УДК: 616.12-008.331.1-084: 615.811.2-036

ПОКАЗАТЕЛИ СВЕРТЫВАЕМОСТИ ДО И ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЯВОК ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕИХ КРЫЗАХ

Мамасаидов Жамолидин Тургинбаевич
Тиляходжаева Гулбахор Батировна
Ферганский медицинский институт общественного здоровья
Кафедра народной медицины и фармакологии
Кафедра Нормальной анатомии, оперативной хирургии и топографической анатомии.

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.

Введение. Пиявки играют важную роль в профилактике гипертонии, благодаря своим антикоагулянтным свойствам, которые помогают улучшить микроциркуляцию крови и нормализовать давление. Вдобавок, благодаря выделению биологически активных веществ, пиявки способствуют

ISSN 3030-3907

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:

3. Гипертонический криз с повреждением органов-мишеней — характеризуется развитием таких осложнений, как инсульт, инфаркт миокарда, отек легких, острая почечная недостаточность.
4. 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

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

ISSN 3030-3907

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

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

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

24. 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