Повышенным считается артериальное давление свыше 140/90 мм рт. ст. При этом гипертония часто никак себя не проявляет, и человек может не подозревать, что он в опасности и находится в одном шаге от инфаркта или инсульта.

Как понять, что давление повысилось?

Высокое давление часто сопровождается следующими признаками:

* головокружение и головная боль
* неприятные ощущения в области сердца
* тахикардия
* дрожь в теле, чувство тревоги и страх
* повышенное потоотделение
* слабость
* одышка
* тошнота и рвота, судороги
* нарушения зрения (мелькание мушек, пелена

Что делать при очень высоком давлении?

* Вызвать скорую помощь.
* Лечь или сесть.
* Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.
* К затылку приложить компресс со льдом.
* Плотную одежду лучше снять или расстегнуть в области горла и груди.
* Обеспечить доступ свежего воздуха.

Нельзя поить человека в состоянии гипертонического криза! Это может спровоцировать рвоту и увеличить артериальное давление.

Препараты, снижающие давление, следует применять только если человек наблюдается у врача и ему были ранее назначены препараты.

Обнаружить гипертонию на ранних стадиях и причину высокого давления можно во время диспансеризации.

Подробнее <https://profilaktica.ru/for-population/dispanserizaciya/dispanserizatsiya-2024/>