**Профилактика возникновения и развития гипертонического криза.**

 В структуре вызовов скорой медицинской помощи частым поводом к вызову являются симптомы, обусловленные повышением артериального давления, однако действительно опасная ситуация возникает сейчас не всегда, а только когда развивается гипертонический криз. Первостепенная задача и врача, и пациента снизить вероятность возникновения таких ситуаций.

 Прежде, всего, надо знать:

Гипертонический криз – это тяжелое состояние, характеризующееся резким повышением цифр [артериального давления](https://www.polismed.com/subject-arterial-noe-davlenie.html), которое сопровождается выраженными клиническими проявлениями, а также риском развития осложнений. Данное состояние является неотложным и требует срочной медицинской помощи.
Интересные факты

* Длительность гипертонического криза может варьировать от нескольких часов до нескольких дней.
* Среди населения распространенность заболевания составляет примерно 40%, Единожды развившийся гипертонический криз имеет тенденцию к рецидивам (*повторению*);
* Из-за отсутствия гипотензивных препаратов до середины двадцатого века продолжительность жизни после развития гипертонического криза составляла два года.
* Причиной гипертонического криза примерно в 60-ти процентах случаев является нерегулируемая артериальная гипертензия.

Необходимо понимать причины гипертонического криза.

Выделяют следующие патологические изменения, при которых может развиться гипертонический криз:

1. [Гипертоническая болезнь](https://www.polismed.com/articles-gipertonicheskaja-bolezn-gipertonija-arterial-naja-gipertenzija-prichiny-zabolevanija-sovremennaja-diagnostika-ehffektivnoe-lechenie.html);
2. Заболевания центральной нервной системы (*например,*[*инсульт*](https://www.polismed.com/subject-insul-t.html)) или черепно-мозговая травма;
3. [Заболевания почек](https://www.polismed.com/subject-zabolevanija-pochek-i-mochevyvodjashhikh-putejj.html) (*например, хронические*[*пиелонефриты*](https://www.polismed.com/subject-pielonefrit.html)*и*[*гломерулонефриты*](https://www.polismed.com/subject-glomerulonefrit.html)*,*[*почечнокаменная болезнь*](https://www.polismed.com/subject-mochekamennaja-bolezn-kamni-v-pochkakh.html)*, хроническая*[*почечная недостаточность*](https://www.polismed.com/subject-pochechnaja-nedostatochnost.html));
4. Эндокринные заболевания (*например,*[*сахарный диабет*](https://www.polismed.com/subject-sakharnyjj-diabet.html)*,*[*гипертиреоз*](https://www.polismed.com/articles-diffuznyjj-toksicheskijj-zob-dtz-gipertireoz-simptomy-diagnostika-lechenie-i-profilaktika.html));
5. Гормональные нарушения.

При наличии вышеперечисленных осложнений спровоцировать развитие гипертонического криза могут следующие факторы:

- стресс;

- избыточное употребление поваренной соли;

- [курение](https://www.polismed.com/subject-kurenie.html);

- алкогольная интоксикация;

- климатические изменения (*например, смена часовых поясов, перемена погоды*);

- чрезмерные физические нагрузки;

- резкий отказ от приема лекарств (*в частности, от антигипертензивных препаратов*).

Механизм развития гипертонического криза обусловлен следующими нарушениями:

1. увеличение сердечного выброса за счет повышения объема циркулирующей крови;
2. повышение общего периферического сопротивления за счет увеличения тонуса артериол.

Гипертонический криз может спровоцировать возникновение следующих осложнений:

* [инфаркт миокарда](https://www.polismed.com/subject-infarkt-miokarda.html);
* хроническая [сердечно-сосудистая недостаточность](https://www.polismed.com/subject-serdechnaja-nedostatochnost.html);
* хроническая [почечная недостаточность](https://www.polismed.com/subject-pochechnaja-nedostatochnost.html);
* [стенокардия](https://www.polismed.com/subject-stenokardija.html);
* [отек легких](https://www.polismed.com/subject-otek-legkogo.html);
* геморрагический или ишемический инсульты;
* тромбоэмболия легочных артерий.

 Зная причины и провоцирующие факторы развития гипертонического криза, можно уменьшить вероятность его возникновения, а значит и развития его грозных осложнений. Особое внимание надо уделить не только, само собой разумеющемуся здоровому образу жизни, но и постоянной систематической терапии гипотензивными препаратами, назначенной лечащим врачом.

Помните! Порой очень сложно отличить гипертонический криз  от банального повышения артериального давления, т.е. ухудшения течения гипертонической болезни – позвольте это сделать специалистам, вовремя вызывайте скорую помощь.