

Профилактика гипертонической болезни, работа с диспансерной группой

Ранней профилактикой является предупреждение развития невротических расстройств, несомненно, лежащих в основе развития гипертонической болезни; успешная борьба с неврозами в известной мере преграждает путь к ее развитию. Эта борьба возможна в условиях диспансерного наблюдения за лицами с повышенной реактивностью нервной системы, благодаря чему можно определить и устранить причины повышенной реактивности этих людей, выяснить условия, которые привели уже к развитию невроза (длительное перенапряжение плохо тренированной к данной работе нервной системы, длительное недосыпание в связи с ночной сменой, конфликты в семье или на работе) и создали повышенную чувствительность сосудодвигательного центра. Диспансерное же наблюдение может выявить транзиторную гипертонию (стадию 1а), т. е. дает возможность поставить самый ранний диагноз и тем обеспечить наиболее эффективное лечение. Для того чтобы своевременно установить невроз, развивающийся в направлении формирования гипертонической болезни, необходимо активное диспансерное наблюдение путем периодических повторных вызовов диспансеризуемых для измерения кровяного давления, многократное изучение условий их труда и быта и устранение, если это возможно, тех условий, которые являются перевозбудителями нервной системы. В профессиональных условиях может оказаться целесообразным: перевод с работы из «горячего» или «холодного» цеха (особенно с большой влажностью воздуха), из слишком шумных помещений; перевод на другую работу лиц с малой подвижностью, инертностью нервной системы с работы на конвейере; перевод с ночной смены на дневную; направление в профилакторий, ночной санаторий, дом отдыха и т. п., т. е. соблюдение так называемого охранительного режима. Врачебно-трудовая экспертиза, опирающаяся на данные диспансерного наблюдения, обеспечивает достаточно полную возможность для правильного суждения о состоянии трудоспособности и для рекомендации того или иного вида трудоустройства. В отношении личной профилактики следует советовать больному избегать поводов для вовлечения в конфликты, травмирующие психику, т. е. рекомендовать ему позаботиться о создании ровных и хороших взаимоотношений в производственном коллективе; систематически заниматься гимнастикой и спортом, придерживаться правил рационального питания, ценить сон, отказаться от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем и др.). Все мероприятия, предусмотренные в интересах профилактики атеросклероза, часто сочетающегося с гипертонической болезнью, нужно иметь в виду и при профилактике гипертонической болезни у лиц старше 40 лет.