

УДК 615.8: 616.8-009.12

Старостюк Ірина, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – д.пед.н., проф. Поташнюк І. В. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ ОСІБ СТАРШОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація. В статті досліджено причини виникнення, описано загальні клінічні симптоми хвороби, подано класифікацію гіпертонії. Досліджено сучасні погляди на застосування засобів фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі. Обґрунтовано ефективність комплексної програми фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі у хворих похилого віку на етапі корекцію виявлених порушень.

Ключові слова: гіпертонічна хвороба, засоби фізичної реабілітації, хворі старшого і похилого віку, лікувальна фізична культура, масаж, фізіотерапія, програма фізичної реабілітації.

Аннотация. В статье исследованы причины возникновения, описаны общие клинические симптомы болезни, дана классификация гипертонии. Исследованы современные взгляды на применение средств физической реабилитации при гипертонической болезни. Обоснована эффективность комплексной программы физической реабилитации при гипертонической болезни у больных пожилого возраста на этапе коррекции выявленных нарушений.

Ключевые слова: гипертоническая болезнь, средства физической реабилитации, больные старшего и пожилого возраста, лечебная физическая культура, массаж, физиотерапия, программа физической реабилитации.

Annotation. The article deals with the causes of the hypertension disease. The general clinical symptoms of the disease is described and classification of hypertension is given. The modern opinions on usage of the means of physical rehabilitation at hypertension disease. The effectiveness of the complex physical rehabilitation program at hypertension disease in elderly patients at the stage of correction of the revealed disorders is substantiated.

Keywords: hypertension, means of physical rehabilitation, elderly and aged patients, therapeutic physical culture, massage, physiotherapy, physical rehabilitation program.

На сучасному етапі розвитку суспільства все гостріше постає проблема збереження і зміцнення здоров'я людей та дотримання здорового способу життя. У нашій країні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення, різко зросла захворюваність, особливо на гіпертонію, стенокардію, інфаркт міокарда. Серцево-судинні захворювання є основною причиною інвалідності і смертності людей в Україні та більшості країн світу.

У 90 % осіб підвищення артеріального тиску є проявом гіпертонічної хвороби, а в 10 % – ознакою уражень внутрішніх органів (нирок, ендокринної системи) внаслідок вживання деяких лікарських засобів. Інколи гіпертонія носить самостійний характер, а в решті випадків – це є симптом інших захворювань.

В Україні на гіпертонічну хворобу страждають майже 13 мільйонів осіб, з них лише 23 % лікується. У хворих з гіпертонічною хворобою у 3–4 рази частіше розвиваються захворювання серцево-судинної системи та у 7 разів – розлади мозкового кровообігу. Згідно з даними науковців, підвищення рівня кров'яного тиску на 6 мм рт.ст. збільшує на 20 % ризик розвитку інфаркту міокарда та на 60 % – мозкового крововиливу. Однак, серед осіб з підвищеним тиском про наявність захворювання знають лише 46,9 % сільських і 69,4 % міських мешканців, а отримують адекватну терапію – відповідно 12,4 та 28,5 %, причому ефективність лікування становить лише 6,2 та 16,1 %.

Ці хвороби значно поширилися за останні десятиріччя та стали головною причиною інвалідності та смертності в економічно розвинених країнах.

Процес реабілітації хворих на гіпертонічну хворобу включає комплекс заходів, спрямованих на досягнення стійкої компенсації захворювання, одужання, нормалізації або поліпшення показників артеріального тиску, окремо взятих органів і систем, фізичної і професійної працездатності. При комплексному диференційованому підході до проведення фізичної реабілітації хворих відбувається зниження та нормалізація артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, збільшується сила і продуктивність серцевого м'яза.

Однак, проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми організації фізичної реабілітації хворих на гіпертонічну хворобу виявив, що на цей час не достатньо приділяється уваги фізичній реабілітації хворих старшого та похилого віку, залишаються поодинокі та фрагментарно дослідженими питання відновного лікування із застосуванням фізичної реабілітації [1].

Реабілітація – це відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності, порушених хворобами, травмами або фізичними, хімічними і соціальними чинниками. Мета реабілітації – ефективно і раннє повернення хворих і інвалідів до побутових і трудових процесів в суспільство; відновлення особових властивостей людини. Цю проблему досліджували такі науковці, як: О. Ю.Білянський, В. М. Мухін, В. А. Романенко. У їх

роботах зазначено, що фізична реабілітація сприяє відновленню порушених функцій організму [2; 3; 4].

Мета нашої статті – теоретично дослідити та практично обґрунтувати ефективність застосування засобів фізичної реабілітації хворих старшого та похилого віку на гіпертонічну хворобу.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання:

1. Проаналізувати спеціальну літературу з проблеми застосування засобів фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі у осіб похилого віку;
2. Визначити основні механізми лікувальної дії фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі.

Гіпертонічна хвороба – це хронічний патологічний стан організму, що виявляється стійкою тривалою артеріальною гіпертензією, у розвитку якої мають значення генетична схильність, дисфункція центральної нервової і нейроендокринної систем і мембрано-рецепторних патологій, які призводять до структурної перебудови судин, серця, нирок [1; 4].

Підвищений артеріальний тиск у розвинених країнах виявляється у 25–30 % дорослого населення. При цьому, гіпертонічна хвороба (есенціальна гіпертензія) діагностується в 90–95 % випадків всіх артеріальних гіпертоній, інші 5–10 % складають симптоматичні гіпертензії. Значення підвищеного артеріального тиску як фактору ризику серцево-судинних захворювань підтверджено даними епідеміологічних досліджень [4; 5]. У осіб з діастолічним артеріальним тиском 105 мм рт. ст. ризик розвитку інсультів в 10 разів вищий, ішемічної хвороби серця – в 5 разів вищий, ніж при артеріальному тиску 76 мм рт. ст. [6]. Ризик розвитку серцево-судинних уражень значно зростає при поєднанні артеріальної гіпертонії з іншими факторами: курінням, гіперхолестеринемією, цукровим діабетом. Близько 50 % смертності від серцево-судинних захворювань припадає на артеріальну гіпертонію [1].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила, що від підвищеного тиску нині страждає 10 % людей до 40 років і 50 % – старше цього віку.

Отже, гіпертонічна хвороба – важлива проблема сучасної медицини. Вона належить до захворювань, причина розвитку яких багато в чому залежить від самої людини.

У залежності від величини артеріального тиску виділяють такі стадії артеріальної гіпертензії:

- I (м'яку) – 140–159/90–99 мм рт. ст.;
- II (помірну) – 160–179/100–109 мм рт.ст.;
- III (важку) – 180–209/110–119 мм.рт.ст.;
- IV (дуже важку) – вище 210/120 мм.рт.ст.

Поширеність гіпертонічної хвороби серед населення середнього віку складає 20–30 %. До того ж чоловіки хворіють частіше, ніж жінки. Проте, лише половина хворих знає про наявність у них недуги, у багатьох

випадках захворювання протікає скрито. Хворі протягом багатьох років не відчують, що у них підвищений артеріальний тиск. Першими його проявами можуть бути важкі ускладнення. Існує пряма залежність між висотою тиску і можливими ускладненнями.

Крім того, постійно високий кров'яний тиск провокує розвиток серцевої недостатності, аритмії, сприяє швидкому погіршенню зору. Ризик появи цих захворювань, які виникають внаслідок ігнорування артеріальної гіпертонії, підвищений у тих людей, хто страждає від діабету і надмірної ваги.

Гіпертонічна хвороба прискорює розвиток атеросклерозу, виникнення мозкового інсульту, ішемічної хвороби серця (стенокардії, інфаркту міокарда), аритмії, серцевої та ниркової недостатності, зниження зору та ін.

На ранніх стадіях це захворювання може проявлятися головним болем, головокружінням, появою сітки перед очима, болем у ділянці серця, відчуттям оніміння лівої руки, можливі носові кровотечі. Всі ці відчуття з'являються або посилюються при фізичному або психоемоційному навантаженні.

Підвищення тиску обумовлене посиленою роботою серця, збільшенням ударного і хвилинного об'ємів крові, звуженням артеріальних кровоносних судин, на початку внаслідок системного спазму, пізніше гіперплазії гладко-м'язових клітин, наприкінці – розвитком атеросклерозу, а також збільшенням маси циркулюючої крові.

Єдиної причини виникнення гіпертонічної хвороби світова медична наука назвати не може. Існує цілий комплекс причинних факторів.

Хвороби системи кровообігу є вікозалежною патологією. При старінні в організмі людини поступово погіршується стан серцево-судинної системи, її резервні можливості. Крім того, підвищенню захворюваності сприяє ослаблення профілактичних заходів, поширення шкідливих звичок і нездорового способу життя.

Основною причиною порушення кровопостачання серця, мозку та інших органів у людей старших вікових груп є атеросклероз – проникнення і відкладення у стінці артерій жирових мас з послідуочим звуженням просвіту судини з ішемією (порушенням і навіть повною втратою кровопостачання) відповідного органу. Крім того, у людей літнього віку збільшення маси тіла є додатковим навантаженням на серце, сприяє порушенню обміну жирів і прогресуванню атеросклерозу.

Куріння, як і вживання алкоголю, підвищує рівень катехоламінів у плазмі крові. Тому, при курінні значно зростає ризик атеросклеротичних ушкоджень. На людей старших вікових груп також вкрай негативно впливають Психоемоційні перенапруження. Люди з урівноваженим типом нервової діяльності частіше досягають довголіття і залишаються здоровими.

Отже, для успішної боротьби з хворобами серця і судин недостатньо лише загальнодержавних і суто медичних заходів. Проблеми лікування, реабілітації та профілактики гіпертонічної хвороби постійно знаходяться в

центрі уваги терапевтів, кардіологів, психотерапевтів та інших фахівців органів охорони здоров'я та лікувальної фізичної культури. Дуже важливе значення має також ознайомлення широких верст населення з основними принципами фізичної реабілітації та принципами запобігання цього захворювання [1; 5].

Для лікування гіпертонії потрібно використовувати комплекс заходів, з включенням до нього медикаментозної терапії та фізичної реабілітації до якої входить лікувальна фізична культура (ЛФК), лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія та працетерапія.

Лікувальна фізкультура, як найбільш біологічно обґрунтований метод лікування, займає центральне місце у фізичній реабілітації літніх пацієнтів з гіпертонією. Вона включає комплекс засобів, форм і методів фізичної культури, які застосовують до хворої або ослабленої людини з лікувальною і профілактичною метою. Систематичні заняття ЛФК позитивно впливають на роботу всіх органів і систем хворих, оскільки, вона має загально-тонізуючий вплив на організм та сприяє якнайшвидшій ліквідації анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені та компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів, виробляє і закріплює замінні навички. Вона також добре впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем, на психіку хворих, активізує обмін речовин, зміцнює кісткову і м'язову системи, посилює збудливі і гальмівні процеси. Разом з тим фізичні вправи підвищують дію медикаментів та інших лікувальних засобів, скорочують час між клінічним та функціональним одужанням.

Завдяки лікувальній фізкультурі скорочується число типових захворювань у людей похилого віку. Підтримання самостійності у повсякденному житті залежить, перш за все, від рухливості, яка в свою чергу, визначається працездатністю м'язів, кісток, суглобів. Міцність суглобів і кісток залежить від еластичності зв'язок і сухожиль, яка покращується вправами. Погана постава обмежує рухливість суглобів через втрату еластичності м'язами і зв'язками. Все це в значній мірі знижує рухову активність. Тому, фізичні вправи допоможуть розвинути силу, гнучкість, витривалість, що важливо для людини, яка веде незалежний спосіб життя.

Отже, розробка нових методів, що поліпшують функціональний стан різних систем організму людини для запобігання травматизму та розвитку різних патологій, є актуальною проблемою сучасності.

Крім того, позитивну дію на функціональний стан соматичної і вегетативної нервової системи має лікувальний масаж. Він здатний знизити збудливість нервово-м'язового апарату судинної стінки, зменшити венозний застій, підвищити стійкість організму до негативного впливу факторів зовнішнього середовища, сприяти зниженню артеріального тиску [7].

Для профілактики та лікування хворих на гіпертонію на різних етапах реабілітації застосовують фізіотерапію. Багатоаспектний вплив на хворого

гіпертонією надає також аеро- і гідроаероіонізація. Сприятливий вплив на функціональний стан центральної нервової системи і вазомоторний апарат хворих гіпертонічною хворобою фізіотерапії пояснюється рефлекторним впливом рецепторів шкіри обличчя, носоглотки і верхніх дихальних шляхів на центральну нервову систему. До того ж фізіотерапевтичні методи можуть підсилювати або знижувати процеси гальмування та збудження, стимулювати координуючу функцію кори головного мозку.

Для прискорення процесу відновлення здоров'я хворих з гіпертонією ефективним методом реабілітації є також механотерапія, яку використовують у вигляді занять на тренажерах.

Отже, проведений аналіз та узагальнення інформації спеціальної літератури засвідчують необхідність застосування засобів фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі у людей старшого та похилого віку. Важливе місце серед засобів реабілітації займає лікувальна фізична культура, лікувальний масаж та фізіотерапія, застосування яких в комплексній реабілітації хворих є ефективним і використовується в практиці реабілітологів.

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

– гіпертонічна хвороба є поширеним захворюванням серед патологій серцево-судинної системи;

– до чинників, що спричиняють підвищення артеріального тиску, відносяться психоемоційні перенапруження, часті стреси, атеросклероз, ожиріння, діабет, шкідливі звички тощо;

– лікування гіпертонічної хвороби повинно бути комплексним із застосуванням медикаментів, засобів фізичної реабілітації, організації праці і відпочинку;

– використання засобів фізичної реабілітації у хворих на гіпертонічну хворобу на всіх етапах реабілітації, поліпшує психоемоційний стан, якість життя та працездатність пацієнтів.

1. Реабилитация кардиологических больных / ред. К. В. Лядова, В. Н. Преображенского. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2005. – 288 с. 2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література. – 2000. – 422 с. 3. Білянський О. Ю. Методика фізичної реабілітації хворих після перенесеного мозкового шемічного інсульту / О. Ю. Білянський, О. С. Куц. – Л. : ППК Глобус, 2007. – 138 с. 4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підручник для вузів] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 472 с. 5. Губачев Ю. М. Захворювання кровообігу / Ю. М. Губачев. – Тернопіль : Світ книги, 2000. – 349 с. 6. Милокова И. В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / под общ. ред. Т. А. Евдокимовой. – СПб. : Сова, 2003. – 512 с. 7. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 448 с.