамедлительно измерить артериальное давление. Если давление превышает 180/120 мм рт. ст. и появляются сильные боли в груди или неврологические проявления, такие как слабость в руках или ногах, следует незамедлительно вызвать скорую помощь».

Причины, вызывающие криз, могут быть различными. Это может быть нарушение режима приёма препаратов, стрессы, переутомление, различные инфекционные заболевания, а также сопутствующие болезни, такие как диабет или заболевания почек. Иногда гипертонический криз может возникнуть на фоне чрезмерного употребления соли или алкоголя.

Чтобы предотвратить гипертонический криз, людям с высоким кровяным давлением рекомендуется регулярно контролировать своё артериальное давление, принимать прописанные лекарства, следить за режимом питания и физической активностью. Избегать стресса, злоупотребления солью, алкоголем и курением также поможет снизить риск возникновения гипертонического криза.

Будьте здоровы и заботьтесь о своём здоровье!

Жанна Стрижак, пресс-служба ОБ №15 (с.Н.Тавда)