

Назаренко А. О.

Ефективність дихальної гімнастики у хворих на гіпертонічну хворобу

*Харьковский национальный медицинский университет, кафедра внутренней
медицины №3, Харьков, Украина*

Научный руководитель: к. мед. н., асс. Куликова М. В.

Актуальність. Дихання - один з найскладніших процесів, який сприяє відмінній роботі усіх систем людського організму, зокрема серцево-судинної системи. За інформацією МОЗ, на сьогодні в Україні майже 12 млн осіб, хворих на гіпертонічну хворобу (ГХ). У 20% хворих на даний недуг виникає по 3-4 гіпертонічних кризів в рік, через те, що не встигли прийняти гіпотензивні препарати. Тому, пошук способу контролю артеріального тиску (АТ) у пацієнтів, до прийому гіпотензивних засобів, в період розвитку кризового стану, є дуже актуальним питанням.

Мета дослідження - оцінити ефективність дихальних вправ при підвищеному артеріальному тиску у хворих на гіпертонічну хворобу.

Матеріали та методи дослідження. Для дослідження увійшли 10 хворих на ГХ: 5 чоловіків та 5 жінок у віці від 46 до 55 років. В момент розвитку кризового стану всі пацієнти додатково до гіпотензивної терапії виконували дихальну гімнастику по методу Стрельникової, який заснований на форсованому вдиху через ніс до 12-16 раз, та по методу Бутейко - система оздоровлення організму, спрямована на обмеження глибокого дихання, що проводиться до 20 разів. Так, в положенні сидячи, з випрямленою спиною пацієнтом здійснювався вдих за рахунок руху діафрагми, таким чином, щоб під час вдиху відбувалося випинання живота. Під час наступної фази, вдих здійснювався за рахунок руху грудною клітиною до максимально можливого обсягу. Після секундної паузи на вдиху слідував нормальний видих, після чого слідувала пауза на видиху, до тих пір, поки виникала необхідність у вдиху. Пауза тривала зазвичай від 5 до 10 секунд. АТ вимірювався на правій руці по методу Короткова автоматичним тонометром фірми Omron.

Результати та їх обговорення: При виявленні АТ вище 140/90 пацієнти приймали гіпотензивні препарати та проводили дихальні вправи до тих пір, поки не починав діяти гіпотензивний препарат, який був призначений йому лікарем. Через 1 хв після початку описаних вище дихальних вправ рівень систолічного артеріального тиску (САТ) знижувався на $25 \pm 5,9$ мм.рт.ст. ($P < 0,001$). При переході на звичайне дихання рівень САТ повертався до вихідних значень через 7-8 хвилин. Цей ефект від дихальної гімнастики можна пояснити збільшенням присмоктуючої дії грудної клітки при її розширенні, що збільшує венозне повернення. В результаті спостерігається зниження АТ. Цей прийом можна використовувати при різкому підвищенні АТ на тлі прийому гіпотензивних засобів до моменту початку їх дії, щоб знизити ймовірність пошкодження судинного русла високим гідростатичним навантаженням. Пауза після видиху виявилася важлива для того, щоб знизити утворення еритроцитарних складж.

Висновок. В ході проведеного дослідження, були зроблені висновки, що артеріальний тиск можна швидко знизити за рахунок описаних дихальних вправ, але, на жаль, цей ефект не стійкий. Тому дану методику можна застосовувати при підвищеному артеріальному тиску відразу після прийому гіпотензивних засобів, щоб посилити їх дію та прискорити зниження артеріального тиску.