**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

**На сегодняшний день артериальная гипертония является наиболее распространённым заболеванием сердечно-сосудистой системы.**

Для этой болезни характерно высокое давление, которое зачастую превышает показатели 140/90. Постоянно повышенное артериальное давление наблюдается у всех людей, у которых часто происходит спазм сосудов.

По мнению многих специалистов в области сосудистых заболеваний, *артериальная гипертония чаще всего возникает вследствие нарушения кровообращения.* Сердечная недостаточность также относится к списку причин, провоцирующих развитие гипертонической болезни, которая для такой категории пациентов служит предвестником смертельно опасных заболеваний:  инсульта,  инфаркта.

Артериальная гипертония оказывает негативное воздействие на сосуды пациента, которые за короткое время сужаются и повреждаются. При слишком мощном потоке крови стенки сосудов не выдерживают и лопаются, в результате чего у больных происходит кровоизлияние. Геморрагический инфаркт возникает непосредственно в том органе, в котором расположены потерявшие эластичность и склонные к ломкости сосуды.

**Гипертония** – это заболевание, чьим главным симптомом является высокое артериальное давление, причинами которого считается нервно-функциональное нарушение тонуса сосудов. Чаще всего, это заболевание встречается у людей, которым за 40, но в последнее время гипертония заметно помолодела и диагностируется у людей разных возрастов. Гипертонией одинаково часто страдают как мужчины, так и женщины. Это заболевание является одной из главных причин смертности у людей с заболеваниями сердечнососудистой системы.

Главным  **симптомом гипертонии** является  головная боль, это происходит по причине сужения и спазма сосудов головного мозга. Также частые симптомы гипертонии – шум в ушах, летание «мушек» и пелена перед глазами, общая слабость, нарушения сна, головокружение, ощущение тяжести в голове, учащенное сердцебиение. Перечисленные симптомы наблюдаются на ранней стадии гипертонической болезни и носят невротический характер. На более поздней стадии гипертонии может возникнуть сердечная недостаточность по причине постоянного переутомления сердечной мышцы из-за высокого давления.

Вследствие прогрессирования болезненного процесса возможно снижение остроты зрения, поражение сосудов головного мозга от высокого артериального давления, а это может привести к параличу, снижению чувствительности конечностей, что происходит по причине спазма сосудов, кровоизлияния или тромбоза.

Кроме того, у многих пациентов-гипертоников наблюдаются **следующие симптомы:**

* кровотечения из носа;
* рвота;
* потеря сна;
* ухудшение памяти;
* покраснение кожи лица при любом физическом усилии;
* сильное давление на глаза (пациентам больно смотреть по сторонам, поэтому они предпочитают отдыхать и ждать отступления приступа в тишине с закрытыми глазами);
* учащенный сердечный ритм;
* отёчность;
* быстрая утомляемость.

 **Причиной гипертонии**  являются частые, продолжительные нервно-психические нагрузки, длительные стрессовые ситуации. Часто предпосылкой возникновения гипертонии становится работа, при исполнении которой человек находится в постоянном эмоциональном напряжении. Также большая вероятность развития гипертонии у людей, которые перенесли сотрясение мозга. Наследственная предрасположенность тоже может быть одной из причин возникновения гипертонии: если в роду кто-то страдал таким заболеванием, то вероятность развития гипертонии возрастает в несколько раз.

Одной из главных причин гипертонической болезни может быть гиподинамия. С возрастом, когда пожилые люди начинают приобретать атеросклероз и происходят возрастные изменения сосудов, развитие гипертонии может усугубить проблему, заставив атеросклероз прогрессировать. Это довольно опасное явление, так как при сильном спазме сосудов доступ крови к мозгу, сердцу и почкам становится критически маленьким. Если на стенках кровеносных сосудов присутствуют бляшки, то при сильном спазме сосудов кровь может совсем перестать поступать к жизненно важным органам и циркулировать по артериям. В этом случае наступает инфаркт миокарда или инсульт.

У женщин причиной гипертонии может стать период гормональной перестройки организма при климаксе. Поваренная соль, а если быть точнее, натрий, содержащейся в ней, а также курение, злоупотребление алкоголем и лишний вес тоже способствуют повышению нагрузки на сердечнососудистую систему.

К причинам гипертонической болезни можно причислить следующие факторы:

* избыточный вес вследствие нарушения обмена веществ, эндокринных заболеваний, сидячего образа жизни (даже незначительные отклонения от нормы могут стать причиной проблем с сердцем и сосудами, на фоне которых разовьётся артериальная гипертония);
* регулярные эмоциональные нагрузки, нахождение пациента в стрессовых ситуациях, депрессии, пережитые трагедии и т. д.;
* сильное нервное напряжение, вызванное проблемами на работе, в бизнесе;
* перенесённые травмы головного мозга (аварии, падения, ушибы, переохлаждения);
* хронические заболевания, которые оказывают негативное воздействие на сердечнососудистую систему (диабет, подагра, ревматоидный артрит);
* наследственная предрасположенность (по статистике, дети, родители которых страдали от артериальной гипертонии, часто наследуют эти проблемы и уже в молодом возрасте начинают наблюдать первые симптомы высокого давления);
* вирусные и инфекционные заболевания, последствия которых могут проявиться в виде гипертонической болезни (менингит,  фронтит,  гайморит и т. д.);
* возрастные изменения сосудов;
* повышенный уровень холестерина в крови, при котором на стенках сосудов образуются бляшки, мешающие нормальному кровообращению (в таких сосудах часто происходят спазмы, которые мешают поступлению крови к жизненно важным органам и могут спровоцировать инсульт или инфаркт);
* климактерическое состояние, в котором находятся женщины, преодолевшие 40-летний рубеж (во время существенной гормональной перестройки организма часто начинают прогрессировать скрытые заболевания, на фоне которых может развиться артериальная гипертония);
* пагубные привычки (курение, употребление алкоголя в больших количествах, излишнее увлечение кофе);
* ежедневное употребление соли в больших количествах;
* резкое повышение адреналина в крови;
* длительное провождение времени за компьютером;
* малоподвижный образ жизни;
* редкие прогулки на свежем воздухе.
* Только в России гипертонической болезнью страдают **более 40 млн человек**...
* По официальным данным, ежегодно гипертония уносит **более 550 тысяч жизней** в России и СНГ...
* Последствия артериальной гипертонии уносят **больше жизней, чем СПИД, раковые заболевания и туберкулез**, вместе взятые!
* Ишемическая болезнь сердца – **наиболее частая причина смерти** (в России 36%). Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) назвала ИБС "величайшей эпидемией человечества". За последние 10 лет смертность от ИБС среди мужчин 35-45 лет возросла на 80%.
* Компьютерная томография мозга у пациентов с неосложненной мягкой гипертонией показывает, что уже на ранних стадиях болезни происходят **нарушение кровообращения мозга и патологические изменения его клеток**.

**Несколько простых, но важных правил помогут поддерживать уровень артериального давления в норме**

Избавьте лишнего веса

* Старайтесь поддерживать нормальный вес тела. Для этого вычислите Ваш Индекс Массы Тела по формуле: ИМТ = вес (кг) / рост2 (метры). Оптимальным показателем является ИМТ = 18-24.9 кг/м2.ь
* Регулярные физические тренировки полезны как для профилактики повышения АД, так и при лечении артериальной гипертонии. Физические тренировки, даже если они носят умеренный характер, могут снизить АД на 5-10 мм рт. ст. Способствуют снижению АД аэробные упражнения невысокой интенсивности. Такие мягкие нагрузки как быстрая ходьба, плавание в течение 30-45 мин. 3-5 раз в неделю более физиологичны, чем интенсивные формы нагрузок, например бег. соли
* Готовьте пищу без соли (2-3 грамма содержится в пищевых продуктах), а готовое блюдо можно немного присолить. Можно также использовать соль с пониженным содержанием натрия - она продается в аптеках и диетических магазинах.
* Ешьте достаточное количество овощей (500-600 г в сутки) и фруктов - 300 г в сутки (за исключением бананов, винограда, инжира), а также обезжиренный творог, нежирные сорта мяса и рыбы. Ограничьте жиры животного происхождения, готовьте пищу на растительном масле. Чаще включайте в свой рацион продукты моря, увеличьте употребление рыбы, особенно морской.
* Не Старайтесь больше употреблять фруктов и овощей, богатых калием (фасоль, морская капуста, чернослив, горох, картофель, сухофрукты) и магнием (отруби, гречневая и овсяная крупа, орехи, фасоль). Следует помнить, что изменение характера питания должно стать постоянным: кратковременные диетические мероприятия не приведут к желаемому результату.
* Прием алкоголя повышает уровень АД, поэтому следует уменьшить его употребление, по крайней мере, до 20-30 г этанола в день для мужчин (50-60 мл водки или 200-250 мл сухого вина или 500-600 мл пива), а для женщин - половина этой дозы.
* Курение в 2-3 раза увеличивает риск развития ишемической болезни сердца и инсульта мозга у лиц с артериальной гипертонией. Отказ от курения - один из эффективных способов снижения риска у больных гипертонической болезнью, составная часть мер по предотвращению сердечно-сосудистых осложнений. давление
* Регулярно измеряйте уровень артериального давления и записывайте показания в специальный дневник. Это поможет Вам и Вашему врачу оценить эффективность лечения. стрессовых ситуаций
* Вы можете легко научиться снижать психоэмоциональное напряжение (стресс). Вам помогут способы психической регуляции, аутогенной тренировки (тренировка дыхания, волевое расслабление мышц, изменение положения тела, концентрация внимания, а порой - простой отдых). Избегайте состояния переутомления, особенно хронического, чередуйте занятия умственной и физической работой.

Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, поэтому научитесь правильно к ним относиться и нейтрализовать.

Диета при гипертонии занимает первое место среди методов лечения заболевания.

##

## Основные правила диеты при гипертонии

**Целями, которые преследует диета при гипертонии, являются:**

* нормализация кровообращения;
* улучшение работы сердечно-сосудистой, мочевыводящей и печеночно-билиарной систем;
* коррекция обмена веществ и нормализация веса;
* щажение сердечно-сосудистой системы и органов пищеварительного тракта;
* предупреждение развития атеросклероза.

При этом лечебное питание должно обеспечить физиологическую потребность организма в питательных веществах, но увеличить потребление микроэлементов и витаминов.

*Диета при повышенном давлении отличается сниженной калорийностью за счет уменьшения количества жиров и углеводов в рационе.*

По классификации лечебных столов Певзнера данная диета соответствует столу №10.

**Суточное содержание питательных веществ:**

* белки – 85-90г, из них 50г белков животного происхождения;
* жиры - 70-80г, из них 25-30г жиров растительного происхождения;
* углеводы - 300-330г, их них простые углеводы (сахар) - не более 50г.

Суточная калорийность рациона составляет 2170-2400 килокалорий.

### Основные принципы:

* режим питания;

Питание при гипертонии должно быть дробным: до 4-5 раз в день небольшими порциями. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

* кулинарная обработка;

Допускаются все виды кулинарной обработки продуктов за исключением жарки: варка, приготовление на пару, тушение (нечасто), запекание. Пища должна подаваться в умеренно измельченном виде

* температура еды;

Исключаются блюда с низкой температурой или очень горячие, раздражающие желудочно-кишечный тракт и возбуждающие центральную нервную систему. Оптимальная температура еды 15-65градусов.

* поваренная соль и жидкость;

Потребление хлорида натрия ограничивается до 5-6 грамм в день. Избыток соли вызывает спазм сосудов и притягивает жидкость, что ведет к повышению объема циркулирующей крови, отекам и поддержанию стойкого повышения артериального давления. Кроме того, изобилие соли в организме создает очаги возбуждения в центральной нервной системе, угрожая развитием инсульта головного мозга. Количество свободной жидкости (учитывая супы и водянистые фрукты/овощи) ограничивается до 1,5 литров в день.

* алкоголь;
При гипертонии прием алкогольных напитков резко ограничивается. Накладывается строгий запрет на употребление крепкого алкоголя. Этиловый спирт возбуждает центральную нервную систему, нарушает обмен веществ, является высокоэнергетичным и раздражает почки. В больших количествах он вызывает спазм сосудов и повышение артериального давления, но прием его в малых количествах ежедневно в виде бокала красного сухого вина оказывает вазомоторное  и противоатеросклеротическое действие.
* витамины и минеральные вещества;

Питание больных с гипертонией должно быть богато витаминами (С, группы В, Е, А) и минералами (калий, магний, кальций, фосфор и йод).

## Запрещенные продукты

Из меню диеты при гипертонии должны быть исключены вещества, которые содержат большое количество холестерина и увеличивают его содержание в крови. Полинасыщенные жирные кислоты не только провоцируют развитие атеросклероза, но и повышают вес, а также возбуждают центральную нервную систему.

Ограничивают потребление продуктов, которые вызывают сгущение крови, содержат большое количество экстрактивных веществ: они создают очаги возбуждения в коре головного мозга, способствуют отложению солей и нарушению микроциркуляции. Также исключаются продукты, раздражающие центральную нервную систему и почки.

**В список запрещенных продуктов входят:**

* свежий хлеб из муки высшего сорта, вся сдобная и жареная выпечка (пирожки, оладьи, блинчики, торты и пирожные с кремом, слоеное тесто);
* жирные сорта рыбы, птицы и мяса (баранина, свинина, гусь, утка, скумбрия, лосось, палтус);
* колбасные и сосисочные изделия;
* наваристые бульоны и супы из них;
* консервы рыбные и мясные;
* копчености;
* сливки, сметана, жирный творог и молоко;
* острые и жирные сыры;
* масло сливочное ограниченно;
* жареные яйца и вкрутую:
* соленая и маринованная рыба, солонина;
* сало;
* маргарин и кулинарный жир;
* крепкий чай и кофе, какао, сладкие газированные напитки (кока-кола);
* сахар, варенье и мед – с ограничением;
* шоколад, мороженое;
* субпродукты (печень, почки, язык, мозги);
* бобовые, редька, шпинат, чеснок, дайкон, редис и репа ограниченно;
* острые закуски и блюда;
* грибы ограниченно;
* перец, хрен, горчица.

##

## Разрешенные продукты

Продукты, входящие в лечебное питание при гипертонии, должны быть богаты растительной клетчаткой. В значительном количестве в рационе должны содержаться липотропные вещества, которые расщепляют жиры и выводят «плохой» холестерин.

Также в пище должно быть адекватное содержание белка, Кроме того, продукты питания должны быть обогащены калием, кальцием и йодом, нужными для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в большом количестве в рыбе и морепродуктах, снижают потребление других животных жиров и понижают холестерин.

**В список разрешенных продуктов входят:**

* хлеб вчерашний или подсушенный из муки 1 и 2 сорта, из отрубей (источник витаминов группы В);
* вегетарианские супы (на овощном отваре), молочные, фруктовые супы;
* нежирная говядина, телятина, курица и индейка без кожи;
* нежирные сорта рыбы (судак, треска, карп, щука);
* морепродукты – источник йода (кальмары, креветки, устрицы, морская капуста);
* молоко обезжиренное, молочнокислые продукты низкой жирности (творог, простокваша, кефир, йогурт);
* яйца всмятку и белковый омлет (не более 4 в неделю);
* сливочное масло в блюда (20г), сметана только в блюда и не выше 20% жирности;
* лиственная зелень (в ней содержится фолиевая кислота, витамин С, витамины группы В);
* кабачки, тыква, топинамбур (они выводят холестерин);
* нежирные и несоленые сыры;
* растительные масла, салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом;
* кофейный напиток (ячмень, цикорий – источники витаминов группы В), слабый чай с лимоном или молоком, отвар шиповника, компоты;
* овощные консервы;
* зеленый горошек и фасоль (в них содержится магний);
* сухофрукты – источник калия, печеный картофель;
* источник пектина - кислые фрукты и ягоды (слива, смородина, крыжовник, яблоки, инжир, финики);
* муссы, желе из фруктов и ягод, мармелад, мед и варенье ограниченно;
* лавровый лист, лимонная кислота, петрушка, корица, ванилин, укроп, тмин.

**Лечебный стол при гипертонии является профилактикой развития осложнений заболевания.**



Перечень использованных материалов:

1. <http://www.ayzdorov.ru/lechenie_gipertonii_chto.php>
2. <http://cardionavigator.ru/arterialnaya-gipertoniya>
3. <http://лечение-гипертонии.рф/?yclid=2209939889230973774>
4. <http://www.diagnos.ru/diet/dieta_pri_gipertonii_chto_mozhno_chto_nelzja>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова