**ВИВЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ**

***Куряча О.П., Огнєва Л.Г.***

*Харківский національний медичний університет*

*м. Харків, Україна*

*[lilaogneva21@gmail.com](mailto:lilaogneva21@gmail.com)*

Гіпертонічна хвороба заслуговує пильної і постійної уваги як з боку лікарів, так і з боку пацієнтів. Вона здатна істотно погіршувати якість життя і приводити до розвитку важких ускладнень. В сучасних умовах повсякденного зростання числа людей з надмірною вагою тіла і дедалі актуальнішою стає роль дієтотерапії в лікуванні і корекції факторів ризику серцево-судинних захворювань.

**Мета і завдання дослідження**: Оцінка харчової поведінки пацієнтів страждають на артеріальну гіпертензію. Для проведення дослідження було розроблено оригінальний опитувальник, що включає блок питань по оцінці харчування.

**Матеріали і методи дослідження.** Нами були проанкетовано 159 пацієнтів у віці 42-76 років, що мають систолічно-діастолічну або ізольовану систолічну артеріальну гіпертензію. З них 40% склали чоловіків і 60% жінок, середній вік 59 років. Антропометричним методом були визначені зростання, маси тіла, індекса маси тіла, рівень систолічного і діастолічного артеріального тиску.

**Результати дослідження.** Хворі, які страждають на артеріальну гіпертензію були розподілені в залежності від показників індексу маси тіла, від вікових і статевих особливостей. 50% від загальної кількості жінок страждають на артеріальну гіпертензію відносяться до групи з надмірною масою тіла; 14,7% - мали ожиріння, а 5,8% - з вираженим ожирінням. Серед чоловіків 75% мають надлишкову масу тіла; 18,7% - ожиріння. Незважаючи на високий відсоток осіб. які страждають надмірною масою тіла 46% опитаних погано інформовані про нерекомендовані при артеріальній гіпертензії та ожирінні продуктах харчування, а 12% зізнаються, що взагалі не знають про правильне харчування при їх станах.

У контролі над артеріальним тиском провідну позицію займає обмеження надходження хлориду натрію. На питання як часто вживаєте солону, гостру їжу: 34% вказали, що 2-3 рази протягом тижня, 28% - щотижня, 14% - кілька разів на місяць. 82% опитаних вживають їжу приготовлену для всіх членів сім'ї без урахування лікарських рекомендацій. Даний факт може докорінно поставити під загрозу всю проведену лікарську терапію і звести її до нуля. Не надають цьому особливого значення 10% хворих і лише 8% намагаються готувати окремо для себе з урахуванням свого захворювання.

В даному дослідженні 1/3 пацієнтів вказали, що щодня вживають жирне м'ясо. При оцінці структури споживання фруктів і овочів пацієнтами з артеріальною гіпертензією виявлено, що 30% опитаних споживають їх дуже рідко і лише 40% гіпертоніків 2-3 рази на тиждень.

**Висновки.** На підставі проведених досліджень можна зробити висновок, що раціони хворих на артеріальну гіпертензію не відповідають гігієнічним вимогам і є фактором ризику розвитку артеріальної гіпертензії. Спостерігається також недостатня грамотність населення в області раціонального харчування. При цьому 70,5% жінок і 93,7% чоловіків мають надмірну масу тіла. Одним з основних елементів в комплексі профілактичних і лікувальних заходів при серцево-судинних захворюваннях є дієтотерапія, яку треба використовувати не тільки в стаціонарі, в амбулаторних умовах, але і вдома.

Таким образом, на основании проведенных исследований можно сде­лать заключение, что рационы больных АГ не отвечают гигиеническим требованиям и поэтому требуются соответствующие коррекции в рацио­ны питания исследуемых. Исследованием установлено, что фактическое питание пациентов не соответствует принципам рационального питания и является фактором риска развития АГ.

Одним из основных элементов в комплексе профилактических и ле­чебных мероприятий при сердечно-сосудистых заболеваниях является диетотерапия, которую надо использовать не только в стационаре, но и дома, в амбулаторных условиях.

Наблюдается также недостаточная грамотность населения в области рационального питания. При этом 70,5% женщин и 93,7% мужчин имеют избыточную массу тела.

Важным принципом питания для профилактики АГ является то, что речь, собственно, не идет о диете. Низкожирового типа питания с высо­ким содержанием овощей, фруктов и зелени должно придерживаться здоровое население с детского возраста, следовательно — это не диета, а образ жизни.