

О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БОЛЬНЫХ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ НА ГОСПИТАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЛЕЧЕНИЯ

Артериальная гипертония продолжает оставаться одним из распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы и часто является одной из причин смертности, а также ведущим фактором риска развития ИБС. Успешное использование физических тренировок в реабилитации больных гипертонической болезнью требует дальнейшего углубленного изучения в комплексном лечении больных.

Поставлена задача изучить возможности физических тренировок и дать оценку их эффективности в комплексном лечении. Обследовано 86 больных гипертонической болезнью II стадии. Толерантность больных к нагрузкам определяли с помощью велоэргометрии в начале и к концу лечения в стационаре. Исследовали ЭКГ, ЧСС, время восстановления АД и ЧСС после нагрузки. Учитывалась мощность последней нагрузки, АД и ЧСС на высоте нагрузки, "двойное произведение", объем выполненной работы. Показателями эффективности физических тренировок являлись самочувствие больных, уровень снижения АД в процессе занятий тренировками, повышение толерантности больных к нагрузкам. Пробу прекращали по общепринятым критериям. Медикаментозная терапия назначалась больным индивидуально. На госпитальном этапе использованы физические тренировки: комплекс упражнений лечебной гимнастики в соответствии с функциональными возможностями сердечно-сосудистой система, дозированная ходьба в медленном и среднем темпе, занятия на велоэргометре. Тренирующая нагрузка составляла 50-75% от пороговой мощности. Исследования показали, что занятия физическими тренировками являются мощным методом реабилитации больных. В 88% отмечено снижение систолического и диастолического давления, в 73% - повышение толерантности больных к физическим нагрузкам и улучшение физической работоспособности.