Неотложная терапия для само- и/или взаимопомощи (памятка для пациента)   
Перечисленные меры оказания помощи приводят к улучшению состояния больного. Артериальное давление снижается.   
Вызова «скорой» не требуется.   
• По возможности нужно успокоиться, особенно если при сильном возбуждении. Эмоциональное напряжение только способствует увеличению АД.   
• Желательно сходить в туалет, помочиться.   
• Необходимо придать полусидячее (с опущенными ногами) удобное положение, если в постели, то с помощью подушек. Это делается для улучшения оттока крови от легких при начинающейся перегрузке сердечной мышцы.   
• Открыть окно. Должен быть обеспечен достаточный приток свежего воздуха. Расстегнуть ворот одежды. Дыхание должно быть ровным. Необходимо дышать глубоко и ровно.   
• Следует принять внеочередную дозу препарата с сублингвальным действием (кладется под язык и рассасывается) – каптоприл 25 мг 1 таблетка и измерить давление через 20-30 минут. Если эффект не достигнут через 30 – 60 минут принят повторно 1 таблетку.   
• Можно выпить капли корвалола или валокордина для успокоения нервной системы (30-40 капель развести водой).    
• При болях в области сердца положить под язык таблетку нитроглицерина, можно повторить через пять минут, если не наступит улучшение.    
• Известный восточный способ снизить давление — сделать глубокий вдох, на высоте вдоха задержать дыхание, затем медленно выдохнуть, повторить несколько раз. С этого способа можно начать все лечебные мероприятия, так как если давление поднялось в пределах обычных верхних границ, удается купировать криз без дополнительных лекарств.   
• При начальных симптомах повышения давления хорошего результата удается добиться путем самомассажа определенных зон: рекомендуется сильными движениями потереть уши, помассировать козелки ушных раковин, затем вставить палец в ушные проходы и сделать интенсивные круговые движения. Число каждого вида движений — 42.   
Правило снижения повышенного артериального давления требует, чтобы верхний уровень уменьшился не более чем на 15-20% от первоначальных цифр в течение часа после начала лечения криза.   
В течение трех-четырех дней после криза необходимо устроить бессолевую диету. Рекомендуется посоветоваться с участковым врачом, возможно, придется на время изменить дозировку или применить другие лекарственные препараты.

