**Реабилитация после гипертонии**

Гипертоническая болезнь — это хроническое заболевание, поражающее различные системы организма, характеризующееся повышением артериального давления выше нормы, наиболее распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. Установлено, что страдающие гипертонической болезнью составляют 15 — 20% взрослого населения поданным различных эпидемиологических исследований. ГБ довольно часто приводит к инвалидности и смерти. В основе заболевания лежит артериальная гипертензия. Артериальная гипертензия является одним из главных факторов риска развития ИБС, мозгового инсульта и других заболеваний.

Причинами возникновения гипертонической болезни являются атеросклеротические поражения периферических сосудов и нарушение нейроэндокринной регуляции. Полной ясности в понимании этиологии гипертонической болезни нет. Зато хорошо известны факторы, способствующие развитию заболевания:

— нейропсихическое перенапряжение, эмоциональный стресс,

— наследственно-конституционные особенности,

—профессиональные вредности (шум, напряжение зрения, повышенная и длительная концентрация внимания),

—  избыточная масса тела и особенности питания (излишнее потребление соленойи острой пищи),

—  злоупотребление курением и алкоголем,

—  возрастная перестройка регуляторных механизмов (юношеская гипертония, климакс у женщин),

—  травмы черепа,

—  гиперхолестер инемия,

—  болезни почек,

—  атеросклероз,

—  аллергические заболевания и др.

**Реабилитация при гипертонии включает в себя:**

* **ЛФК-**Правильно организованные и длительно проводимые физические занятия улучшают функциональное состояние системы кровообращения и повышают общую работоспособность организма
* **Массаж**- способствует уменьшению головной боли, снижению АД, психоэмоционального состояния
* **Электрофорез**
* Низкочастотная **магнитотерапия** синокаротидной области. Прямоугольные индукторы от аппарата «Полюс-1», «По-люс-2», круглые индукторы аппарата «МАГНИТ - Мед ТеКо», «Полимаг-01М»
* **Электросон**. Частоту импульсов 5-20 Гц при продолжительности процедуры 30-60 мин назначают больным с ослаблением тормозно-возбудительных процессов в ЦНС.
* **Дарсонвализация** задней поверхности шеи, затылка.
* **Ванны** хвойные, кислородные; хлоридные натриевые

**Ярославская Наталья,211гр**