

**РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА:
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

П.И. Лукьянёнок

Томск, Россия

В предлагаемом читателям «Руководстве для гипертоника» излагается примерный объём знаний и навыков, необходимых для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и тех осложнений, которые могут быть связаны с повышенным уровнем артериального давления.

В нём достаточно подробно и доступно представлены современные вопросы распространенности и взаимосвязи основных факторов риска, роли их сочетанного воздействия на организм человека. Обосновывается важность обучения как метода информационного воздействия на пациента, с целью коррекции его поведенческих реакций, изменения образа жизни и профилактики основных осложнений в течении гипертонии. Подчеркивается роль самоконтроля, ведения дневников, предлагаются режимы свободных тренировок для больных гипертонической болезнью в амбулаторных условиях, методика борьбы с курением.

Отдельная глава посвящена особенностям ведения больных с инсультом, реабилитационным мероприятиям, профилактике гипертонических кризов, контролю эмоционально-волевой сферы.

Пособие для гипертоника суммирует на сегодняшний день сведения, имеющиеся по данному вопросу, и может оказаться полезным для врачей кардиологов, терапевтов, невропатоло-

гов и лиц, занимающихся вопросами обучения как больных, так и здоровых (амбулаторно-поликлинический этап, кафедры валеологии, профилактории, школы здоровья и т.п.).

Пособие рассматривалось как объём необходимых знаний для успешной профилактики осложнений гипертонии в рамках Федеральной программы борьбы с АГ.

Его появление сыграло важную роль в период формирования программ по борьбе с гипертонией в бывшем Советском Союзе и, впоследствии, в Российской Федерации. Благодаря ему появились Школы борьбы с Артериальной гипертонией в Томске, других городах России, был дан старт новому направлению – информационному воздействию на пациента, внедрению обучающих программ.

Пособие зарекомендовало себя с положительной стороны и, не смотря на давность издания, не потеряло своей актуальности. Многие разделы пособия до сих пор активно используются в Школах здоровья, а методики снижения веса у больных сердечнососудистыми заболеваниями, борьбы с курением, физических тренировок прошли проверку временем и до сих пор активно используются на амбулаторном этапе.

Пособие выдержало два издания (5 и 10тыс тираж), проверено временем и, вероятно, будет переиздано автором заново с позиций современности, но уже с учетом появившихся новых методов диагностики и лечения.