

Оглавление

Принятые сокращения	3
Введение	5
Глава 1. Представление о старости и старении	9
Глава 2. Возрастные изменения систем организма	24
2.1. Изменения в сердечно-сосудистой системе	24
2.2. Изменения в психической деятельности	34
2.3. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний	35
2.4. Изменения в органах дыхания	43
2.5. Изменения в органах пищеварения	44
2.6. Изменения в почках и мочевых путях	45
Глава 3. Питание лиц старшего возраста	47
3.1. Общие требования к диете	47
3.2. Белки	52
3.3. Жиры	52
3.4. Углеводы	54
3.5. Витамины	54
3.6. Минеральные вещества	57
Глава 4. Двигательная активность в сохранении здоровья пожилых	72
4.1. Роль двигательной активности	72
4.2. Роль трудовой деятельности	78
Глава 5. Артериальная гипертензия	79
5.1. Распространенность и классификация артериальной гипертензии	79
5.2. Диагностика артериальной гипертензии	85
5.3. Морфофункциональные изменения организма у пациентов старших возрастных групп с артериальной гипертензией	91
5.4. Особенности лечения артериальной гипертензии у пожилых	100
5.5. Немедикаментозные методы лечения артериальной гипертензии	111
5.6. Медикаментозное лечение артериальной гипертензии	113
5.7. Основные группы антигипертензивных препаратов и особенности их применения у пожилых	118
5.7.1. Препараты, усиливающие выведение натрия и воды (салуретики – диуретики)	118
5.7.2. Блокаторы β -адренергических рецепторов	123
5.7.3. Антагонисты кальция	129
5.7.4. Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента	135
5.7.5. Антагонисты рецепторов ангиотензина II	142
5.7.6. Блокаторы α_1 -адренергических рецепторов	146
5.7.7. Прямые ингибиторы ренина	147

5.7.8. Агонисты центральных α_2 -адренергических рецепторов	148
5.7.9. Стимуляторы центральных имидазолиновых I_1 -рецепторов	148
5.7.10. Вещества преимущественно периферического действия	149
5.7.11. Вещества центрального и периферического действия	149
5.7.12. Прямые вазодилататоры	149
5.7.13. Комбинированная терапия	150
5.7.14. Комплексный подход в терапии артериальной гипертензии у пожилых	155
5.8. Фармакоэпидемиология и фармакоэкономика	156
5.9. Влияние антигипертензивной терапии на качество жизни пациентов старших возрастных групп	158
5.10. Изолированная систолическая артериальная гипертензия	161
5.10.1. Лечение изолированной систолической артериальной гипертензии	164
5.11. Гипертонические кризы и их лечение у пожилых	166
5.12. Особенности проведения антигипертензивной терапии в отдельных группах пациентов	170
5.12.1. Артериальная гипертензия и сахарный диабет	171
5.12.2. Пациенты с цереброваскулярной патологией и артериальной гипертензией	172
5.12.3. Пациенты с нарушенной функцией почек и артериальной гипертензией	173
5.12.4. Лечение артериальной гипертензии у пациентов с ИБС	174
5.12.5. Артериальная гипертензия и сердечная недостаточность	176
5.12.6. Артериальная гипертензия и стабильная ИБС	177
5.12.7. Инфаркт миокарда и артериальная гипертензия	177
5.12.8. Артериальная гипертензия и фибрилляция предсердий	178
5.13. Рефрактерная артериальная гипертензия	179
Глава 6. Аневризмы и расслоение грудной аорты	182
6.1. Общие данные	182
6.1.1. Определение, распространенность	182
6.1.2. Классификация	182
6.1.3. Клиническая картина, осложнения	184
6.1.4. Диагностика	185
6.1.5. Течение, прогноз	187
6.1.6. Лечение	187
6.2. Расслоение грудной аорты	188
6.2.1. Определение, распространенность	188
6.2.2. Этиология, факторы риска	189
6.2.3. Классификация	189
6.2.4. Клиническая симптоматика, осложнения	191
6.2.5. Методы исследования	192
6.2.6. Дифференциальный диагноз	195
6.2.7. Прогноз	196
6.2.8. Лечение	196
6.3. Острый аортальный синдром	198
6.4. Профилактика	200
Глава 7. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) в сохранении здоровья пожилых	201
7.1. Общие представления о лечебной физической культуре	201
7.2. Формы упражнений лечебной физической культуры	203
7.2.1. Физические упражнения	203
7.2.2. Гимнастические упражнения	206
7.2.3. Спортивно-прикладные упражнения	206
7.3. Формы занятий лечебной физической культурой	211

7.3.1. Общие требования к методике занятий	211
7.3.2. Дыхательные упражнения	211
7.3.3. Общие требования к методике занятий	214
7.4. Функциональные пробы или тесты	215
7.5. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку	216
7.6. Особенности методики лечебной физической культуры	221
Глава 8. Водно- и климатолечение в сохранении здоровья пожилых	234
8.1. Водолечение	234
8.2. Климатотерапия	238
8.3. Талассотерапия	241
Глава 9. Лечебный массаж в сохранении здоровья пожилых	243
9.1. Общие представления о массаже	243
9.2. Механизм воздействия массажа на организм	245
9.3. Техника массажа	248
9.4. Точечный массаж	252
9.5. Противопоказания к проведению массажа	254
9.6. Особенности методики массажа	255
Выводы	259
Температура	261