

ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИХ ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ВИСОКИМ НОРМАЛЬНИМ РІВНЕМ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

Калюжна Ж. М., студ. 3-го курсу

Науковий керівник – доц., канд. мед. наук Ю. О. Атаман

СумДУ, кафедра внутрішньої медицини післядипломної освіти з курсом пропедевтики

Висока поширеність артеріальної гіпертензії (АГ), а також складнощі її профілактики зумовлюють актуальність пошуку ефективних засобів, що могли би попереджати підвищення артеріального тиску (АТ). Зокрема, велике значення можуть мати міри, направлені на корекцію способу життя у осіб з високим нормальним АТ.

Метою проведеного дослідження було вивчення ефективності немедикаментозних засобів профілактики АГ у пацієнтів з високим нормальним рівнем АТ.

Клініко-статистичний аналіз поширеності прегіпертензії та АГ проводився в Сумському обласному клінічному госпіталі інвалідів Вітчизняної війни (СОКГІВВ), вивчалися історії хвороб пацієнтів, що лікувалися в 2008-2009 роках. Всього до дослідження увійшли дані про 763 хворих, термін госпіталізації яких перевищував 7 днів.

Окремо було відібрано 36 історій хвороб осіб, у яких в 2008-2009 роках було визначено прегіпертензію, та які знаходилися на момент дослідження (вересень-листопад 2011 року) на повторному стаціонарному лікуванні в СОКГІВВ. У них визначалися показники, що характеризують стан серцево-судинної системи – показники гемодинаміки та біохімічний профіль крові. Оцінювалися наступні параметри здорового способу життя: наявність шкідливих звичок (паління та надмірне вживання алкоголю), достатня фізична активність з максимальним обмеженням ізометричних навантажень, дієта з обмеженням кухонної солі, низьким вмістом насичених жирів, холестерину, великою кількістю фруктів та овочів, знежиреними молочними продуктами, раціоном, збагаченим харчовими волокнами, з достатнім вмістом білка, контроль маси тіла у межах нормальних значень. Пацієнти були розподілені на дві рівні групи (по 18 осіб в кожній): основну групу (ОГ), в якій пацієнти стверджували, що виконували вказані вимоги здорового способу життя, та порівняльну групу (ПГ): склали хворі, які стверджували, що не уникали паління та надмірного вживання алкоголю, не мали достатньої фізичної активності, не дотримувалися дієти та не переймалися питанням своєї ваги. Середній вік пацієнтів ОГ склав $56,5 \pm 4,7$ років, а ПГ – $58,4 \pm 5,6$ років. Шляхом анкетування визначалося відношення пацієнтів до зазначених вище немедикаментозних засобів профілактики артеріальної гіпертензії, також у цих осіб проводилася оцінка якості життя.

Встановлено, що прегіпертензія є досить поширеним явищем, особливо у осіб середнього віку, її наявність може мати значення при наступному підвищенні артеріального тиску вище нормальних значень. Комплекс досліджуваних немедикаментозних засобів дозволяє знизити частоту та вираженість АГ, зменшити варіабельність АТ, має виражений гіполіпідемічний ефект та супроводжується покращенням якості життя хворих. Нами рекомендовано, у осіб з виявленою прегіпертензією проводити ретельний моніторинг АТ, з метою своєчасного виявлення АГ та корекції її факторів ризику, рекомендовано уникати шкідливих звичок (паління та надмірне вживання алкоголю), дотримуватися достатньої фізичної активності, дієти з обмеженням кухонної солі, низьким вмістом насичених жирів, холестерину, великою кількістю фруктів та овочів, раціоном, збагаченим харчовими волокнами, достатнім вмістом білка, контролювати масу тіла в межах нормальних значень.