

«АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ» СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ

Сарсенбаева Г. К.

Каракалпакский государственный медицинский институт

Кафедра пропедевтика внутренних болезней, эндокринология и психиатрия

Научный руководитель – ассистент Дальмуратов И. Ш.

Введение. Артериальная гипертензия — хроническое заболевание, связанное с устойчивым повышением артериального давления свыше 140/90 мм рт. ст. Это одно из наиболее распространённых нарушений в системе кровообращения, существенно увеличивающее вероятность развития инфаркта миокарда, инсульта и других сердечно-сосудистых осложнений. Высокая распространённость артериальной гипертензии делает её серьёзной медико-социальной проблемой, требующей эффективных методов диагностики, лечения и профилактики.

Цель исследования. Анализ современных методов выявления и лечения артериальной гипертензии с акцентом на немедикаментозные способы коррекции артериального давления и снижение вероятности осложнений.

Материалы и методы. Исследование базируется на анализе актуальных клинических рекомендаций, данных эпидемиологических исследований и статистики по заболеваемости артериальной гипертензией. Оценивалась эффективность системы SCORE для определения сердечно-сосудистого риска. Рассмотрены результаты научных работ, посвящённых немедикаментозным методам нормализации артериального давления.

Результаты исследования. Применение системы SCORE способствует более точной оценке вероятности развития сердечно-сосудистых осложнений и выбору эффективной тактики ведения пациентов. В ходе анализа установлено, что модификация образа жизни значительно снижает показатели артериального давления. К числу наиболее действенных мер относятся: отказ от курения; контроль массы тела; сокращение потребления поваренной соли и алкоголя; регулярная физическая активность; сбалансированное питание с включением продуктов, богатых калием, магнием и кальцием.

Заключение. Раннее выявление артериальной гипертензии и применение системы SCORE позволяют минимизировать риск тяжёлых осложнений. Немедикаментозные методы доказали свою эффективность и должны быть неотъемлемой частью лечения пациентов с артериальной гипертензией, независимо от степени выраженности заболевания. Внедрение этих подходов требует комплексного взаимодействия медицинских работников и пациентов, направленного на повышение приверженности к здоровому образу жизни.