







# ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С СОЧЕТАНИЕМ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ И ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ

DOI: 10.37586/2686-8636-3-2025-395-397

УДК: 616.12-008.331:796.012.14+616.24-036.12

Крючкова О. Н. <sup>1\*</sup>, Бубнова М. А. <sup>2</sup>, Ицкова Е. А. <sup>1</sup>, Лутай Ю. А. <sup>1</sup>, Турна Э. Ю. <sup>1</sup>, Костюкова Е. А. <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Медицинский институт им. С. И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», Керчь, Россия

<sup>2</sup> ООО Многопрофильный медицинский центр «Инсан Мед», Керчь, Россия

\*Автор, ответственный за переписку, Крючкова Ольга Николаевна.

E-mail: kryuchkova62@yandex.ru

## Резюме

**АКТУАЛЬНОСТЬ.** Гиподинамия является важным фактором риска развития многих заболеваний. Малоактивный образ жизни приводит к усугублению кардиоваскулярной и респираторной патологии. Дозированная ходьба — самый доступный и эффективный метод физической реабилитации в домашних условиях для пациентов с кардиоваскулярной и бронхообструктивной патологией. К тому же она безопасна с точки зрения ортопедического риска и риска сердечно-сосудистых осложнений. Однако исследования, посвященные изучению эффективности контроля артериального давления (АД) и качества жизни у коморбидных пациентов, использующих регулярные физические тренировки, в частности дозированную ходьбу, на сегодняшний день немногочисленны.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Изучить влияние на достижение контроля АД дозированной ходьбы как дополнения к стандартным методам лечения у пациентов с артериальной гипертензией (АГ) и хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ).

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.** Обследовано 85 пациентов с диагнозом «АГ 2 стадии 1-2 степени, риск III (высокий), ХОБЛ GOLD 2, группа В». Средний возраст больных — (67,90 ± 1,06) года. Больным группы А в дополнение к медикаментозной терапии была назначена дозированная ходьба. Больные группы Б получали только лекарственную терапию. Всем пациентам проводили клинические, лабораторные и инструментальные исследования в соответствии с клиническими рекомендациями, также было проведено суточное исследование показателей АД, оценены депрессивные расстройства по шкале Бека и показатели качества жизни по опроснику SF-36 в начале лечения, через 6 недель и 6 месяцев.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** На фоне систематического применения физических методов реабилитации (дозированной ходьбы) в дополнение к стандартной медикаментозной терапии у пациентов с АГ и ХОБЛ наблюдается более заметное снижение частоты жалоб, улучшение показателей качества жизни, нормализация АД, частоты сердечных сокращений и показателей липидограммы, а также снижение частоты депрессии. В группе А отдаленные результаты подтвердили наибольшую эффективность проводимого лечения: целевого уровня АД достигли 91,1 % пациентов. Также отмечалась более высокая приверженность проводимой терапии: физические тренировки продолжали выполнять 93,3 % пациентов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Дозированную ходьбу целесообразно включать в программу медицинской реабилитации коморбидных пациентов в дополнение к стандартной медикаментозной терапии с целью достижения контроля АД, улучшения качества жизни и повышения приверженности к регулярной антигипертензивной терапии.

**Ключевые слова:** дозированная ходьба; контроль артериального давления.

**Для цитирования:** Крючкова О. Н., Бубнова М. А., Ицкова Е. А., Лутай Ю. А., Турна Э. Ю., Костюкова Е. А. Дозированная ходьба как эффективный метод реабилитации пациентов с сочетанием артериальной гипертензии и хронической обструктивной болезни легких. *Российский журнал гериатрической медицины*. 2025; 3S (23) : 395–397. DOI: 10.37586/2686-8636-3-2025-395-397

Поступила: 10.04.2025. Принята к печати: 17.04.2025. Дата онлайн-публикации: 26.09.2025.

## DOSED WALKING AS AN EFFECTIVE METHOD OF REHABILITATION OF PATIENTS WITH A COMBINATION OF ARTERIAL HYPERTENSION AND CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

Kryuchkova O. N. <sup>1\*</sup>, Bubnova M. A. <sup>2</sup>, Itskova E. A. <sup>1</sup>, Lutai Yu. A. <sup>1</sup>, Turna E. Yu. <sup>1</sup>, Kostyukova E. A. <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Medical Institute named after S. I. Georgievsky, V. I. Vernadsky Federal State Autonomous Institution of Higher Education, Kerch, Russia

<sup>2</sup> Multidisciplinary Medical Center of Insan Med LLC, Kerch, Russia

\* Corresponding author: Kryuchkova Olga Nikolaevna. E-mail: kryuchkova62@yandex.ru

### Abstract

**BACKGROUND.** Hypodynamia is an important risk factor for the development of many diseases, and a sedentary lifestyle leads to aggravation of cardiovascular and respiratory pathology. The most accessible and effective method of physical rehabilitation for patients with cardiovascular and broncho-obstructive pathology at home, as well as safe in terms of orthopedic risk and the risk of cardiovascular complications, is dosed walking. However, studies devoted to the study of the effectiveness of blood pressure control, quality of life in comorbid patients using regular physical training, in particular, dosed walking, are currently few in number.

**OBJECTIVE.** To study the effect of dosed walking in addition to standard treatment in patients with hypertension and COPD on achieving blood pressure control.

**MATERIALS AND METHODS.** A total of 85 patients diagnosed with stage 2 hypertension, grade 1-2, risk III (high), COPD GOLD 2, group B were examined. The average age of the patients was  $(67.90 \pm 1.06)$  years. In addition to drug therapy, dosed walking was added to the patients of group A. Patients of group B received drug therapy only. All patients underwent clinical, laboratory and instrumental examination methods in accordance with clinical recommendations, as well as a daily study of blood pressure indicators, depressive disorders were assessed using the Beck scale and quality of life indicators using the SF-36 questionnaire at the beginning of treatment, after 6 weeks and 6 months.

**RESULTS.** With the systematic use of physical rehabilitation methods (dosed walking) for patients with hypertension and COPD in addition to standard drug therapy, a more effective reduction in the frequency of complaints, improvement in quality of life, normalization of blood pressure, heart rate, lipid profile, and a decrease in the frequency of depression are observed. In the group of patients performing physical training, the long-term results confirmed the highest effectiveness of the treatment, with 91.1 % of patients achieving the target blood pressure level. Higher adherence to the therapy was also noted, with 93.3 % of patients continuing to perform physical training.

**CONCLUSION.** It is advisable to include dosed walking in the medical rehabilitation program of comorbid patients in addition to standard drug therapy in order to achieve blood pressure control, improve quality of life and increase patient adherence to regular antihypertensive therapy.

**Keywords:** dosed walking; blood pressure control.

**For citation:** Kryuchkova O. N., Bubnova M. A., Itskova E. A., Lutai Yu. A., Turna E. Yu., Kostyukova E. A. Dosed walking as an effective method of rehabilitation of patients with a combination of arterial hypertension and chronic obstructive pulmonary disease. *Russian Journal of Geriatric Medicine*. 2025 ; 3S (23) : 395–397. DOI: 10.37586/2686-8636-3-2025-395-397

Received: 10.04.2025. Accepted: 17.04.2025.  
Published online: 26.09.2025.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ / ADDITIONAL INFORMATION

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Funding Sources:** This study had no external funding sources.

**Конфликт интересов.** Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов

интересов, связанных с содержанием настоящей статьи.

**Conflict of Interests.** The authors declare no conflicts of interest.

**Вклад авторов.** Все авторы в равной степени участвовали в разработке концепции статьи, получении и анализе фактических данных, написании и редактировании текста статьи, проверке и утверждении текста статьи.

**Author contribution.** All authors according to the ICMJE criteria participated in the

development of the concept of the article, obtaining and analyzing factual data, writing and editing the text of the article, checking and approving the text of the article.

**ORCID АВТОРОВ:**

Крючкова О. Н. / Kryuchkova O. N. — 0000-0003-0350-6843

Бубнова М. А. / Bubnova M. A. — 0000-0002-6581-4510

Ицкова Е. А. / Itskova E. A. — 0000-0002-1427-5174

Лутай Ю. А. / Lutai Yu. A. — 0000-0003-1318-1069

Турна Э. Ю. / Turna E. Yu. — 0000-0001-6446-2261

Костюкова Е. А. / Kostyukova E. A. — 0000-0002-3311-2346