Домашняя аптечка для лечения артериальной гипертензии и гипертонической болезни

**Г**ипертоническая болезнь (эссенциальная гипертензия) – заболевание, основным признаком которого является стойкое повышенное артериальное давление (АД). Со временем это приносит вред сосудам и сердцу и может привести к инсульту, инфаркту, инвалидности и даже смерти.

Под термином **"**артериальная гипертензия" подразумевают синдром повышения АД при гипертонической болезни.

АГ наблюдают у 20-35% взрослого населения. В России распространенность **АГ** – 38%, что делает гипертоническую болезнь одной из самых больших современных медицинских проблем.

Возможен как наследственный, так и ненаследственный характер **ГБ**.

1. Провести анкетирование болеющих людей
2. Изучить препараты для лечения, которыми пользуются больные на основе анкетирования

**3.Актуальность**ГБ – одно из самых распространенных заболеваний, т.к. наблюдается у 1/5-1/3 взрослого населения как в мире, так и в России.

Распространенность АГ увеличивается с возрастом, заболевание чревато опасными осложнениями.

Известно, что ГБ – мультифакториальное заболевание, с наследственной предрасположенностью.

В 90% случаев наблюдается первичная АГ. Принимают антигипертензивные препараты (АГП) - 59,4% больных АГ. Изучение аптечек больных, имеющих АГ, поможет уточнить причины повышения АД и выяснить, как проводится терапияэтого заболевания

**4. Анкета и результаты анкетирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Анкета** | |
| **1.** | | Возраст |
| **2.** | | Есть АГ или нет |
| **3.** | | Возраст возникновения АГ |
| **4.** | | Обращался ли к врачу, есть диагноз или нет |
| **5.** | | Препараты для лечения АГ |
| **6.** | | Назначались ли препараты врачом |

**«АГ» - Артериальная Гипертензия  
«ГБ» - Гипертоническая Болезнь**

**Результаты анкетирования среди взрослых**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| **Возраст** | **70 лет** | **70 лет** | **72 года** | **72 года** | **45 лет** |
| **Есть АГ или нет** | есть | есть | есть | есть | есть |
| **Возраст возникновения АГ** | 63 года | 61 год | 61 год | 60 лет | 37 лет |
| **Обращался ли к врачу, есть диагноз или нет** | Да, АГ | Да, АГ | Да, ГБ | Да, АГ | Да, АГ |
| **Препараты для лечения АГ** | Энап, Каптоприл, Верошпирон | Энап, Каптоприл, Верошпирон | Сартан, Телпрес,  Фуросемид | Гидрохлортиазид, Лозартан, Кардосал | Престанс, Андипал, Кардура |
| **Назначались ли препараты врачом** | Да | Да | Да | Да | Да |

**5. Препараты, которые используют для лечения артериальной гипертензии и гипертонической болезни**

Выяснено, что при первичной АГ применяются следующие группы препаратов:

- бета-адреноблокаторы (Ацебутолол, Атенолол, Бетаксолол);

- ингибиторы АПФ (Каптоприл, Эналаприл, Периндоприл);

- антагонисты рецепторов ангиотензина II (Лозартан, Кардосал)

- антагонисты кальция (Леркамен, Трипликсам);

- диуретики (Фуросемид, Лазикс; Гипотиазид, Гидрохлортиазид)

На основе результатов анкетирования было выяснено, какие они используют препараты и их сочетания:

1. Ингибиторы АПФ – 2 препарата (Энап, Каптоприл)
2. Диуретики – 3 препарата (Верошпирон, Фуросемид, Гидрохлортиазид)
3. Антагонисты рецепторов ангиотензина II – 4 препарата (Сартан, Телпрес, Лозартан, Кардосал)
4. Альфа-адреноблокатор – 1 препарат (Кардура)
5. Спазмолитик – 1 препарат (Андипал)
6. Комбинированное гипотензивное средство (ингибитор АПФ+блокатор кальциевых каналов) – 1 препарат (Престанс)

Выявлено 3 типа сочетания препаратов:

1. ингибиторы АПФ + диуретик;
2. антагонисты рецепторов ангиотензина II + диуретик;
3. спазмолитик + альфа-адреноблокатор + комбинированное гипотензивное средство

Профилактика для людей с наследственной предрасположенностью к АГ

1. Предотвращение стрессов
2. Чёткий распорядок сна и бодрствования
3. Упражнения на свежем воздухе и лечебная физкультура (длительные прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, умеренная работа на огороде)
4. Рациональное питание. Ограничить потребления жиров, особенно животного происхождения, и легкоусвояемых углеводов – сахара, изделий из сдобного теста, шоколад, манную, рисовую крупы. В рационе должно быть достаточное количество белков: нежирные сорта рыбы, птицы, творог, кефир
5. Снижение веса при ожирении, при этом снижать массу тела можно на 5-10 % в месяц
6. Обязательно отказ от курения и ограничение потребления спиртных напитков
7. Снижение употребления поваренной соли (не более 6 г в день)
8. Потребление продуктов питания с большим содержанием солей калия, кальция и магния (нежирный творог, петрушка, фасоль, чернослив, свекла, запечённый картофель, курага)  
     
    Профилактика для больных АГ:
9. Немедикаментозная профилактика, приведённая выше
10. Контроль артериального давления с помощью тонометра
11. Наблюдение у врача
12. Приём лекарственных препаратов, назначенных врачом

**7.Протекание АГ и ГБ у детей**У детей редко можно обнаружить Артериальную Гипертензию или Гипертоническую болезнь. Эти заболевания могут возникнуть только при тяжелых заболеваниях, к примеру высокая степень ожирения(3 или 4), врожденные заболевания, синдром Прадера-Вилли, сахарный диабет, черепно-мозговые травмы и тому подобных.  
  
Лечение АГ и ГБ у детей и взрослых почти не отличается, за исключением дозировки препаратов, которая зависит от возраста. Возможно применение сосудосуживающих средств и тиазидных диуретиков.

**8.Заключение**

Данные, полученные в проведённом исследовании, согласуются с указанными в литературных источниках, но частота первичной АГ в семье, где есть больные, выше средней в РФ почти на 20%

Для предотвращения заболевания у людей необходимо выполнять рекомендации для профилактики АГ – следить за весом, рационально питаться, вести здоровый образ жизни, при появлении АГ наблюдаться у врача и выполнять его назначения.

Эссенциальная (первичная) артериальная гипертензия является полигенным заболеванием с наследственной предрасположенностью.

**9.Список используемой литературы**

1. Артериальная гипертензия // Wikipedia. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Артериальная_гипертензия>  
2. Генетические аспекты артериальной гипертензии / М. А. Ермакова, О. В. Портнова, Е. В. Портнова [и др.] // Молодой ученый. — 2021. — № 4 (346). — С. 109-114. — URL: <https://moluch.ru/archive/346/77871/>

3. Конради А.О. Современные представления о генетике артериальной гипертензии — мозаичная теория, гены-кандидаты, моногенные формы и широко геномные исследования. Артериальная гипертензия. — №26(5). — 2020. — С. 490–500. — doi:10.18705/1607-419X-2020-26-5-490-500. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-o-genetike-arterialnoy-gipertenzii-mozaichnaya-teoriya-geny-kandidaty-monogennye-formy-i-shirokogenomnye/viewer>  
4. Энциклопедия лекарств РЛС// URL: https://www.rlsnet.ru/mkb/essencialnaia-pervicnaia-gipertenziia-56