

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ГІПЕРТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Немченко А. С., Куриленко Ю. Є.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

economica@ukr.net

Відповідно до офіційних публікацій Всесвітньої організації охорони здоров'я серцево-судинні захворювання (ССЗ) вже виявлені у значній кількості населення країн світу. Нараховується багато видів ССЗ, які у свою чергу мають типи та класи. За підсумками останніх досліджень Європейської асоціації кардіологів гіпертонічна хвороба (ГХ) є однією з найбільш розповсюджених серед працездатного населення. Підвищення тиску на кожні 10-15 мм рт. ст. збільшує ризик розвитку ССЗ на 35%. У пацієнтів з підвищеним тиском в 5 разів частіше розвиваються порушення мозкового кровообігу (інсульт), в 3 рази частіше – ішемічна хвороба серця, в 2 рази частіше ураження судин ніг.

Саме з вимірювання артеріального тиску необхідно починати пошук причини частих проявів головного болю, слабкості, запаморочення. У багатьох випадках ГХ необхідний постійний контроль та вимірювання тиску по кілька разів на день з фіксацією результатів. Зважаючи на масштабність та швидкий розвиток ГХ актуальності набувають дослідження у напрямку аналізу виявлення та профілактики хвороби. Особливої уваги потребують пацієнти вікової категорії 20+ років. Довгострокові дослідження показують, що підвищення артеріального тиску у осіб 20-30 років значно збільшує ризик розвитку серйозних захворювань в більш пізньому віці. Так, у дослідженні, яке проведено Американською асоціацією кардіологів взяло участь близько 25 тис. пацієнтів у віці 25-30 років. У деяких тиск протягом всього дослідження був трохи вище верхньої норми від 120/80 до 139/89 мм рт. ст. Виявлено, що ці пацієнти у більш зрілому віці мали проблеми з лівим шлуночком серця та розвитком інших ССЗ.

У дослідженні «Framingham Heart Study», встановлено, що підвищений артеріальний тиск у осіб віком 20+ років, провокує подальшому розвиток ГХ, що у свою чергу може прогресувати до серцевої недостатності. Дані клінічні показники було підтверджено у більш ніж 90% учасників. Підвищений або високий тиск пошкоджує серце і артерії, що з часом призводить до потовщення серцевого м'яза, в результаті чого серцю буде важче наповнювати і перекачувати кров. А розвиток стовщення і зміцнення артерій призводить до обмеження нормального потоку крові.

Отже, ГХ на початковій стадії можливо коригувати завдяки рекомендаціям відповідних програм ВООЗ з профілактики ССЗ та зміцнення здоров'я. Найбільш поширеними рекомендаціями є: підтримка оптимальної маси тіла (схуднення у разі необхідності навіть на 5 кг допоможе у боротьбі з ГХ), споживання низького рівня солі (менш ніж 1500 мг на день), щотижневі тренування або прогулянка на свіжому повітрі (не менш ніж 90 хв), обмеження у споживанні алкогольних напоїв (для жінок до 1 напитку, а для чоловіків до 2), збалансоване харчування (зниження споживання транс-жирів та збільшення у раціоні фруктів, овочів та зернових культур).