

*Байчурина Наталья Витальевна*

студентка

*Быстрова Галина Петровна*

преподаватель

БУ СПО «Сургутский медицинский колледж»

г. Сургут, ХМАО – Югра

## **АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛЫ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ У ПАЦИЕНТОВ ОТ 50 ДО 60 ЛЕТ**

*Аннотация: в данной статье проанализирована методика занятий в школе артериальной гипертонии. Выявлена и обоснована необходимость использования в реабилитационном процессе пациентов с артериальной гипертонией образовательных программ, включающих не медикаментозные методы лечения.*

*Ключевые слова:* артериальная гипертония, функциональное состояние, школа артериальной гипертонии.

В последние годы все больший интерес вызывает проблема повышенного артериального давления, как фактора риска. Это связано с высокой распространенностью артериальной гипертонии среди лиц пожилого возраста. Нарушая физиологические процессы кровообращения, артериальная гипертония существенно влияет не только на продолжительность, но и на качество жизни.

В рекомендациях Комитета экспертов Российского научного общества кардиологов указано, что около 40% населения России страдают артериальной гипертонией, при этом 30–40% из них знают о своем заболевании и лишь десятая часть ее контролирует.

Актуальность проблемы нарушений у больных с артериальной гипертонией в последние годы не вызывает сомнений. Она обусловлена тем, что своевременное выявление и правильное лечение этих нарушений повышает качество жизни больных, позволяет замедлить, а в некоторых случаях и предотвратить, развитие сосудистой и смешанной патологии у потенциально трудоспособного населения, что представляется чрезвычайно важным в условиях сложившейся демографической ситуации в нашей стране.

*Цель исследования:* оценить эффективность занятий школы артериальной гипертонии на функциональное состояние пациентов 50–60 лет.

*Объект исследования:* пациенты 50–60 лет, страдающие артериальной гипертензией.

*Предмет исследования:* влияние занятий школы артериальной гипертонии на функциональное состояние пациентов.

*Гипотеза исследования:* предполагается, что занятия в школе артериальной гипертонии будет способствовать улучшению функционального состояния у пациентов.

*Задачи исследования:*

1. Проанализировать медицинскую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить методику проведения занятий в школе артериальной гипертонии.
3. Провести функциональное исследование пациентов 50–60 лет с артериальной гипертензией до и после проведения занятий в школе артериальной гипертонии.
4. Оценить эффективность занятий в школе артериальной гипертонии на функциональное состояние пациентов 50–60 лет с артериальной гипертензией.

*Методы исследования:*

- анализ литературных источников;
- определение частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- определение среднего артериального давления (САД);
- определение индекса массы тела.

*Результаты исследования*

В городе Сургуте на базе Бюджетного Учреждения «Клиническая городская поликлиника №1» школа артериальной гипертонии начала работать с 10 февраля 2004 года. В ней обучаются люди, имеющие диагноз артериальная гипертензия. При проведении сравнительного анализа за последние 5 лет

наблюдается увеличение пациентов, проходивших обучение в школе артериальной гипертонии. В 2011 году в школе обучалось 358 человек, в 2012 – 370, в 2013 – 400, в 2014 – 486, а в 2015 – 686 человек.

#### *Методика занятий в школе артериальной гипертонии*

Исследование проходило в школе артериальной гипертонии на базе Бюджетного Учреждения «Клиническая городская поликлиника №1» с 19.01.16 по 19.03.16. Было сформировано 2 группы по 15 пациентов 50–60 лет с артериальной гипертензией. Группы формировались с учетом степени риска заболевания и возраста больного. Пациенты контрольной группы наблюдались у кардиолога, не посещая школу артериальной гипертонии, и получали только медикаментозное лечение. А пациенты экспериментальной группы – наблюдались у кардиолога и посещали школу артериальной гипертонии.

Занятия продолжительностью 90 минут проводились один раз в неделю в вечернее время. Программа обучения состояла из восьми занятий.

На первом занятии пациенты обучались правильной технике измерения артериального давления, фиксации его показателей. Каждому из них выдавался «Дневник больного гипертонической болезнью». В своем дневнике пациент должен записывать значения АД и пульса 3 раза в день: утром после пробуждения, днем и в конце дня. С помощью данного дневника врач может выявить факторы, отрицательно влияющие на АД, а также подобрать препараты, которые будут «держать» давление в течение суток на оптимальном уровне. Самоконтроль артериального давления дисциплинирует больного и нацеливает его на неукоснительное выполнение врачебных рекомендаций.

На втором и третьем занятиях обсуждались вопросы рационального питания, акцентировалось внимание на его особенностях при артериальной гипертонии, ожирении, сопутствующем сахарном диабете. Больные учились считать индекс массы тела, изучали диеты, знакомились с основами фитотерапии.

Четвертое занятие посвящалось борьбе с гиподинамией, основам рациональной физической активности. Пациентам рекомендовался комплекс лечебной

гимнастики для ежедневного выполнения в домашних условиях, который включал общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на координацию и равновесия. Для тренировки сердечно – сосудистой системы даны рекомендации по дозированной ходьбе с использованием шагомера.

Пятое занятие посвящено влиянию курения на здоровье человека.

Шестое занятие включало информацию о стрессах и обучение методикам их преодоления.

На седьмом занятии врач-кардиолог знакомит больных с основами медикаментозного лечения артериальной гипертонии.

На последней встрече закреплялись полученные знания, проводились анкетирование, которое позволяют оценить уровень полученных знаний.

#### *Результаты исследования.*

Нами было проведено сравнение эффективности занятий среди пациентов, занимающихся в школе артериальной гипертонии (экспериментальная группа) и у пациентов, не посещающих ее (контрольная группа). Среднее значение среднего артериального давления до курса занятий в экспериментальной группе составляло 112 мм рт. ст., а после курса обучения – 100,5 мм рт. ст., в контрольной группе до курса – 108,4 мм рт. ст., а после – 106,3 мм рт. ст. В экспериментальной группе снижение составило – 10,6%, тогда как в контрольной группе – 2%. Это может быть связано с тем, что пациенты экспериментальной группы получили на занятиях школы знания по рациональному питанию и физической активности при артериальной гипертонии. А ведение дневника артериального давления позволило врачу подобрать наиболее оптимальное медикаментозное лечение.

Среднее значение частоты сердечных сокращений в экспериментальной группе снизилось на – 8,1%, тогда как в контрольной – на 0,3%.

Среднее значение индекса массы тела в экспериментальной группе до курса обучения в школе составляло – 35,7%, а после обучения – 33,1%, а в контрольной группе до курса – 28,9%, а после – 28,8%. Соответственно, снижение в экспериментальной группе – составило 7,3%, тогда как в контрольной – 0,3%.

Этому могло способствовать то, что пациенты экспериментальной группы выполняли рекомендованный им комплекс упражнений, а также использовали шагомер, позволяющий контролировать количество шагов для ежедневной тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Выводы:*

1. Нами была подробно изучена методика проведения занятий в школе артериальной гипертонии, которая включала в себя теоретические и практические занятия.
2. Нами была проведена оценка функционального состояния пациентов 50–60 лет с артериальной гипертонией до и после обучения в школе артериальной гипертонии в экспериментальной группе, в результате которой доказана эффективность занятий в школе.
3. Медикаментозное лечение при артериальной гипертонии может быть успешным, лишь в том случае, если проводиться совместно с немедикаментозными методами лечения.
4. Следовательно, включение в реабилитационный процесс образовательных программ для пациентов имеет большое значение.

*Список литературы*

1. Артериальная гипертензия в пожилом возрасте: Учебник для медицинских вузов / В.М. Яковлев, А.П. Байда. – СПб.: Феникс, 2007. – 224 с.
2. Артериальная гипертензия: Клиническое профилирование и выбор терапии: Учебник для медицинских вузов / А.В. Барсуков. – М.: Академия, 2004. – 255 с.