



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

**Лечебное питание**

# **ГИПЕРТОНИЯ**



**рипол классик**

Здоровый образ жизни и долголетие

Марина Смирнова

**Лечебное питание. Гипертония**

«РИПОЛ Классик»

2013

## **Смирнова М. А.**

Лечебное питание. Гипертония / М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Питание при гипертонической болезни имеет свою специфику. залогом успеха является снижение калорийности продуктов, употребляемых в пищу, уменьшение количества соли, сокращение потребления жиров, уменьшение количества жидкости в рационе. И напротив, употребление продуктов, содержащих калий и магний, принесет ощутимую пользу и облегчение. Зная основы правильного питания, вы сможете облегчить протекание болезни и избежать гипертонических кризов.

© Смирнова М. А., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

# Содержание

Введение	6
Что такое гипертония	7
Как работает сердечно-сосудистая система?	7
Симптомы гипертонии	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Марина Александровна Смирнова**

## **Лечебное питание. Гипертония**

*Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста. Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится*

## Введение

Каждого человека, который желает получить от потребляемой пищи не только удовольствие, но и пользу, волнует вопрос, как питаться правильно. Ведь правильное и рациональное питание является залогом здоровья человека. Неправильное питание провоцирует развитие огромного количества болезней, да и особенности проживания в современных мегаполисах не благоприятствуют укреплению организма. Напичканные углеводами рафинированные продукты, отсутствие физической нагрузки, сложная экологическая обстановка, вредные привычки, психоэмоциональные перегрузки приводят к развитию тяжелых заболеваний: атеросклероза, ожирения, гипертонии, сердечной недостаточности.

Конечно, при сегодняшнем ритме жизни удобнее питаться гамбургерами, жареной свининой и прочим фастфудом. Но, если долгое время потреблять такую пищу, можно легко приобрести лишние килограммы, а затем и заболевание сердечно-сосудистой системы. Так неужели сохранить здоровье в современном мире невозможно и остается надеяться только на чудеса медикаментозной терапии? Конечно же нет! Сбалансированный и разнообразный пищевой рацион способен не только обеспечить организм полным комплексом питательных веществ и предупредить возникновение многих заболеваний, но и решить уже имеющиеся проблемы. Правильно составленная диета, учитывающая особенности вашего образа жизни, даст вам возможность укрепить и сохранить здоровье на долгие годы. Правила здорового питания полезно соблюдать людям всех возрастов. В этом случае можно не только предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, но и до самой старости сохранить здоровье, энергию и привлекательную внешность. Тем не менее никогда не поздно пересмотреть и изменить свой образ жизни – даже в зрелом возрасте с помощью правильно подобранного сбалансированного рациона можно остановить развитие заболевания и укрепить свое здоровье.

Чего же можно добиться, питаясь правильно?

Скорректировав свое питание, можно уменьшить проявление тех хронических заболеваний, которые досаждали вам долгие годы. Так, например, исключив из своего рациона жирные, острые и жареные продукты, можно легко добиться снижения уровня холестерина в крови и значительно облегчить течение артериальной гипертонии. Ваше здоровье в ваших руках: начав правильно питаться, вы сможете продлить свою жизнь на многие годы, сделать ее полноценной и счастливой!

## Что такое гипертония

### Как работает сердечно-сосудистая система?

Чтобы говорить о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, понимать механизм повышения и понижения артериального давления и постичь важность профилактики болезней сердца и сосудов, необходимо иметь представление о строении и работе сердечно-сосудистой системы. Итак, давайте рассмотрим более подробно, каким образом кровь циркулирует по сосудам нашего организма.

Если представить сердечно-сосудистую систему в виде схемы, она будет напоминать строение дерева: те же ствол, ветки, листья... Стволом этого дерева будет являться аорта – главная артерия нашего организма.

Подобно ветвям дерева, аорта разветвляется на большое количество артерий – кровеносных сосудов, несущих кровь от сердца. Артерии, в свою очередь, разветвляются на более мелкие сосуды – артериолы, которые несут кровь к тончайшим кровеносным сосудам – капиллярам. Функция капилляров – снабжение всех клеток нашего организма питательными веществами и кислородом.

После того как кровь отдала весь кислород клеткам, она вновь оттекает к сердцу. Отток крови происходит по венозной сети сосудов. Стоит отметить, что общая протяженность сосудов в организме человека составляет около 110 тыс. км. Чтобы представить себе насколько это много, сравните эту цифру с протяженностью экватора нашей планеты – приблизительно 96 тыс. км.

Циркуляцию крови по всей этой разветвленной системе артерий и вен обеспечивает полый мышечный орган – сердце. Понятно, что для этого сердце прикладывает существенные усилия. А сила, воздействующая на стенки сосудов во время прохождения по ним крови, и есть артериальное давление. Регуляция кровяного давления находится в прямой зависимости от работы сердца и мельчайших артерий (артериол).

Особенностью этих сосудов является способность при расслаблении понижать артериальное давление, а при сокращении – повышать его.

Уровень артериального давления зависит от физической активности человека: например, во время отдыха сердце работает спокойно и неторопливо, ведь ему нет необходимости работать быстрее и сильнее.

А вот когда человек начинает выполнять работу, которая требует значительных физических усилий, или занимается спортом, его мышцы нуждаются в более интенсивном снабжении их кислородом, а для этого требуются больший объем крови, следовательно, давление начинает повышаться.

Повышение артериального давления возможно не только при увеличении физической нагрузки, существует множество других ситуаций, при которых это может произойти. Например, если вы резко подниметесь с кровати, то, для того чтобы обеспечить стабильное снабжение клеток мозга кислородом, ваш организм немедленно повысит артериальное давление.

Сердце бьется быстрее, когда сдавливаются кровеносные сосуды брюшной полости и ног, а если в этот момент человек чувствует слабость и головокружение, то, вероятнее всего, причиной недомогания послужила задержка реакции на действия кровеносных сосудов. Подобное состояние хорошо знакомо многим пожилым людям, так как в этом возрасте сосудистые рефлексы немного замедляются.

Некоторые люди после продолжительного нахождения на ногах ощущают некоторое потемнение в голове и слабость, это объясняется тем, что кровь застаивается в венозных сосу-

дах нижних конечностей, в результате чего в мозг не поступает достаточное количество кислорода.

Кровяное давление обычно значительно меняется в течение суток, так как в его регуляции участвуют сложные гормональные и нервные механизмы: когда человек спит, его артериальное давление понижается, во время же бодрствования, а тем более стресса оно увеличивается.

Чем же определяется кровяное давление? Сердце работает непрерывно, при этом в минуту оно совершает около 60–70 ударов, при повышенной физической нагрузке, а также во время занятий спортом число сердечных сокращений увеличивается до 110–140. С каждым сердечным сокращением в аорту под давлением поступает 50–80 г крови, обогащенной кислородом. Цикл работы сердца состоит из двух фаз: поочередного сокращения и расслабления сердечной мышцы. Фаза сердечного цикла, во время которой сердечная мышца сокращается, называется систолой.

Диастола – это период между двумя сокращениями сердца, во время которого сердечная мышца расслаблена, а полость сердца наполняется кровью. Следует отметить, что диастола длиннее систолы.

Артериальное давление изменяется с каждым ударом сердца, его показатели принято обозначать двумя числами, к примеру 120/80. Первое, большее, число показывает уровень систолического давления, меньшее – диастолического.

## Симптомы гипертонии

Артериальная гипертония является широко распространенным заболеванием – в настоящее время в России им страдает около 40 % взрослого населения. Гипертония – это предвестник инфарктов и инсультов, от которых погибает каждый шестой житель нашей планеты. В нашей стране смертность от инсультов остается одной из самых высоких в мире.

Несмотря на это, информированность населения о симптомах и осложнениях гипертонии является недостаточной для своевременного выявления этой болезни.

Очень часто артериальная гипертония никак себя не проявляет, именно за это ее часто называют «тихим убийцей».

Зачастую люди даже не подозревают, что страдают повышенным артериальным давлением, и узнают о своем состоянии, когда наступают осложнения заболевания, нередко смертельные: инсульты и инфаркты. Нужно сказать, что бессимптомное течение болезни может продолжаться на протяжении нескольких и даже десятков лет. В других же случаях гипертония протекает с симптомами, сопровождаясь головной болью, шумом в ушах, нарушением зрения, одышкой, нарушением сна, головокружениями, снижением умственной активности, мельканием «мушек» перед глазами. Иногда могут возникать носовые кровотечения.

Наличие симптомов заболевания является очень хорошим признаком, позволяющим больному узнать о своем заболевании и вовремя начать лечение. Итак, остановимся на каждом симптоме гипертонии подробнее.

**Головные боли.** Неспроста при головных болях врач рекомендует больному проверить артериальное давление; данный метод диагностики весьма прост, но вместе с тем очень ценен. Головные боли при повышенном артериальном давлении в основном объясняются спазмом сосудов головы. Наиболее характерно для артериальной гипертонии появление головной боли в области затылка и в висках (при этом больные часто отмечают ощущение пульсации).

**Шум в ушах** при повышении артериального давления связан со спазмом кровеносных сосудов слухового аппарата.

**Нарушение зрения** и двоение в глазах, появление «мушек» перед глазами объясняется сужением сосудов сетчатки и зрительного нерва. Иногда такие изменения приводят к временной потере зрения. Спазм сосудов, влекущий за собой нарушение кровотока, может стать причиной нарушения функции сетчатки глаза.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.