

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Гипертоническая болезнь является самым распространенным заболеванием системы кровообращения во всем мире. Около 30% населения земного шара страдают этим недугом. В последние годы отмечается значительное «омоложение» заболевания – среди заболевших все больше людей молодого, среднего возраста. Артериальная гипертония чревата тяжелыми, инвалидизирующими осложнениями, нередко приводит к смерти. В то же время при соблюдении ряда правил возникновение и развитие заболевания можно отсрочить на годы.

Гипертоническая болезнь или артериальная гипертония (синоним: эссенциальная гипертония, первичная гипертония) – хроническое прогрессирующее заболевание, в клинической картине которого ведущим симптомом является стойкое, продолжительное повышение артериального давления.

Артериальное (кровеное) давление – это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Величина артериального давления зависит от многочисленных факторов: силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды, количества крови, выталкиваемой в сосуды, от эластичности сосудов, определяющей сопротивляемость потоку крови, регуляции тонуса сосудов со стороны центральной и периферической нервной системы, содержания и концентрации различных компонентов. Повышенным для взрослых людей считается уровень артериального давления 140/90 мм рт. ст. и выше.

Артериальная гипертония считается одним из основных факторов риска развития инсульта, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и ряда других заболеваний. В свою очередь сердечно-сосудистые заболевания – одна из главных причин смертности во всем мире.

В основе развития этого состояния лежит нарушение функционирования эндотелия – внутреннего слоя артериальных сосудов, который регулирует просвет сосудов. Регуляция артериального давления происходит и на других уровнях (центральная нервная система, эндокринная система и почки). Нарушения в этих сложных регуляторных механизмах приводят к снижению способности всей системы тонко подстраиваться под постоянно изменяющиеся потребности органов и тканей в кровоснабжении.

Повышенное давление провоцирует развитие атеросклероза (отложения холестериновых бляшек на стенках сосудов) в крупных сосудах, расширение камер сердца, повреждение почечных клубочков, разрушение клеток головного мозга.

Появление артериальной гипертонии зависит от многих факторов. Здесь и стресс, и малоподвижный образ жизни, избыточный вес и чрезмерное употребление поваренной соли, значительное содержание насыщенных жиров и трансжиров в пище, приводящие к росту «плохого» холестерина, недостаточное потребление калия, дефицит магния. Также неблагоприятными факторами являются нехватка клетчатки в рационе,

курение, провоцирующее отложение холестерина и образование тромбов в кровеносных сосудах сердца и головного мозга, употребление алкоголя и высокий уровень сахара крови.

Этот перечень выглядит устрашающе, однако любой человек в состоянии проработать каждый из этих пунктов, взяв артериальную гипертонию под контроль.

В поликлинике больных с гипертонической болезнью берут на стационарный учет. И медсестры всегда находятся на связи с пациентами, помогая врачам быть в курсе ситуации проводимого лечения. Диспансерных больных обеспечивают льготными препаратами по назначению врача.

Оздоровление образа жизни обобщено практически для всех больных гипертонической болезнью, а вот медикаментозное лечение показано хотя и не всегда, но в большинстве случаев. Если больным с повышением АД 2 и 3 степени, а также при гипертонической болезни любой степени с высоким рассчитанным сердечно-сосудистым риском медикаментозное лечение назначают обязательно (его долговременная польза продемонстрирована во многих клинических исследованиях), то при гипертонической болезни 1 степени с низким и средним рассчитанным сердечно-сосудистым риском польза такого лечения не была убедительно доказана в серьезных клинических испытаниях. Почти во всех случаях лечения гипертонической болезни стремятся добиться стабилизации АД ниже 140/90 мм рт. ст. Это позволяет значительно уменьшить риск сердечно-сосудистых осложнений, а гипертонические кризы если и случаются, то гораздо реже, чем без лечения. Благодаря современным лекарственным препаратам те негативные процессы, которые при гипертонической болезни неизбежно и подспудно разрушают со временем внутренние органы (прежде всего, сердце, мозг и почки), эти процессы замедляются или приостанавливаются, а в ряде случаев их можно даже обернуть вспять.

Кроме того, поскольку главная цель лечения – максимально снизить риск осложнений и увеличить продолжительность жизни, то может потребоваться коррекция уровня холестерина в крови, прием средств, снижающих риск тромбообразования (которое приводит к инфаркту миокарда или инсульту), и т. д. Отказ от курения, как бы банально это ни звучало, позволяет многократно снизить имеющиеся при гипертонической болезни риски инсульта и инфаркта миокарда, затормозить рост

атеросклеротических бляшек в сосудах. Таким образом, лечение гипертонической болезни подразумевает воздействие на болезнь по многим направлениям, и достижение нормального артериального давления – лишь одно из них.

Медсестры проводят обучение пациентов в Школах здоровья по АГ. Цель данной школы – обучение населения навыкам здорового образа жизни, проведение пропаганды профилактики и выработки способности у пациентов к целенаправленным действиям по преодолению поведенческих факторов риска развития заболеваний, повышение компетентности в вопросах, от которых зависит их здоровье. Девиз школы: «Физическая активность – основа здорового образа жизни». Медсестры обучают пациентов ведению дневника больного гипертонической болезнью. В своем дневнике пациент должен записывать значения АД и пульса, как минимум, 3 раза в день: утром после пробуждения, днем и в конце дня; указывать, какое и когда принял лекарство, а также, если возможно, записать допущенные погрешности в диете, имевшие место стрессовые ситуации, метеофакторы, т.е. все, что может повлиять на уровень артериального давления. С помощью дневника пациента врач сможет определить факторы, отрицательно влияющие на АД, чтобы дать ему правильный совет, а самое главное – правильно подобрать лекарство, которое будет «держат» его давление в течение суток на оптимальном уровне. Резкие колебания артериального давления еще более вредны для сосудов, чем стабильно высокое АД.

В школах здоровья пациентам дают рекомендации по мерам снижения повышенного артериального давления и поддержанию нормального артериального давления. В частности, пациентов информируют о коррекции образа жизни и питания, контроле массы тела, обеспечении рациональных физических нагрузок, соблюдении оптимального режима труда и отдыха, отказе от вредных привычек.

Г. ДЖАЛЕТОВА,
участковая медсестра,
М. ИСАБАЕВА,
медсестра доврачебного кабинета,
Ш. САРИЕВА,
участковая медсестра,
Ш. БУЛЕКБАЕВА,
медсестра дневного стационара
врачебной амбулатории Деркул,
ГКП на ПХВ «Городская
поликлиника №1»

Память

Светлой памяти дорогой и любимой мамы, бабушки и прабабушки Мухамбетовой Канзии Магазовне посвящаем...

Вот уже 20 лет как тебя нет с нами, бесценный наш человек, никто и ничто не заменит тебя нам. Ты была самой прекрасной, мудрой, обаятельной, любимой – особой мамой, бабушкой, прабабушкой. Как лучик солнца ты освещала нам путь в жизни, создала добро, уют, комфорт для нас, несмотря на свою хрупкость, ты была для всех нас мощной стеной, за которой можно было укрыться от всех невзгод.



Дети, внуки, правнуки

ТОО «ORKENDEU MINE» объявляет о проведении общественных слушаний в форме открытого собрания по проекту отчета о возможных воздействиях к Плану горных работ отработки запасов месторождения Сатимолы подземным способом. Слушания проводятся в следующих населенных пунктах Акжайыкского района Западно-Казахстанской области:

1.29 мая 2023 года в 10.00 по адресу: Базаршоланский с.о., с. Базаршолан, ул. Кабдыгали Оразова, 2, Дом культуры.

2. 29 мая 2023 года в 16.00 по адресу: Сарытогайский с.о., с. Жанама, ул. Галимова, дом 23, Дом культуры.

3. 30 мая 2023 года в 10.00 по адресу: Тайпакский с.о., с. Тайпак, ул. Х. Чурина, 26, Дом культуры.

Инициатор намечаемой деятельности: ТОО «ORKENDEU MINE», г. Астана, район «Есиль», ул. Сарайшык, 24/1.

Генпроектировщик: ТОО «Уралводпроект», ЗКО, г. Уральск, ул. Х. Чурина, 119 Н1, эл.почта: urwodpr@mail.ru, телефон: 8 (7112) 53 51 64.

С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале <http://www.ecoport.kz>, а также на сайте ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Западно-Казахстанской области», эл.почта: zko_forest@bko.gov.kz

Замечания и предложения по проекту можно направлять на Единый экологический портал.

Дополнительную информацию можно получить по тел.: 8 (7112) 53-51-64, эл. почта: urwodpr@mail.ru.



БЕЗЗАЛОГОВЫЕ ЗАЙМЫ ДО 500 000 ТЕНГЕ

**БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ
MONEY-ONLINE KZ**

+7 776 224 41 01
+7 771 217 70 37
+7 775 373 58 18

Территориальная избирательная комиссия Западно-Казахстанской области выражает глубокие и искренние соболезнования председателю Чингирлауской районной территориальной избирательной комиссии Нурылбеку Есеновичу Калиеву по поводу безвременной кончины отца
Есена

Список использованной литературы:

Протоколы заседаний Объединенной комиссии по качеству медицинских услуг МЗ РК, 2018 год; «Артериальная гипертония» George L. Bakris, MD, University of Chicago School of Medicine Медицинский обзор ноя 2022; «Клинические рекомендации. Диагностика и лечение артериальной гипертонии. Системные гипертонии» Чазова И. Е., Жернакова Ю. В., 2019; 16 (1):6-31; Рекомендации по лечению артериальной гипертонии Европейского Общества Гипертонии и Европейского Общества Кардиологов. Российский кардиологический журнал. 2014. 1:7-94; «Гипертоническая болезнь: факторы риска, методы лечения и профилактики» Гильманшина Д.Р., врач-терапевт, кардиолог, врач интегративной медицины, кандидат медицинских наук.

«ПРИУРАЛЬЕ». Западно-Казахстанская областная общественно-политическая газета. 090000, г. Уральск, ул. Мухита, 57/1, 4 этаж

СОБСТВЕННИК: ТОО «Жайық Пресс»

Генеральный директор Табылгали САПАРОВ

Главный редактор Токтар КЕНЖЕГАЛИЕВ

Редакционная коллегия:
Лучия КУРАРАУ, Наталья ГОРОХОВА
(заместители главного редактора).

ТЕЛЕФОНЫ:

Приемная генерального директора 50-30-14

Главный редактор 54-31-91,
Заместители главного редактора 54-50-22,
Секретариат 50-40-47,
Рекламный отдел тел./факс: 51-51-09;
Бухгалтерия 54-04-90.

За содержание рекламы ответственен рекламодатель. Редакция не отвечает на письма читателей, не пересылает их, не рассматривает рукописи объемом более 5 машинописных страниц, а также не рецензирует и не возвращает не заказанные материалы. Опубликованные материалы не обязательно отражают точку зрения редакции. Использование материалов – с разрешения редакции. Материалы без адреса и ИНН автора не принимаются. Публикации, обозначенные знаком ©, печатаются на коммерческой основе.

Регистрационное свидетельство №КЗ43VPY00046882 выдано 15.03.2022 г. МИОР РК

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Приуралье». Газета отпечатана в типографии ТОО «Полиграфсервис». г. Уральск, ул. Л. Толстого, 27/б. Тел.: 50-51-46. Выходит 2 раза в неделю. Тираж номера 5521. Индекс 65429. Дежурный редактор: Ж. Балыкова
Корректоры: Ж. Асмандиярова, С. Гусакова

