Asian Journal of Technology and Applied Sciences
ISSN: 2301-xxxx (online) | IF: 10.01 | Vol: 1, issue 1
Available: http://asiansciencejournal.org

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Хосиллаева Фарангиз Собирбоевна
Samarkand State Medical University
Кафедра пропедевтики внутренних болезней
Магистрант 1 курса
г. Самарканд, Узбекистан
E-mail: farangizhosillayeva56@gmail.com

Аннотация: Артериальная гипертония является одной из наиболее распространённых хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, приводящих к развитию серьёзных осложнений и снижению качества жизни пациентов. Реабилитация больных артериальной гипертонией играет важную роль в комплексном лечении, направленном на нормализацию артериального давления, улучшение гемодинамики и профилактику осложнений. В статье рассмотрены основные принципы реабилитации, включающие медикаментозную терапию, физическую активность, коррекцию образа жизни и психологическую поддержку.

Ключевые слова: артериальная гипертония, реабилитация, артериальное давление, гемодинамика.

Введение

Артериальная гипертония является одной из ведущих причин сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности во всём мире. Хроническое повышение артериального давления приводит к поражению сердца, сосудов, почек и головного мозга. В связи с этим особое значение приобретает не только медикаментозное лечение, но и комплексная реабилитация пациентов, направленная на стабилизацию артериального давления и предупреждение осложнений. Реабилитация больных артериальной гипертонией представляет собой систему мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния сердечно-сосудистой системы, повышение физической работоспособности и улучшение качества жизни.

Основная часть

Основные принципы реабилитации больных артериальной гипертонией включают комплексный, индивидуальный и системный подход к лечению пациента. Реабилитационные мероприятия должны начинаться как можно раньше и продолжаться на протяжении всей жизни пациента.

Одним из ключевых принципов является регулярный контроль артериального давления. Пациент должен быть обучен самостоятельному измерению давления и ведению дневника показателей. Это позволяет своевременно корректировать терапию и оценивать эффективность лечения.

Особое значение имеет обучение пациента (patient education). Больной должен понимать сущность заболевания, факторы риска и необходимость постоянного контроля артериального давления. Повышение медицинской грамотности способствует лучшей приверженности лечению и снижает риск осложнений. Пациенты, осведомлённые о своём заболевании, более ответственно относятся к приёму лекарств и изменению образа жизни.

Существенным компонентом реабилитации является контроль факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. К ним относятся гиподинамия, ожирение, сахарный

диабет, дислипидемия и курение. Их коррекция позволяет значительно снизить уровень артериального давления и замедлить прогрессирование заболевания. Особенно важным является снижение массы тела, так как даже умеренное уменьшение веса способствует снижению систолического и диастолического давления.

Физическая реабилитация должна проводиться с учётом функционального состояния пациента. Начальные нагрузки должны быть минимальными с постепенным увеличением интенсивности. Контроль частоты сердечных сокращений и артериального давления во время занятий является обязательным условием безопасности. При появлении симптомов ухудшения состояния (головокружение, одышка, боли в груди) нагрузка должна быть немедленно прекращена.

Дополнительное значение имеет использование физиотерапевтических методов в комплексе реабилитации. К ним относятся электрофорез, магнитотерапия, лечебный массаж и водные процедуры. Эти методы способствуют улучшению периферического кровообращения, снижению сосудистого тонуса и нормализации нервной регуляции сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, соблюдение основных принципов реабилитации позволяет не только контролировать артериальную гипертонию, но и значительно улучшить долгосрочный прогноз заболевания, снизить риск осложнений и повысить качество жизни пациентов. Большое значение в реабилитации больных артериальной гипертонией имеет нормализация режима труда и отдыха. Недостаток сна, хроническое переутомление и нерегулярный режим дня способствуют повышению артериального давления и ухудшению общего состояния пациента. Рекомендуется полноценный ночной сон продолжительностью не менее 7–8 часов, а также регулярные перерывы в течение рабочего дня для снижения психоэмоционального напряжения.

Важным направлением реабилитации является диетотерапия. Рацион питания должен быть сбалансированным с ограничением поваренной соли до 5 г в сутки. Уменьшение потребления соли способствует снижению задержки жидкости в организме и уменьшению объёма циркулирующей крови, что напрямую влияет на уровень артериального давления. Рекомендуется увеличение потребления продуктов, богатых калием, магнием и кальцием, таких как овощи, фрукты, орехи и молочные продукты.

Не менее важным является отказ от вредных привычек. Курение вызывает спазм сосудов, повреждение эндотелия и ускоряет развитие атеросклероза, что значительно ухудшает течение артериальной гипертонии. Злоупотребление алкоголем также приводит к повышению артериального давления и увеличивает риск сердечно-сосудистых осложнений. Поэтому отказ от курения и ограничение алкоголя являются обязательными компонентами реабилитации.

В процессе реабилитации активно используется самоконтроль состояния пациента. Регулярное измерение артериального давления в домашних условиях позволяет своевременно выявлять его колебания и корректировать лечение. Ведение дневника артериального давления помогает врачу оценивать эффективность терапии и при необходимости изменять лечебную тактику.

Психологическая поддержка играет важную роль в комплексной реабилитации. У пациентов с артериальной гипертонией часто наблюдаются тревожность, эмоциональная нестабильность и депрессивные состояния. Применение методов релаксации, дыхательных упражнений, а также консультации психолога способствуют снижению уровня стресса и стабилизации артериального давления.

Современные подходы к реабилитации также включают использование телемедицинских технологий. Дистанционный мониторинг артериального давления и консультации врача позволяют повысить контроль над заболеванием и улучшить приверженность пациентов к лечению.

Таким образом, комплексное соблюдение всех принципов реабилитации обеспечивает эффективный контроль артериальной гипертонии, снижает риск осложнений и способствует длительному сохранению качества жизни пациентов.

Заключение

Таким образом, реабилитация больных артериальной гипертонией является важнейшей составляющей комплексного лечения. Основные принципы включают регулярный контроль артериального давления, медикаментозную терапию, физическую активность, изменение образа жизни и психологическую поддержку. Комплексный и индивидуальный подход позволяет улучшить прогноз заболевания, снизить риск осложнений и повысить качество жизни пациентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дедов И.И., Мельниченко Г.А. Эндокринология и кардиология. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
2. Белов Ю.В., Комаров А.Л. Кардиология: национальное руководство. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023.
3. Чазова И.Е. Артериальная гипертония: клинические рекомендации. — М., 2021.
4. European Society of Cardiology. ESC Guidelines for Hypertension Management. — European Heart Journal, 2024.
5. World Health Organization. Hypertension Guidelines and Prevention Strategies. — Geneva, 2023.
6. American Heart Association. Hypertension and Lifestyle Management. — Circulation, 2023.