

Аритмия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Бурный XXI век изменил в корне условия жизни людей. А возникшие перемены не всегда благоприятно сказываются на здоровье. Диеты, пища с высоким содержанием сахара, жиров, холестерина, соли, малая подвижность на работе и дома способствуют быстрому развитию аритмии у людей - нарушению темпа и ритма сердечных сокращений. К причинам этого заболевания можно отнести конфликты дома, на работе, в транспорте, злоупотребление курением и алкогольными напитками. А раз основа заложена, то достаточно любой незначительной причины для возникновения аритмии.

Ключевые слова: Аритмия, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Признаками возможного начала заболевания могут быть:

- сильное и порой неровное сердцебиение;
- дрожь в руках;
- тяжесть в сердце при подъемах пешком;
- потливость;
- чувство нехватки воздуха;
- потемнение в глазах;
- головокружения и дискомфортные ощущения в области сердца поутру.

Также вызвать сбой ритма сердца могут следующие заболевания:

- инфекции;
- воспалительные болезни;
- ишемическая болезнь сердца;
- нарушения в щитовидной железе;
- гипертоническая болезнь.

Первое, что человек должен сделать при подозрении на аритмию – это измерить пульс. Нормой считается 60 – 100 ударов в минуту. При пульсе меньше или больше 120 необходимо не откладывая обратиться за помощью к врачу для получения своевременного лечения.

К сожалению, избавиться от подобных приступов навсегда не всегда удастся. Но при правильном режиме можно достичь их минимума. Для этого необходимо:

- пересмотреть свое меню и убрать из рациона блюда из продуктов богатых сахаром и холестерином [1];
- следует составить рацион из растительной пищи и нежирных продуктов;

- есть понемногу, чтобы переполненный желудок не раздражал блуждающий нерв, который может в свою очередь негативно влиять на функции синусового узла, ответственного за сердечные импульсы;
- взять за правило ежедневные разумные физические нагрузки в виде гимнастики поутру и ходьбы вечерами на свежем воздухе, что позволит работать более эффективно мышце сердца;
- следует избегать статических нагрузок, не поднимать тяжести, не передвигать громоздкие предметы, чтобы не вызвать рост артериального давления.

Полезные продукты при аритмии

Правильный прием пищи – залог здоровья. Поэтому следует придерживаться следующих правил:

1. за стол никогда не рекомендуется садиться, если не хочется есть;
2. пищу нельзя принимать в возбужденном состоянии или при плохом настроении, сразу после охлаждения или перегревания;
3. при приеме пищи, лучше всего сосредоточиться на ее полезности, не отвлекаться на чтение, разговоры или просмотр телепередач;
4. пищу нужно тщательно пережевывать;
5. при аритмии следует сократить объем потребляемой жидкости в половину;
6. прекращать еду следует, когда еще немного хочется поесть;
7. не принимать продукты как в холодном виде, так и в очень горячем виде;
8. обязательно разбивать прием пищи на 3-4 раза;
9. растительных продуктов в ежедневном рационе должно быть 50 - 60% от всего количества, углеводов [2] до 20-25%, белковых [3] 15–30%.

К полезным дарам природы при аритмии относятся:

- груша [4], которая оказывает бодрящее и освежающее действие, способна снизить напряжение, улучшить настроение, способствует перевариванию пищи, нормализует сердцебиение;
- ирга – кустарник, обладающий прекрасными противовоспалительными и противоатеросклеротическими свойствами, являющийся капилляроукрепляющим средством, помогающий после инфаркта, понижающий свертываемость крови, снимающий спазм сосудов, предупреждающий развитие тромбоза, налаживающий нервную проводимость сердечной мышцы, укрепляя ее;
- слива [5] - снижает холестерин крови и укрепляет стенки кровеносных сосудов [6];
- малина [6] - как средство, прекрасно укрепляющее стенки кровеносных сосудов, снижающее артериальное давление [7] и уровень холестерина, содержащее органические кислоты [8], дубильные вещества, пектин, витамины В2, С [9], РР, В1, каротин, йод [10], калий, фолиевую кислоту, магний [11], натрий, железо и фосфор;
- красный перец [12] и помидор [13], которые благотворно влияют на стенки кровеносных сосудов и приводят в норму функции сердечно-сосудистой системы;

- розмарин, который помогает повысить пониженное артериальное давление и укрепляет сосуды
- все виды смородины, содержащие витамины: В1, РР, Д [14], К, С, Е, В6, В2 и оксикумарины - вещества, понижающие свертываемость крови, а также которые эффективны для профилактики тромбозов и в качестве средств для снижения артериального давления, улучшая кроветворные процессы и тонизируя работу сердца [15];
- абрикос [16] - улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- семена огурца – выводят холестерин и прекрасно чистят стенки кровеносных сосудов изнутри;
- арбуз [17] - выводит излишки холестерина;
- дыня [18] - выводит холестерин из крови;
- репа - прекрасное успокаивающее сильное сердцебиение средство;
- свекла [19] – сосудорасширяющее средство, эффективно снижает артериальное давление;
- петрушка [20] - мочегонное средство необходимое при аритмии;
- виноград [21] - устраняет одышку и отеки [22], улучшает сердечный ритм и тонус сердечной мышцы, «чистит» кровь;
- кукуруза [23] - уменьшает отложения холестерина;
- яблоки [24] - уменьшают риск развития раковых опухолей [25] и заболеваний сердца, способствуют снижению веса, уменьшают отеки, улучшают пищеварение и нормализуют давление, благодаря содержанию в них растительной клетчатки и витаминов;
- авокадо [26] - содержит комплекс витаминов: Е, В6, С, В2 и минералов, медь [27], железо и ферменты [28], которые препятствуют развитию анемии, и помогают в усвоении полезных веществ необходимых для работы сердца;
- капуста [29] и картофель [30] - источник калия [31], нормализуют функции сердечной мышцы;
- грейпфрут - богат гликозидами, витаминами С, Д, В1 и Р и растительной клетчаткой, которые способствуют регуляции физиологических процессов в организме, улучшают работу сердца, нормализуют пищеварение;
- гранат [32] способствует снижению холестерина и разжижает кровь;
- масло льняного семени так необходимого при аритмии и богатого мононенасыщенными жирами, которые предотвращают закупорку сосудов;
- злаки богатые быстрорастворимой клетчаткой, препятствующие усвоению холестерина;
- чечевица [33] и красная фасоль [34] содержат растительную клетчатку и калий, которые укрепляют сердце;
- бобы богатые флавоноидами, клетчаткой, железом и фолиевой кислотой;

- тыква [35] содержащая бета – каротин, витамина С и калий, которые нормализуют водно-солевой баланс и снижают артериальное давление;
- чеснок [36], который содержит оксид азота и сульфид водорода, снижающие тонус сосудов;
- брокколи [37,38] богата витаминами С, В и Д, калием, магнием, железом, клетчаткой, фосфором и марганцем;
- рыба - натуральный источник Омега-3 кислот [39];
- масло зародышей пшеницы, содержащее олеиновую кислоту, альфа-линоленовую и линолевую кислоты.

Нетрадиционные методы лечения

Нетрадиционная терапия - кладовая лечения сердечных болезней всевозможными способами и методами. Для этого используют лечение травами, веществами животного, минерального и другого происхождения и т. д. К ним можно отнести:

- боярышник [40] – «хлеб сердца», который устраняет аритмию и снимает сердечную боль, усиливает кровообращение, снижает уровень холестерина;
- тысячелистник [41], в виде сока применяемый при сильном сердцебиении;
- шиповник [42] - витаминное средство;
- глину – которая богата кварцем, окисью алюминия, помогает при усиленном нервном сердцебиении;
- медь, в виде медных аппликаций, эффективна при приступах аритмии;
- пчелиный мед [43] помогает при тяжелых сердечных заболеваниях, при ослабленной сердечной мышце, при повышенном холестерине в крови;
- сырое бычье сердце;
- смесь из лимона [44], меда, косточек абрикоса;
- настой из калины с медом;
- смесь лимонов, меда и кураги;
- репчатый лук [45] + яблоко;
- перечную мяту [46];
- витаминную смесь из лимонов, кураги, изюма, ядер грецких орехов [47] и майского меда;
- спаржу [48].

Опасные и вредные продукты при аритмии

При аритмии следует избегать:

- жирного мяса;
- сала;
- сметаны;

- яиц;
- крепкого чая;
- кофе;
- острых и соленых приправ и пряностей;
- обычного шоколада, из-за высокого содержания сахара и высокой калорийности, который способствует набору веса;
- продуктов, которые содержат консерванты, ГМО и гормоны роста, провоцирующие развитие сердечно-сосудистых заболеваний;
- не свежих продуктов или выращенных искусственным образом;
- продуктов прошедших жарку, копчение или фритюр [49 – способы готовки].

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда понижающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Органические кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.10
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solánum lycopérsicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15

14. Елисеева, Т., & МIRONENKO, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrullus lanatus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Beta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
20. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
22. Елисеева, Т. (2021). Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 15-19. DOI: 10.59316/.vi17.113
23. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zea mays*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
24. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
25. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
26. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persia americana*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
27. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Ферменты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.12
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
30. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
31. МIRONENKO, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)—описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
32. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
33. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100

34. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
35. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
36. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
37. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
38. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
39. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
40. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Боярышник—7 доказанных полезных свойств и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 37-41. DOI: 10.59316/.vi18.141
41. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. *Achilléa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
42. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
43. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
44. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
45. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
46. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
47. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
48. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
49. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.01.2021

Arrhythmia - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The turbulent XXI century has fundamentally changed the living conditions of people. And the resulting changes are not always favorable for health. Diets, food with a high content of sugar, fats,

cholesterol, salt, low mobility at work and at home contribute to the rapid development of arrhythmia in people - a violation of the pace and rhythm of heartbeats. To the causes of this disease can be attributed conflicts at home, at work, in transportation, abuse of smoking and alcoholic beverages. And once the foundation is laid, then any minor cause is enough for arrhythmia to occur.