

Питание при артериальной гипертонии

Ограничить потребление поваренной соли.

- Ограничить употребление жидкости до 1,5 литров в день.
- Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием: калия (печеный картофель, урюк, чернослив, фасоль, изюм, морская капуста), магния (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено). • Следует есть разнообразные овощи и фрукты - не менее 400 г в день дополнительно к картофелю. Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства
- Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Прекратить употребление спиртных напитков.

• Алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов

Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина?

- Употреблять не более 2-3-х яичных желтков в неделю, включая яйца, используемые при приготовлении пищи
- Ограничить потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры, креветок, крабов (не более 1 раза в месяц).
- Употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, срезать видимый жир, удалять жир, вытапливаемый при приготовлении пищи, с дичи снимать кожу.
- Глубокое прожаривание, особенно с использованием животных жиров, заменить

тушением, отвариванием, запеканием.

- Исключить все виды копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорока, свиного сала, грудинки, корейки.
- Салаты заправлять не сметаной и майонезом, а растительными маслами.
- Избегать употребления сливочного масла.
- Использовать нежирные сорта кефира (1%), снятое молоко, нежирные (4%, 9%, 11%) сорта творога и сыра (сулугуни, брынза, осетинский и др.).
- Употреблять фрукты и овощи - не менее 400 г в день.
- Использовать хлеб из муки грубого помола
- Отдавать предпочтение «белому» мясу (птице, рыбе), ограничить «красное мясо» (говядину, баранину, свинину) до 2-х раз в неделю.

Как ограничить потребление поваренной соли?

- Ограничить общее потребление соли до 5 г (чайная ложка без верха) в день. Следует употреблять йодированную соль
- Избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее
- Отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения.

Здоровое питание способствует нормализации артериального давления!

Результат Вашего лечения во многом зависит от питания.

Материалы подготовлены врачом терапевтом «ООЦМП» СОЛДАТОВОЙ Татьяной Николаевной

Здорово едим

Важным условием питания гипертоников является умеренность в еде. Пищу, употребляемую в течение дня нужно разбить на 5-6 приемов, ужин должен быть легким и не позднее, чем за два часа до сна. Потребность в сладких блюдах можно удовлетворить фруктовыми кремами, киселями, желе и компотами из ягод. В качестве витаминных добавок прекрасно подойдут сырые соки, отвары из пшеничных отрубей и шиповника

ЛЕГКИЙ РЫБНЫЙ СУП

Доведите 2 л воды до кипения, закиньте в кастрюлю нарезанные кубиками картофеля, лук, морковь и промытый сельдерей. Варите 20 минут. Банку консервированной сайры или трески или спинки минтая), а также скумбрии в собственном соку две головки репчатого лука, 150 г разомните вилкой, добавьте в белое хлеба, мука (2 ст. л.), расквашенное тесто, поварите еще 10 минут. В самом конце положите в суп лавровый лист и влейте 3-4 л растительного масла

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

Для их приготовления вам порис, варите 20 минут. Банку консервированной сайры или трески или спинки минтая), а также скумбрии в собственном соку две головки репчатого лука, 150 г разомните вилкой, добавьте в белое хлеба, мука (2 ст. л.), расквашенное тесто, поварите еще 10 минут. В самом конце положите в суп лавровый лист и влейте 3-4 л растительного масла

сахара и соль по вкусу. Вымойте и почистите рыбу, отделите филе от костей и кожи, пропустите через мясорубку вместе с луком и размоченным и отжатым белым хлебом. После этого добавьте соль, сахар, перец и перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте в растительном масле, пока не покроются золотистой корочкой. Обжаренные котлеты заливают процеженным рыбным бульоном, который приготовили из кожи и костей, и ставят в духовку еще на 20 мин. Подавайте к столу со сметаной, свежими овощами, зеленью, картофельным пюре или брусникой. Если приготовить рыбные котлеты на пару, то они будут еще вкуснее.

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ

Возьмите 1 крупную морковь, 1 большую зеленую редь-

ку, 1 стакан отваренной фасоли, небольшую луковицу и растительное масло. Морковь и редьку натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Добавить фасоль, масло и перемешать. Сверху украсить зеленью.

ЖЕЛЕ ВИШНЕВОЕ

Для приготовления необходимо: 2 стакана вишни, 0,5 стакана сахарного песка, 1,5 стакана воды, 0,5 ст. л. желатина.

Спелую вишню сполоснуть холодной водой и откинуть, затем помять и выложить на сито, слегка отжимая ложкой. Мезгу залить водой, довести до кипения и процедить. В отвар положить сахар, размоченный желатин и вишневый сок. Сироп проварить до растворения желатина, процедить, разлить в формы и охладить.



10 мифов об артериальной гипертонии

Артериальная гипертония (среди пациентов более известная как повышенное давление) - болезнь особенная. Чуть ли не каждый второй знаком с ней не понаслышке и уверен, что лучше всяких врачей знает, как ее лечить. Что же на самом деле представляет собой артериальная гипертония?

Миф 1: повышенное давление бывает почти у всех, от этого не умирают

Артериальная гипертония - это заболевание, ключевым признаком которого является стойкое повышение артериального давления, а последствиями - нарушение функций жизненно важных органов: сердца, сосудов, а также почек и головного мозга. Сегодня артериальная гипертония и ее осложнения в виде инфаркта, инсульта, поражения почек - одна из главных причин смертей. Причем трагедия часто происходит неожиданно.

Миф 2: артериальная гипертония - болезнь пожилых людей

Артериальная гипертония стремительно "молодеет". Сегодня нередки случаи, когда артериальная гипертония развивается у людей чуть старше 30 лет.

Чем это опасно? Если человек начал страдать этим заболеванием с 30-35 лет и в течение последующих 15 лет не знал об этом, а значит и не лечился, то к пенсионному возрасту он придет уже с сердечной недостаточностью, а может быть, и с инсультом, то есть по существу, инвалидом. А иногда такой человек погибает, не дожив до пенсионного возраста.

Как это вовремя обнаружить и предотвратить? Рекомендуется каждому человеку, начиная с 25 лет, хотя бы раз в полгода должен измерять артериальное давление.

Миф 3: Главные причины артериальной гипертонии - плохая наследственность и стрессы

Наследственный фактор играет свою роль, это несомненно. Но сама по себе наследственная предрасположенность к артериальной гипертонии не означает, что человек обязательно заболеет. А вот когда к наследственности присоединяются другие негативные факторы...

К факторам риска относятся: избыточный вес, нерациональное питание, малоактивный образ жизни и пр.

Еще один фактор риска - это злоупотребление солью. Мало кто знает, что даже не подсаливая пищу специально, мы тем не менее употребляем поваренной соли в три раза больше того количества, которое нам требуется. Избыточное поступление в организм натрия, который содержится в поваренной соли - один из наиболее мощных факторов риска возникновения артериальной гипертонии.

А что касается стрессов... Бесспорно, стресс часто запускает процесс артериальной гипертонии. Но если человеку, который ругается с начальством, часто стоит

в пробках пробкам, преодолевает сугробы и лужи и т. д., предоставить идеальные условия жизни, артериальная гипертония у него не исчезнет.

Миф 4: у человека с повышенным давлением и глаза красные, и голова болит и кружится - в общем, симптомы налицо.

Человек, страдающий артериальной гипертонией, далеко не всегда об этом знает, даже если давно живет с очень высокими величинами артериального давления. Самочувствие такого человека может долго оставаться хорошим - в этом коварство болезни. А когда симптомы возникают, время для профилактики болезни часто уже упущено.



Другое дело, что, конечно, есть ряд признаков, на которые пациент, уже знающий, что у него гипертония, должен обращать особое внимание. Это внезапное ухудшение зрения, уменьшение силы или чувствительности в руках или ногах, в одной или в двух симметрично или ассиметрично, резкое и не объяснимое очевидными причинами уменьшение количества мочи, отделяемой за сутки, одышка, особенно сохраняющаяся в покое. Но это, строго говоря, не симптомы собственно артериальной гипертонии - это признаки того, что болезнь уже дала осложнения.

Миф 5. Нормальное давление - у каждого свое: кто при показателях 120/80 в обморок падает, а кому и при 180/110 хорошо.

Конечно, нет правил без исключений, но все-таки правила лучше знать. Нормальным артериальное давление считается не выше 140/90 мм.рт.ст. и не ниже 90/60 мм.рт.ст. А если есть серьезные сопутствующие заболевания, например, сахарный диабет, то тогда верхняя граница нормы понижается - 130/80 мм.рт.ст.

Если показатели более высокие - это уже стойкое повышение артериального давления. И здесь сомнений нет: надо ставить диагноз «артериальная гипертония», и активно лечить пациента.

Миф 6: каждый человек, у которого хоть раз отмечалось повышенное давление, болен артериальной гипертонией.

Конечно, это не так. Артериальную гипертонию должен диагностировать врач. Делается это на основании результатов измерений, выполненных по правилам. Есть методы автоматического суточного мониторирования артериального давления: проводится запись показателей в течение суток, а потом эту запись расшифровывает компьютер.

Миф 7: лечение - дело врача, это его обязанность обо всем заботиться.

Конечно, это так, но и у больного есть обязанности перед самим собой. Лечение артериальной гипертонии - всегда партнерство врача и пациента. И оно важно уже на этапе обследования. Если пациент не ведет дневник своего самочувствия, если во время обследования он находится в неестественном для него режиме повседневной активности, то по результатам такого обследования нельзя ни о чем судить.

Миф 8: если давление повышенное - надо пить лекарства, если нормальное - зачем лишний раз «глотать всякую химию»?

Такой подход, увы, исповедуют многие наши пациенты. К сожалению, артериальная гипертония, однажды возникнув, остается с человеком на всю жизнь, и это предопределяет необходимость пожизненного лечения.

Обязательно нужно принимать все назначенные врачом препараты. Они действуют только в комплексе, и если вам назначено четыре препарата, а вы принимаете только три, вы не станете на три четверти здоровее. Современные препараты для лечения артериальной гипертонии не работают друг без друга.

Миф 9: врач запретит все: и курить, и пить, и на море съездить, и в баньке попариться.

По поводу алкоголя - ограничение. О физической нагрузке мы уже говорили: она ни в коем случае не запрещена, но должна быть легкой, не вызывать одышки. Разумно следует заботиться и об оптимизации веса. А вот от курения лучше отказаться, так как это усугубляет течение артериальной гипертонии.

Миф 10: если уж лечиться, то уж средствами народной медицины, которыми веками лечились наши деды. Сто лет назад продолжительность жизни мастерового или крестьянина не превышала 40 лет. Он просто не доживал до того возраста, когда проявляется артериальная гипертония, когда он сегодня бы обратился к врачу. А если и доживал, то это не значит, что он был здоровым человеком. К тому же он жил в условиях хорошей экологии, а не так, как мы сейчас. Кроме того, раньше люди больше двигались и питались натуральными продуктами. Так что лечиться нужно теми средствами, которые подходят для нашего, современного, организма.

Контролируйте свое давление и будьте здоровы!



ГИПЕРТОНИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

Под гипертонией понимают повышенное артериальное давление. Артериальное давление - это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды.

Вполне естественно, что сосудистая стенка, сопротивляясь повышенному давлению, со временем наращивает толщину слоя мышечных клеток и становится более толстой и плотной. Такие сосуды больше подвержены атеросклерозу. Со временем эти изменения приводят к нарушению тока крови и питанию тканей. Это особенно опасно для головного мозга - у людей с гипертонией намного чаще возникают инсульты, причём у пожилых людей частота инсультов особенно высока! Кроме того, повышается нагрузка на сердце (ведь ему приходится выталкивать кровь в артерии с повышенным давлением) - и вот уже сильно увеличился риск инфаркта миокарда.

Установлено, что безопасный уровень артериального давления в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт.ст. Повышенным считается артериальное давление более 140/90 мм рт.ст. Если у Вас хроническое заболевание почек или сахарный диабет. Ваш безопасный уровень артериального давления - менее 130/80 мм рт.ст.

Поддержание нормальных цифр артериального давления (как с помощью лекарств, так и путём изменения диеты, физической активности) позволяет избежать многих серьёзных недугов, в том числе - самых опасных «врагов человечества».

Инфаркт миокарда (гибель клеток участка сердечной мышцы из-за нарушения притока крови).

Инсульт (гибель клеток головного мозга из-за нарушения притока крови или разрыва сосуда).

Почечная недостаточность (состояние организма, когда почки перестают выводить азотистые шлаки из организ-

ма, что приводит к его постепенному «самоо-травлению»).

Гипертоническая ретинопатия (тяжёлое повреждение глаз, развивающееся в результате повышенного артериального давления и проявляющееся снижением остроты зрения, иногда вплоть до полной слепоты).

Формирование аневризмы сосуда (из-за повышенного давления крови стенка крупного сосуда начинает выпячиваться наподобие мешка; в такой ситуации часто происходит разрыв артерии - возникает смертельное внутреннее кровоотечение).

Итак, чтобы вовремя выявить и эффективно лечить гипертонию, соблюдайте три правила.

1. Систематически измеряйте артериальное давление.

Если давление никогда не повышалось, измеряйте его не менее 1 раза в год и при каждом посещении врача.

Если артериальное давление повышается изредка, его нужно измерять не реже 1 раза в месяц и при каждом посещении врача.

Если Вы страдаете артериальной гипертонией, приобретите прибор для измерения давления и каждый день самостоятельно измеряйте артериальное давление и частоту пульса. Записывайте эти данные в специальный дневник - записи пригодятся Вашему лечащему врачу для того, чтобы подобрать оптимальное лечение. Образец дневника



попросите у лечащего врача. Возможно, при заполнении дневника нужна будет помощь Ваших близких.

2. Уменьшите потребление соли. Если Вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли Вы потребляете, тем лучше!

Суточная потребность в соли не превышает 12 граммов, примерно половина этого количества (около 6 граммов) поступает в организм с обычными продуктами питания.

Не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), а лучше - откажитесь от неё вообще! Для улучшения вкуса еды можно добавлять травы и пряности.

Постарайтесь реже употреблять консервы и копчёности: консервированные и копчёные продукты не рекомендуются есть каждый день.

Лучше всего использовать йодированную соль.

3. Страдающим артериальной гипертонией необходимо с помощью лечащего врача подобрать лекарства для поддержания нормального артериального давления (т.е. менее 140/90 мм рт.ст.) и постоянно принимать их в рекомендованных дозах.

Помните, что подбор наилучшего лекарства или сочетания лекарств может занять некоторое время.

Не забывайте, что с гипертонией нужно бороться, как бы хорошо Вы себя ни чувствовали! Это не так сложно (хотя и занимает больше времени, чем изначально думают наши пациенты): изобретено множество лекарств, принимать которые удобно (один или два раза в день) и которые действительно позволяют поддерживать давление менее 140/90 мм рт.ст. Помните, что основная проблема с которой сталкиваются врачи при лечении гипертонии, - это нежелание самого пациента лечиться!

Артериальная гипертензия: факторы риска

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ - не зависят от самого человека:

- возраст: для мужчин - старше 55 лет, для женщин - старше 65 лет;
- наследственная отягощённость;
- факторы окружающей среды.

УПРАВЛЯЕМЫЕ - зависят от образа жизни и поведения и поэтому могут быть устранены:

- избыточная масса тела и ожирение;
- курение;
- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- неадекватные реакции на стресс.

КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ?

Следите за весом! Для расчета идеальной массы тела пользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ): вес (в кг) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

Значения индекса массы тела от 18,5

до 24,9 - норма для большинства людей. Более высокие показатели повышают риск возникновения сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.

Откажитесь от курения, и риск развития инфаркта и инсульта уже через год снизится наполовину по сравнению с курильщиками! Под влиянием никотина учащается ритм сердечных сокращений, происходит спазм сосудов, в результате повышается артериальное давление.

Соблюдение диеты приводит к снижению артериального давления.

Уровень артериального давления имеет прямую зависимость от количества употребляемой соли. Ее средняя доза не должна превышать 5 граммов (1 чайная ложка без верха) в день. Не солите пищу при приготовлении. Не подсаливайте пищу прежде, чем Вы попробовали ее. Избегайте употребления консервированных продуктов, солений, маринадов.

Уменьшите потребление животных жиров, рафинированных продуктов, мучных, кондитерских изделий, сахара.

Постарайтесь чаще употреблять обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы.

Увеличьте потребление продуктов, богатых солями калия и магния (печеный картофель, изюм, курага, морская капуста, чернослив).

Ограничьте объем потребляемой жидкости до 1,5 литров в сутки.

Регулярные динамические нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.) 3-5 раз в неделю не менее 20 минут способствуют не только нормализации артериального давления, профилактике ожирения, но и значительно улучшат Ваше самочувствие и настроение! Начните с ходьбы пешком на работу и с работы, постепенно увеличивая темп и расстояние, не пользуйтесь лифтом.

Научитесь справляться со стрессом. Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.

Правила измерения артериального давления

Артериальное давление (АД) - это давление крови в сосудах, возникающее в процессе работы сердца. Когда идет речь об измерении артериального давления, то всегда говорится о систолическом и диастолическом давлении крови В; сосудах. Систолическое, или верхнее - это давление крови на стенки сосудов в момент сокращения сердца, а диастолическое, или нижнее - в момент расслабления. Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба, сокращенно мм рт. ст. Значение величины артериального давления 120/80 означает, что величина систолического (верхнего) давления равна 120 мм рт. ст., а величина диастолического (нижнего) артериального давления равна 80 мм рт. ст.

При измерении АД необходимо строго придерживаться определенных правил. Эти универсальные правила следует соблюдать независимо от типа аппарата.

Обстоятельства

- В течение 30 минут до измерения артериального давления не стоит курить и пить напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кола).
- Перед измерением АД нужно спокойно посидеть в течение 5 минут.
- В помещении, где Вы измеряете давление, должно быть тихо и тепло.
- Во время измерения нельзя разговаривать и делать резкие движения.

Положение

- Измеряют АД в положении сидя или лежа. Если Вы измеряете АД в положении

лежа, то просто положите руку на кровати вдоль тела. Если сидя на стуле, то расположите руку перед собой на столе в слегка согнутом положении.

- Манжета накладывается на плечо так, чтобы ее нижний край был на 2,5 см (на 2 пальца) выше локтевого сгиба. Необходимо закрепить манжету, чтобы она плотно облегла плечо, но не вызывала ощущения сдавливания или боли. Манжета накладывается на обнаженную руку.



Оснащение

- Размер манжеты должен соответствовать размеру руки. Обычно для взрослых применяется стандартная манжета шириной 13 - 15 см, длиной 30 - 35 см.
- Стетоскоп должен плотно прилегать (но без сдавливания) к поверхности плеча, в месте наиболее выраженной пульсации плечевой артерии у внутреннего края локтевого сгиба.
- Стрелка тонометра перед началом измерения должна находиться на нулевой отметке.

Кратность измерения

- Измерив АД, необходимо повторить измерение через 2 минуты. В паузах между измерениями желательно ослабить манжету. Если два показания прибора различаются более чем на 5 мм рт.ст. нужно измерить АД еще раз. Затем рассчитайте среднее значение.

- Обратите внимание, что необходимо измерять АД на обеих руках. При разнице АД, равной или более 10 мм рт.ст.,

в следующем АД следует измерять на руке с большим давлением. В норме разница артериального давления на левой и правой руке составляет 5 - 10 мм рт.ст.

Техника измерения на механическом тонометре

- Нужно быстро накачать воздух в манжету до уровня давления, на 20 мм рт.ст. превышающее то систолическое (верхнее) АД, которое регистрировалось ранее.
- Снижать давление в манжете необходимо медленно, на 2 мм рт.ст. в секунду.
- Момент появления первого тона определяется как систолическое артериальное давление.
- Уровень давления на шкале тонометра, при котором исчезает последний отчетливый тон, соответствует диастолическому артериальному давлению.

Если Вы обнаружили, что Ваши показатели артериального давления выходят за рамки нормальных значений, обратитесь за консультацией к врачу-терапевту.