**Медична реабілітація хворих на гіпертонічну хворобу без фармакологічних речовин**

Резуненко О.В.

Харківський національний медичний університет

Сучасна медицина ґрунтується на принципі етапного лікування: реанімаційний, інтенсивної терапії, терапія, реабілітація (з усіма фазами) та вторинною профілактикою. Своєчасна відмова від лікарських засобів та підключення реабілітаційних заходів фізичної реабілітації забезпечує стабільність лікувального ефекту. Одним з ефективних методів безмедикаментозного лікування є лікувальна фізкультура.

**Мета роботи:** визначити ефективність безмедикаментозного лі-кування хворих на гіпертонічну хворобу в фазі фізичної реабілітації із застосуванням лікувальної фізкультури, точкового масажу «Шиа-цу» та збалансованого харчування.

Методика лікувальної гімнастики визначалась як по загальним принципам, коли враховують нозологію та стадію захворювання, так і по розробленому нами індивідуально-диференційованому підході до функціонального статусу кожного хворого.

Нами була розроблена спеціальна дієта, в основі якої лежить принцип підбору харчових продуктів з врахуванням кількісного складу в них калію та натрію. Була розроблена 3-х етапна дієта: індефферентна, диффереційно-корегуюча та збалансована. Ефективність даної дієти на перших двох етапах лікування зумовлена рядом факторів: монотонністю харчування, дробним та частим прийомом їжі, зменшенням кількості (об’єму) порції, різким обмеженням кухонної солі та інше, та основною перевагою цієї дієти треба враховувати урегулювання електролітів Na та K в тканинах.

В тих випадках, коли відмічалось погіршення самопочуття хворих, яке супроводжувалося підвищенням артеріального тиску, замість медикаментозної терапія назначали точковий масаж за методикою Тосіо Абе.

Хворим проводили клініко-лабораторні дослідження: визначали вміст Na та K в еритроцитах та плазмі крові, холестерин, цукор, коагулограмму, а також функціональні дослідження: тестування на третбані та електрокардіографія. Для виявлення скритої коронарної недостатності проводилась велоергометрія.

На підставі проведеної роботи можна зробити висновки, що лікувальна гімнастика в поєднанні з точковим масажем та збалансованим електролітним збалансованим харчуванням, без застосування фармакологічних препаратів на поліклінічному етапі реабілітації, є достатньо ефективним методом лікування хворих на гіпертонічну хворобу. Однак, збалансована дієта показана тільки тим, у кого є порушення балансу K/Na в тканинах.