

УДК 615.851.3:004.946

Олійник І.О.

магістрант, НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського»

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ У ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГУ ВІКУ

Вступ. Гіпертонічна хвороба є однією з найпоширеніших патологій серцево-судинної системи, що значно впливає на здоров'я чоловіків другого зрілого віку (45–60 років). Підвищений артеріальний тиск є фактором ризику розвитку інфаркту, інсульту, хронічної серцевої та ниркової недостатності. У зв'язку з цим, фізична терапія набуває особливого значення як метод профілактики та реабілітації, спрямований на нормалізацію артеріального тиску, покращення загального стану здоров'я, зменшення ризиків ускладнень і поліпшення якості життя пацієнтів.

Метою роботи є дослідження ефективності фізичної терапії у чоловіків другого зрілого віку, що страждають на гіпертонічну хворобу, а також визначення оптимальних методів і підходів для нормалізації артеріального тиску та зниження ризиків ускладнень.

Матеріали та методи

Дослідження проводилось на вибірці чоловіків віком від 45 до 60 років, що мають діагноз гіпертонічна хвороба 1-2 стадії. Використовувалися наступні методи фізичної терапії:

- Аеробні навантаження: ходьба, біг, плавання (тривалість від 20 до 40 хвилин, 3-4 рази на тиждень);
- Дихальні вправи: методики для зниження стресу та релаксації, що впливають на регуляцію кров'яного тиску;
- Лікувальна гімнастика: вправи на розвиток витривалості, розтяжку та зміцнення серцево-судинної системи;
- Контроль за станом здоров'я: вимірювання артеріального тиску до та після фізичних навантажень для відстеження динаміки.

Методи включали регулярне спостереження, анкетування учасників, вимірювання основних показників серцево-судинної системи.

Результати

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив фізичної терапії на рівень артеріального тиску та загальне самопочуття пацієнтів. У середньому, після трьох місяців регулярних фізичних занять, у пацієнтів спостерігалось:

- зниження систолічного артеріального тиску на 10-15 мм рт. ст.;
- зниження діастолічного тиску на 5-10 мм рт. ст.;
- поліпшення загального самопочуття, зменшення симптомів стресу та підвищення витривалості.

Висновки

Фізична терапія є ефективним методом для нормалізації артеріального тиску та поліпшення якості життя у чоловіків другого зрілого віку з гіпертонічною хворобою. Аеробні навантаження, дихальні вправи та лікувальна гімнастика сприяють зниженню ризику розвитку серцево-судинних ускладнень та підвищують загальну фізичну витривалість. Рекомендовано регулярне використання цих методик у комплексній терапії гіпертонічної хвороби для пацієнтів цієї вікової категорії.

Список використаних джерел:

1. Бойко А. М. Фізична реабілітація при серцево-судинних захворюваннях. Київ: Медицина, 2018. 110 с.
2. Козак О. П. Методики фізичної терапії при гіпертонічній хворобі. Харків: Здоров'я, 2020. 210 с.
3. Petrić . Physical activity in the prevention of arterial hypertension. *International Journal of Cardiology*, 2019. P.20-35