Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 130/80 и выше. Она опасна своими осложнениями: инфаркт, инсульт. Избежать их можно, принимая регулярно препараты по рекомендации врача.

«Пью таблетку утром, чтобы прожить день, пью таблетку на ночь, чтобы проснуться не парализованным» (ДМН профессор ИГМА, заслуженный врач России и УР Л.Т.Пименов).

**Инсульт.**

Симптомы: резкая слабость (онемение) в руке или ноге, чаще с одной стороны – внезапная потеря равновесия, нарушение координации, перекос лица (ассиметрия), нарушение речи, головная боль, головокружение, спутанность сознания, нарушение зрения внезапно с одной стороны.

**Не игнорируйте эти признаки!!! СРОЧНО вызовите скорую медицинскую помощь! 103, 112.**

Первая помощь при инсульте: вызов скорой помощи не ждать, что станет легче, открыть дверь (если вы один), уложить больного на бок, обеспечить приток свежего воздуха.

При инсульте в первые 4 часа чаще удается спасти жизнь и помочь избежать осложнений.

**Инфаркт миокарда.**

Симптомы: сильная давящая боль за грудиной более 15мин., часто отдает вновь (руку, лопатку, шею). Не хватает воздуха – трудно дышать, обильный пот, бледный цвет лица, чувство тревоги, страха, учащение пульса.

Первая помощь при инфаркте миокарда: не ждать, что станет легче – вызвать скорую медицинскую помощь, принять полу сидячее или сидячее положение, обеспечить приток свежего воздуха. Больному нельзя до приезда скорой помощи ходить, курить.

При инфаркте врачам намного чаще удается спасти жизнь в первые 2 часа от начала приступа.

В Удмуртии доступны все виды современной сердечно-сосудистой помощи, начиная с неотложной и включая высокотехнологичную медицинскую помощь. Главное обратиться к врачу сразу после появления первых симптомов.