

АНОТАЦІЯ  
ЗАСОБИ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ  
АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ У ОСІБ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА  
Сливка З.О.

У дипломній роботі магістра обґрунтовано програму комплексної реабілітації хворих з артеріальною гіпертензією (АГ) I ступеня та надлишковою масою тіла (НМТ) на поліклінічному етапі тривалістю 8 тижнів.

Мета роботи – підвищення ефективності комплексної реабілітації осіб з артеріальною гіпертензією I ступеня та надлишковою масою тіла на поліклінічному етапі на основі поєднаного застосування дієтотерапії, засобів ЛФК, термо-контрастних впливів (контрастний душ), психорелаксації та освітньо-мотиваційних бесід для формування здорового способу життя.

Обстежено 30 осіб другого зрілого віку з АГ I ступеня та НМТ, які були розподілені на 2 групи (по 15 чоловік): основну групу (призначали розроблену програму реабілітації) і групу порівняння (призначали дієтотерапію і дозовану ходьбу). Вихідний рівень клініко-функціонального стану обстежених пацієнтів характеризувався скаргами на головний біль, погіршення загального стану, помірним підвищенням артеріального тиску, тахікардією, значним зниженням функціонального стану кардіореспіраторної системи, НМТ з підвищенням індексу маси тіла (ІМТ) у середньому до  $28,4 \pm 1,46$  кг/м<sup>2</sup>.

Під впливом розробленої програми комплексної реабілітації у більшості хворих основної групи, до кінця курсу спостерігається виражене покращення клінічного стану, нормалізація показників артеріального тиску та пульсу в спокої, зниження маси тіла у середньому на 4,8 кг (на 5,4%) та ІМТ – на 1,6 кг/м<sup>2</sup> (5,5%), підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи.

Ключові слова: артеріальна гіпертензія, надлишкова маса тіла, фізична терапія, лікувальна фізична культура, модифікація способу життя

ANNOTATION  
MEANS OF COMPLEX REHABILITATION FOR CORRECTION  
OF HYPERTENSION IN PERSONS WITH OVERWEIGHT

Slivka Z. O.

The master's thesis substantiates the program of complex rehabilitation for patients with hypertension of the I degree and overweight (OW) at the polyclinic stage lasting 8 weeks.

The aim of the work is to increase the effectiveness of comprehensive rehabilitation of people with hypertension of the first degree and overweight at the polyclinic stage including combination of diet, exercise therapy, thermo-contrast effects (contrast shower), psychorelaxation and educational-motivational conversations for a healthy lifestyle.

30 persons of the second mature age with hypertension of the I degree and OW were examined, which were divided into 2 groups (15 people each): the main group (prescribed the developed rehabilitation program) and the comparison group (prescribed diet therapy and dosed walking). The initial level of clinical and functional condition of the examined patients was characterized by complaints of headache, deterioration of the general condition, moderate increase of blood pressure, tachycardia, a significant decrease in the functional state of the cardiorespiratory system, OW with increasing body mass index (BMI) on average to  $28.4 \pm 1,46 \text{ kg / m}^2$ .

Under the influence of the developed program of complex rehabilitation in most patients of the main group, by the end of the course there is a marked improvement in clinical condition, normalization of blood pressure and heart rate at rest, weight loss by an average of 4.8 kg (5.4%) and BMI - by  $1.6 \text{ kg / m}^2$  (5.5%), increasing the functionality of the cardiorespiratory system.

Key words: hypertension, overweight, physical therapy, therapeutic physical culture, modification of lifestyle