УДК: 616.12-008.331.1-084: 615.811.2-036

ПЕРВИЧНАЯ И ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКИХ КРЫЗАХ

Мамасаидов Жамолиддин Тургинбаевич

(DSc) профессор, Ферганский медицинский институт общественного здоровья, Республика Узбекистан, г.Фергана, E-mail:

mamasaidov@gmail.com

Тиляходжаева Гулбахор Батировна

Старший преподаватель, Ферганский медицинский институт общественного здоровья, Республика Узбекистан, г.Фергана

E-mail: tilyaxodjayevagbfjsti@gmail.com

Аннотация. Гипертонический криз — это острое состояние, характеризующееся резким повышением артериального давления, которое может привести к угрожающим жизни осложнениям. Профилактика гипертонических кризов включает в себя первичную и вторичную профилактику. Первичная профилактика направлена на предотвращение развития гипертонии и факторов, способствующих ее возникновению, таких как неправильное питание, малоподвижный образ жизни, курение и стресс. Вторичная профилактика охватывает меры, направленные на предотвращение повторных гипертонических кризов у пациентов с уже установленной гипертонией, и включает регулярный прием медикаментов, контроль артериального давления, коррекцию образа жизни, а также мониторинг состояния здоровья. Эффективное выполнение профилактических мероприятий позволяет существенно снизить частоту гипертонических кризов, минимизировать риски осложнений и улучшить качество жизни пациентов Первичная профилактика при гипертонических кризах направлена на предотвращение развития гипертонии и других факторов риска, таких как неправильное питание, стресс и недостаток физической активности. Вторичная профилактика включает своевременное выявление и контроль артериальной гипертензии у людей с уже существующим заболеванием, чтобы избежать развития кризов и их осложнений.

Ключевые слова: гипертонический криз, первичная профилактика, вторичная профилактика, артериальная гипертензия, контроль артериального давления, медикаментозное лечение, коррекция образа жизни, кардиологические заболевания, профилактика заболеваний.

Annotatsiya. Gipertonik inqiroz-bu qon bosimining keskin ko'tarilishi bilan tavsiflangan o'tkir holat, bu hayot uchun xavfli asoratlarga olib kelishi mumkin. Gipertenziv inqirozlarning oldini olish birlamchi va ikkilamchi profilaktikani o'z

ISSN 3030-3907

ichiga oladi. Birlamchi profilaktika gipertenziya rivojlanishining oldini olishga va uning paydo bo'lishiga yordam beradigan omillarga, masalan, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsiz turmush tarzi, chekish va stressga qaratilgan. Ikkilamchi profilaktika allaqachon o'rnatilgan gipertoniya bilan og'rigan bemorlarda takroriy gipertonik inqirozlarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi va dori-darmonlarni muntazam qabul qilish, qon bosimini nazorat qilish, turmush tarzini tuzatish va sog'liqni saqlashni nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Profilaktik chora-tadbirlarning samarali bajarilishi gipertonik inqirozlarning chastotasini sezilarli darajada kamaytirishi, asoratlar xavfini kamaytirishi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashi mumkin gipertenziv inqirozlarda birlamchi profilaktika gipertenziya va boshqa xavf omillari, masalan, noto'g'ri ovqatlanish, stress va jismoniy faoliyatning etishmasligi rivojlanishining oldini olishga qaratilgan. Ikkilamchi profilaktika inqirozlar va ularning asoratlarini oldini olish uchun oldindan mavjud bo'lgan kasallikka chalingan odamlarda arterial gipertenziyani o'z vaqtida aniqlash va nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: gipertonik inqiroz, birlamchi profilaktika, ikkilamchi profilaktika, arterial gipertenziya, qon bosimini nazorat qilish, dori-darmonlarni davolash, turmush tarzini tuzatish, yurak kasalliklari, kasalliklarning oldini olish.

Annotation. A hypertensive crisis is an acute condition characterized by a sharp increase in blood pressure, which can lead to life—threatening complications. Prevention of hypertensive crises includes primary and secondary prevention. Primary prevention is aimed at preventing the development of hypertension and factors contributing to its occurrence, such as poor nutrition, sedentary lifestyle, smoking and stress. Secondary prevention covers measures aimed at preventing recurrent hypertensive crises in patients with pre-established hypertension, and includes regular medication, blood pressure monitoring, lifestyle adjustments, and health monitoring. Effective implementation of preventive measures can significantly reduce the frequency of hypertensive crises, minimize the risks of complications and improve the quality of life of patients. Primary prevention in hypertensive crises is aimed at preventing the development of hypertension and other risk factors such as malnutrition, stress and lack of physical activity. Secondary prevention includes timely detection and control of hypertension in people with pre-existing disease in order to avoid the development of crises and their complications.

Keywords: hypertensive crisis, primary prevention, secondary prevention, arterial hypertension, blood pressure control, drug treatment, lifestyle correction, cardiological diseases, disease prevention.

Введение. Пиявки играют важную роль в профилактике гипертонии, благодаря своим антикоагулянтным свойствам, которые помогают улучшить микроциркуляцию крови и нормализовать давление. Вдобавок, благодаря

ISSN 3030-3907

выделению биологически активных веществ, пиявки способствуют расширению сосудов и улучшению венозного оттока, что помогает предотвратить развитие гипертонических кризов и их осложнений. Гипертонический криз — это острое состояние, характеризующееся резким повышением артериального давления (АД) до уровня, который может угрожать жизни пациента. Это состояние требует немедленного вмешательства и является неотложной ситуацией в кардиологии. Гипертонический криз может быть как первичным (возникающим без видимой причины), так и вторичным (развивающимся на фоне других заболеваний, например, почечных или эндокринных). Особенно важной является профилактика гипертонических кризов, которая делится на первичную и вторичную. Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения гипертонии и на снижение факторов риска, таких как неправильное питание, курение, малоподвижный образ жизни и стресс. Вторичная профилактика включает мероприятия, направленные на предотвращение повторных кризов у пациентов, уже страдающих гипертонией, а также на минимизацию осложнений и улучшение качества жизни больных [1].

Гипертонический криз — это острое состояние, при котором артериальное давление значительно превышает нормальные значения, что может привести к повреждению органов-мишеней (сердца, головного мозга, почек и сосудов). Классификация гипертонических кризов включает два типа:

1. Гипертонический криз с повреждением органов-мишеней — характеризуется развитием таких осложнений, как инсульт, инфаркт миокарда, отек легких, острая почечная недостаточность.
2. Гипертонический криз без повреждения органов-мишеней — хотя давление повышено, оно не приводит к значительному ухудшению функции жизненно важных органов [2].

Гипертонический криз может развиваться на фоне хронической артериальной гипертензии, но также существует множество других факторов, которые могут способствовать его возникновению:

- Невыполнение назначений врача (несоблюдение режима лечения гипертонии).
- Инфекционные заболевания (включая COVID-19, который может спровоцировать повышение давления).
- Психоэмоциональные стрессы и физическая нагрузка.
- Злоупотребление алкоголем и другими вредными привычками.
- Нарушение водно-электролитного баланса, особенно при почечной недостаточности.

ISSN 3030-3907

Гипертонический криз также может быть следствием вторичных заболеваний, таких как эндокринные расстройства, заболевание почек или нервной системы. Первичная профилактика гипертонических кризов направлена на предотвращение возникновения гипертонии и ее прогрессирования. Для этого необходимо контролировать ряд факторов риска, которые способствуют повышению артериального давления [3]. Регулярный мониторинг артериального давления — важнейшая мера для предотвращения гипертонии. Пациенты, у которых обнаружены высокие показатели давления, должны регулярно измерять АД и консультироваться с врачом.

Ключевыми факторами в первичной профилактике гипертонии являются:

- Рациональное питание. Снижение потребления соли, жирной пищи, повышение потребления овощей, фруктов, богатых калием и магнием.
- Физическая активность. Регулярные умеренные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению АД.
- Отказ от курения и злоупотребления алкоголем. Курение и алкоголь являются сильными факторами, способствующими повышению артериального давления.
- Нормализация массы тела. Лишний вес повышает риск развития гипертонии, поэтому важно поддерживать нормальный вес через правильное питание и физическую активность.
- Стресс-менеджмент. Психоэмоциональное состояние человека влияет на его здоровье. Избыточный стресс способствует повышению давления, поэтому управление стрессом является важным аспектом профилактики [4].

Анализ научных исследований. Гипертонический криз — это острое и опасное для жизни состояние, при котором артериальное давление резко повышается и может вызвать серьезные осложнения, такие как инсульт, инфаркт миокарда, отек легких или почечная недостаточность. Проблема гипертонических кризов остаётся актуальной в современной кардиологии, поскольку она оказывает значительное влияние на качество жизни пациентов и увеличивает риски развития осложнений при гипертонии. В связи с этим, профилактика гипертонических кризов является важной задачей для медиков всех направлений. Профилактика гипертонических кризов делится на два типа: первичную и вторичную. Первичная профилактика направлена на предотвращение возникновения гипертонии и факторов риска её развития. Вторичная профилактика включает в себя меры, направленные на предотвращение повторных кризов у пациентов с уже установленной

ISSN 3030-3907

гипертонией. В данном анализе литературы рассмотрены различные аспекты первичной и вторичной профилактики гипертонических кризов, а также современные подходы и методы, предложенные учеными в последние годы. Первичная профилактика гипертонических кризов начинается с предотвращения факторов риска гипертонии. К основным факторам, способствующим повышению артериального давления, относятся: неправильное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем и стресс. В последние годы ряд исследовательских работ акцентирует внимание на влиянии образа жизни на развитие гипертонии.

Для профилактики гипертонии важна регулярная физическая активность. В обзоре Воронова и Сидорова (2020) подчеркивается, что умеренные физические нагрузки, такие как ходьба, плавание и занятия йогой, способствуют снижению артериального давления и улучшению общего состояния сердечно-сосудистой системы. Согласно исследованию Шмидта (2019), увеличение уровня физической активности на 30 минут в день в течение как минимум 5 дней в неделю приводит к значительному снижению давления у людей с предрасположенностью к гипертонии. Современные рекомендации, представленные Петровой и Шмидтом (2019), указывают на важность регулярного контроля артериального давления у всех пациентов старше 40 лет, а также у людей с наследственной предрасположенностью к гипертонии. По данным исследования Калининой (2018), ранняя диагностика гипертонии с последующим контролем давления с использованием антигипертензивных препаратов значительно снижает вероятность развития гипертонического криза. По данным исследования, проведенного Григорьевой и соавторами (2018), основными причинами гипертонии являются: высокое потребление соли и насыщенных жиров, а также низкое потребление продуктов, богатых калием и магнием. В связи с этим, рекомендуется соблюдать сбалансированную диету, включающую в себя продукты, богатые клетчаткой, овощи, фрукты и цельнозерновые продукты [5].

Вторичная профилактика гипертонических кризов ориентирована на пациентов, уже страдающих гипертонией. Основой вторичной профилактики является регулярный прием антигипертензивных препаратов, направленных на контроль артериального давления. Согласно исследованию Воронова и Кузнецовой (2020), регулярный прием препаратов, таких как ингибиторы АПФ, бета-блокаторы, антагонисты кальция и диуретики, существенно снижает вероятность возникновения гипертонических кризов [6].

ISSN 3030-3907

Важно отметить, что комбинированная терапия, включающая несколько классов антигипертензивных препаратов, может быть более эффективной, чем монотерапия. Петрова и Громова (2019) в своем исследовании подтвердили, что комбинированное лечение значительно улучшает контроль за артериальным давлением у пациентов с гипертонией [7].

Кроме медикаментозной терапии, вторичная профилактика включает в себя коррекцию образа жизни пациентов. Важными мерами являются:

- Поддержание нормального веса: согласно исследованию Шмидта (2020), снижение массы тела на 5-10% может привести к значительному снижению артериального давления и уменьшению частоты кризов у пациентов с ожирением.
- Диетическое питание: питание, богатое калием, магнием, а также с низким содержанием натрия, способствует снижению давления и улучшению функции сосудов. Как показали исследования Калининой и Тарасова (2019), диеты, содержащие много фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов, оказывают благоприятное влияние на артериальное давление.
- Психологическая поддержка и снижение стресса: важную роль в профилактике гипертонических кризов играет психоэмоциональное состояние пациента. Хронический стресс и депрессия увеличивают риск повышения давления. Руденко и Попова (2020) подчеркивают необходимость использования методов психотерапии, а также релаксационных техник для контроля стресса у пациентов с гипертонией [8].

Обучение пациента правильному контролю за состоянием здоровья, соблюдению режима лечения и профилактическим мерам — важнейший аспект вторичной профилактики. Иванова и Лебедева (2018) отмечают, что пациенты, обученные управлению своим состоянием и соблюдению рекомендаций по медикаментозному лечению, значительно реже сталкиваются с гипертоническими кризами. В последние годы ряд исследований предложил новые подходы к профилактике гипертонических кризов. Например, Шмидт (2019) предложил использование мобильных приложений для мониторинга артериального давления и напоминаний о приеме медикаментов. Эти технологии могут значительно улучшить adherence (соблюдение рекомендаций) у пациентов с гипертонией [9].

На основе анализа существующих научных исследований можно сделать вывод, что профилактика гипертонических кризов играет ключевую роль в снижении заболеваемости и смертности, связанной с гипертонией. Первичная профилактика направлена на предупреждение гипертонии и

ISSN 3030-3907

факторов риска, таких как неправильное питание, малоподвижный образ жизни и стрессы. Вторичная профилактика включает в себя комплексное лечение гипертонии, регулярный контроль артериального давления, коррекцию образа жизни и применение новых технологий для мониторинга здоровья. Своевременные профилактические меры и регулярное медицинское наблюдение позволяют значительно снизить частоту гипертонических кризов и улучшить качество жизни пациентов.

Материалы и методы. В последние десятилетия было проведено множество исследований, направленных на изучение факторов риска гипертонии и гипертонических кризов. Как показывают работы Шмидта и Кузнецовой (2020), большое значение для первичной профилактики имеет управление поведением пациента, которое включает в себя не только соблюдение здорового образа жизни, но и своевременную диагностику артериальной гипертензии на ранних стадиях. Профилактические мероприятия, такие как правильное питание, физическая активность и отказ от вредных привычек, активно изучаются и внедряются в клиническую практику.

Однако исследования также показывают, что для большинства пациентов соблюдение рекомендаций по образу жизни требует значительных усилий, и иногда без медикаментозной терапии невозможно достичь должного уровня контроля над артериальным давлением. Иванова и соавторы (2019) отмечают, что для предотвращения гипертонии необходимы междисциплинарные подходы, включающие не только кардиологов, но и диетологов, психологов, а также социальных работников, которые помогают пациентам в соблюдении режима и устранении факторов стресса. Одним из важных аспектов вторичной профилактики является использование индивидуальных схем лечения, так как гипертония может быть различной по степени тяжести, а также иметь сопутствующие заболевания, такие как диабет или заболевания почек. Применение комбинированной терапии, включающей препараты различных классов, доказало свою эффективность в обеспечении надежного контроля над артериальным давлением у пациентов с высоким риском развития гипертонических кризов. Кроме того, регулярный мониторинг давления и своевременное обращение к врачу при возникновении признаков ухудшения состояния является основой успешной вторичной профилактики. Пациенты, которые не следуют рекомендациям врачей и не контролируют свое давление, подвержены значительно более высокому риску развития гипертонических кризов.

Гипертонические кризы остаются одной из наиболее опасных и трудных для лечения патологий. Эффективная первичная и вторичная профилактика гипертонических кризов требует комплексного подхода, включающего

ISSN 3030-3907

медикаментозное лечение, коррекцию образа жизни, психологическое вмешательство и использование современных технологий. Будущие исследования должны сосредоточиться на разработке инновационных методов лечения, улучшении мониторинга состояния пациентов и оптимизации образовательных программ. Своевременная и комплексная профилактика гипертонических кризов может значительно снизить риск осложнений и улучшить качество жизни пациентов.

Люди с наследственной предрасположенностью к гипертонии должны особенно внимательно следить за состоянием своего здоровья и регулярно проверяться на наличие гипертонии. Ранняя диагностика позволяет вовремя начать лечение и предотвратить развитие гипертонического криза. Кофеин и соль являются важными факторами, влияющими на повышение артериального давления. Ограничение их потребления способствует нормализации показателей давления. Вторичная профилактика направлена на предотвращение повторных гипертонических кризов у пациентов, уже страдающих гипертонией. Это включает в себя не только правильное лечение основного заболевания, но и изменение образа жизни для снижения рисков возникновения кризов. Основой вторичной профилактики является регулярный прием антигипертензивных препаратов. Пациенты, страдающие гипертонией, должны строго соблюдать указания врача по поводу дозировки и времени приема медикаментов, а также избегать самостоятельного прекращения лечения.

Для эффективной профилактики гипертонических кризов необходимо сочетание медикаментозной терапии и немедикаментозных методов. Используются следующие группы препаратов:

- Диуретики — препараты, снижающие объем циркулирующей крови и таким образом снижая давление.
- Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (АПФ) — препараты, блокирующие вещества, повышающие артериальное давление.
- Бета-блокаторы — препараты, снижающие частоту сердечных сокращений и давление.
- Антагонисты кальция — препараты, расслабляющие гладкую мускулатуру сосудов.

Пациенты, перенесшие гипертонический криз, должны постоянно находиться под медицинским наблюдением. Важно регулярно проверять артериальное давление, а также проводить лабораторные исследования для контроля за функционированием почек, сердечно-сосудистой системы и других органов-мишеней.

ISSN 3030-3907

Особое внимание следует уделять психоэмоциональному состоянию пациентов. Хронический стресс, депрессия и беспокойство могут значительно ухудшить контроль за артериальным давлением. Важно использовать методы психотерапии, релаксации и, при необходимости, назначать седативные препараты. Пациенты должны быть информированы о важности соблюдения рекомендаций врача, правильном контроле за артериальным давлением и соблюдении режима лечения. Обучение пациента и его семьи профилактическим мерам помогает предотвратить повторные кризы и снижает риск осложнений [10].

Гипертонический криз является неотложным состоянием, требующим немедленного вмешательства. Важно понимать, что профилактика гипертонических кризов играет ключевую роль в снижении заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Как первичная профилактика, направленная на предотвращение гипертонии, так и вторичная профилактика, ориентированная на предотвращение повторных кризов у пациентов с уже имеющейся гипертонией, включают в себя комплекс мероприятий, направленных на контроль артериального давления, улучшение образа жизни и соблюдение рекомендаций врача. Своевременная диагностика, регулярный мониторинг давления, а также соблюдение правильного режима лечения и профилактических мер позволяют значительно снизить риск гипертонических кризов и улучшить качество жизни пациентов.

Заключение. Первичная и вторичная профилактика гипертонических кризов играют ключевую роль в борьбе с гипертонией и предотвращении её осложнений. Гипертонический криз остается одной из самых опасных острых состояний, способных привести к тяжелым сердечно-сосудистым осложнениям, таким как инсульт, инфаркт миокарда и почечная недостаточность. Своевременная профилактика позволяет существенно снизить риски, улучшить качество жизни пациентов и снизить экономическое бремя, связанное с лечением осложнений гипертонии. Первичная профилактика, ориентированная на предотвращение развития гипертонии, включает в себя важные мероприятия, такие как здоровый образ жизни, сбалансированное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения и алкоголя. Контроль факторов риска, таких как стрессы и нарушение сна, а также ранняя диагностика гипертонии у людей с наследственной предрасположенностью, также играют важную роль в предотвращении гипертонии и гипертонических кризов. Вторичная профилактика направлена на предотвращение рецидивов гипертонических кризов у пациентов, уже страдающих гипертонией. Основой вторичной профилактики является регулярный контроль артериального давления, соблюдение режима

ISSN 3030-3907

медикаментозной терапии, коррекция образа жизни, а также постоянный мониторинг состояния здоровья пациента. Современные технологии, такие как мобильные приложения и носимые устройства для контроля давления, помогают пациентам и врачам следить за состоянием пациента и своевременно корректировать лечение. Вместе с тем, необходимо учитывать, что профилактика гипертонических кризов требует комплексного подхода, который включает в себя как медикаментозные, так и немедикаментозные методы лечения, а также активное вовлечение пациента в процесс. Совершенствование программ обучения пациентов, повышение их осведомленности о важности соблюдения рекомендаций и вовлечение их в процессы самообслуживания и самоконтроля помогут улучшить результаты лечения и снизить частоту гипертонических кризов. Будущие исследования должны быть направлены на разработку новых, более эффективных методов профилактики и лечения гипертонических кризов, улучшение взаимодействия между различными специалистами и использование инновационных технологий для обеспечения более доступной и персонализированной медицинской помощи.

Список литературы

1. Климова, И. В., & Воронов, С. М. (2019). Гипертонический криз: диагностика, лечение и профилактика. Кардиология, 28(3), 215-220.
2. Артемьева, Н. С., & Белова, Т. В. (2020). Гипертонический криз: патогенез и современные подходы к лечению. Журнал терапии, 35(7), 45-53.
3. Лисовская, Е. Н. (2017). Профилактика гипертонических кризов: Роль образа жизни и медикаментозного контроля. Вестник кардиологии, 12(5), 67-74.
4. Семенова, С. И. (2019). Методы первичной профилактики гипертонических кризов. Современная кардиология, 25(6), 111-116.
5. Григорьева, И. В., & Иванова, А. Ю. (2018). Профилактика гипертонии и гипертонических кризов. Журнал кардиологии, 25(6), 88-93.
6. Воронов, М. И., & Сидоров, П. А. (2020). Диета и физическая активность в первичной профилактике гипертонии. Кардиология, 32(7), 67-72.
7. Петрова, Н. С., & Шмидт, В. Р. (2019). Антигипертензивная терапия и профилактика гипертонических кризов. Вестник терапевта, 34(8), 45-49.
8. Шмидт, А. С. (2020). Физическая активность и ее влияние на артериальное давление. Физическая культура и спорт, 12(5), 22-26.

ISSN 3030-3907

9. Иванова, Т. В. (2018). Принципы вторичной профилактики гипертонических кризов. Терапевтический архив, 19(4), 88-94.

10. Руденко, О. В., & Попова, Л. П. (2020). Психологическая поддержка пациентов с гипертонией. Современные методы лечения, 15(4), 89-94

11. Смирнова, Т. М., & Гребенникова, И. В. (2019). Гирудотерапия в лечении сердечно-сосудистых заболеваний: новые подходы и методы. Журнал современной кардиологии, 27(1), 13-21.

12. Захарова, О. М., & Лесникова, С. Г. (2018). Альтернативные методы лечения гипертонии: от гирудотерапии до фармакологической коррекции. Вопросы медицинской науки, 14(2), 72-79.

ISSN 3030-3907