

Гипертония - 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. Гипертония это заболевание, тесно связанное с повышением артериального давления периодического или постоянного характера. Нормой для здорового человека считается давление 120 на 80 мм рт ст. Верхний показатель - это *систолическое давление*, которое показывает количество сокращений сердечных стенок. Нижний показатель - это *диастолическое давление*, которое отображает количество расслаблений стенок сердца.

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

Причины развития гипертонической болезни

Одной из главных причин развития гипертонии является сужение просвета между мелкими сосудами, которое приводит к нарушению кровотока. Вследствие чего увеличивается давление на стенки сосудов, соответственно увеличивается и артериальное давление. Это объясняется тем, что сердцу требуется больше сил для того, чтобы толкать кровь по руслу.

Также, появиться гипертоническая болезнь может на фоне сахарного диабета [1], ожирения [2], болезней почек, при наличии вредных привычек (в особенности курения), при ведении сидячего (малоподвижного) образа жизни.

В зону риска попадают люди с ожирением и достигшие возраста 55 лет (касается мужского пола) и 65 лет (относится к женскому полу). Сюда следует и отнести людей, имеющих родственников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Кроме того, артериальное давление может повышаться при сбоях в работе щитовидной железы [3], коарктации (сужении аорты), при наличии порока сердца.

В целом все факторы риска можно поделить на 2 больших группы.

1. К первой группе медицинские работники относят факторы риска, которые поддаются коррективке. А именно: повышенный уровень холестерина [4], наличие ожирения, сахарного диабета, курения.
2. Ко второй группе относятся причины, на которые повлиять, к сожалению, невозможно. Сюда относят наследственность и возраст.

Степени гипертонии

Выделяют 3 степени гипертонии: легкую, умеренную и тяжелую.

- При **легкой форме** (*гипертонии 1 степени*) уровень артериального давления находится в пределах от 140/90 мм рт ст до 159/99 мм рт ст. Для гипертонии первой степени

характерно скачкообразное повышение АД. Давление может самостоятельно прийти до показателей нормы и неожиданно подняться заново.

- При **умеренной форме** (*гипертонии 2 степени*) верхний показатель колеблется в районе 160 - 179 мм рт ст, а нижний показатель находится на уровне 100 - 109 мм рт ст. Для данной степени гипертонической болезни характерно более продолжительное повышение давления, которое в норму самостоятельно приходит крайне редко.
- При **тяжелой форме** (*гипертонии 3 степени*) систолическое давление выше 180 мм рт ст, а диастолическое выше 110 мм рт ст. При данной форме гипертонии высокое давление стойко держится в области патологических показателей.

При неправильном лечении гипертонии или при его отсутствии, первая степень плавно переходит во вторую, а затем резко в третью степень.

При длительном безучастии может возникнуть *гипертонический криз*.

Гипертоническим кризом называют внезапное, резкое, но кратковременное повышение артериального давления.

Причиной гипертонического криза является нарушение работы механизмов, регулирующих уровень артериального давления, а также, расстройство циркуляции крови во внутренних органах. Такие сбои могут произойти из-за резкой смены психоэмоционального состояния, злоупотребления солью, резкой перемены погоды.

Гипертонический криз может протекать в нескольких формах (нервно-вегетативной, отечной или судорожной). У каждой формы есть свои особенности. Рассмотрим все по отдельности.

- При *нервно-вегетативной форме* у больного появляется тремор рук, сухость во рту, неконтролируемое (ничем не обусловленное) чувство страха, усиливается биение сердца, больной находится в состоянии перевозбуждения.
- При *отечной форме* у пациента наблюдается стойкая сонливость, отечность век, помрачение сознания.
- При *судорожной форме* больного мучают судороги вплоть до потери сознания. Данная форма гипертонического криза является наиболее опасной и сложной.

Осложнения гипертонического криза

Гипертонический криз может спровоцировать инфаркт миокарда, отек легких и мозга, нарушить кровообращение мозга и привести до летального исхода.

Стоит отметить, что гипертонический криз более распространен среди женского пола.

Симптомы гипертонии и гипертонического криза

Чаще всего больных мучает сильная головная боль в области затылка, висков и темени. Усиливается во время умственной и физической нагрузки.

Для данной болезни характерны боли в области сердца. В основном, боль ноющего характера, отдающая в лопатку. Но могут быть и кратковременными колющими.

Также, при гипертонии наблюдается учащенное сердцебиение, появление “мушек” перед глазами, головокружение и помрачение сознания.

Полезные продукты при гипертонии

Лечение гипертонии изначально начинают с корректировки питания (независимо от выбранной тактики). В большинстве случаев, как показывает практика, данной методики достаточно для нормализации артериального давления и поддержания его в пределах нормы.

Первоочередной задачей при гипертонической болезни является **контроль веса** с помощью разумного ограничения калорийности.

Всем известно, что лишний вес способствует развитию гипертонии, поэтому если у больного фактический вес намного больше нормального, необходимо снижать калорийность блюд. Стоит отметить, что такое сокращение должно проводиться не за счет голодания или исключения из потребления белков [5]. Нужно ограничить употребление сладкой, мучной, жирной пищи.

Не уступает по важности и правило о сокращении потребление соли.

При приготовлении пищи, за сутки допускается использование в блюда всего одной чайной ложки соли. Для повышения вкусовых характеристик блюд рекомендуется использовать различную зелень, травы и специи. Кроме того, в магазине можно приобрести соль с пониженным уровнем натрия [6] (по вкусу обычная соль от этой ничем не отличаются).

Продукты, богатые на холестерин [7], лучше заменять дополнительным количеством растительного масла, фруктов, овощей, мясом и рыбой нежирных сортов.

Из молочных товаров лучше останавливать выбор на низкокалорийных или на обезжиренных продуктах.

В обязательном порядке необходимо добавить в рацион больного больше продуктов, богатых магнием [8] и калием [9]. Эти микроэлементы повышают стойкость мышц сердца [10] к воздействию вредных факторов, укрепляют нервную систему, усиливают выделительную функцию почек, снижают склонность сосудов к спазмированию.

Восполнить организм магнием и калием можно употребляя в пищу чернослив, тыкву [11], абрикос [12], картофель [13], капусту, шиповник [14], бананы [15], хлеб с отрубями, пшено, овсянку [16], гречку [17], морковь [18], черную смородину [19], петрушку [20], свеклу [21], листья салата.

Для нормализации артериального давления необходимо добавление в рацион продуктов, богатых витамином С [22]. Он помогает укрепить стенки сосудов [23]. В большом количестве витамин С находится в облепихе [24], цитрусовых, черной смородине, цветках суданской розы и шиповнике. Для увеличения его поступления нужно есть больше свежих фруктов и овощей, по возможности сократить их термическую обработку.

Данные правила питания и ведение здорового образа жизни поможет стабилизировать артериальное давление.

Средства народной медицины при гипертонии

С давних времен для лечения повышенного давления использовали средства народной медицины. Наиболее эффективной методикой считают фитотерапию (лечение с помощью трав). Основу терапии составляют лечебные растения, обладающие седативными (успокоительными) способностями. К таковым относят: ромашку [25], боярышник, мелиссу [26], перечную мяту [27], шиповник. Для понижения давления также используют мед [28], цитрусовые и зеленый чай.

Средства народной медицины помогают снизить степень развития гипертонической болезни. Существует множество рецептов, поэтому рассмотрим самые действенные и распространенные.

- Для быстрого снижения давления рекомендуют компрессы на пятки из 5 % или яблочного уксуса [29]. Им необходимо смочить кусок ткани на простой основе и приложить к пяткам на 5-10 минут. Стоит отметить, что метод работает хорошо, поэтому необходимо следить за давлением, чтоб не слишком понизить. После нормализации уровня давления компресс нужно снять. Хорошо помогают и ванны для ног с горчицей.
- Взять 2 головки чеснока [30] (небольшого размера), поместить в кастрюлю со стаканом молока, довести до кипения. Варить до тех пор, пока чеснок не станет мягким. Профильтровать. Принимать на протяжении 2-х недель трижды в день по 1-ой чайной ложке. Данный отвар из чеснока лучше варить ежедневно, максимум раз в двое суток.
- Взять корень шелковицы, тщательно промыть, снять с него кору, измельчить, залить стаканом воды, проварить 15-20 минут, настоять в течение суток. Пить нужно этот отвар вместо воды.
- В неограниченных количествах можно пить чай из корки граната [31]. Такой чай снижает давление плавно, без резких перепадов.
- При склеротической форме гипертонии необходимо есть несколько раз в день по маленькой луковице [32] и одной дольке чеснока во время приема пищи.
- Для снижения давления используют и отвары из валерианы [33]. Для его приготовления нужно взять 10 граммов корневищ валерианы, промыть, измельчить, залить стаканом горячей воды, прокипятить на среднем огне 7-10 минут. Затем отвар нужно оставить настаиваться на протяжении 2 часов. После чего его фильтруют. Пьют по четверти стакана за прием 3-4 раза в сутки.
- При гипертонической болезни одним из эффективных растений считается луговой клевер [34], собранный в период полного цветения. Для приготовления лечебного отвара используют чайную ложку цветов. Данное количество соцветий заливают 250 мл кипяченной воды и оставляют настаиваться на час. Принимают в сутки по 1,5 стакана (за один прием можно выпивать лишь $\frac{1}{2}$ часть стакана).
- Для устранения головных болей [35] и улучшения сна [36] принимают настой из календулы [37]. На 20 грамм цветков календулы потребуется 100 мл водки. Настаивать нужно в темном прохладном месте в течение 7 суток. Принимать нужно по 25-30 капель за прием. Количество приемов - три.

- С задачей нормализации давления хорошо справляется сок из боярышника [38] и свеклы [39], взятый в пропорции 1 к одному. Пьют такой концентрированный сок по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- С лишней жидкостью в организме отлично справится брусничный морс. Его необходимо принимать регулярно и припухлостей под глазами, отеков лодыжек, стоп - как не бывало. Брусника относится к тем ягодам, которые сохраняют свои способности даже после заморозки.
- При регулярном употреблении в пищу картофеля [40] в мундире давление нормализуется самостоятельно без лекарств. Это же касается и голубой жимолости. Из свежих ягод делают лекарственный чай.
- Хорошим средством от ночной тревоги и бессонницы является отвар из тыквы с медом [41]. Для приготовления этого отвара нужно сварить 200 грамм, нарезанной кубиками, тыквы. Воды должно быть немного (она должна только покрывать тыкву). Варить следует до готовности, затем процедить. В $\frac{1}{3}$ стакана отвара нужно добавить чайную ложку меда и выпить за 30 минут до сна.

При использовании методов народной медицины необходимо учитывать особенности своего организма (а именно наличие аллергических или каких-либо других реакций). Также, нужно постоянно следить за уровнем давления, регулярно проходить обследования и ходить на консультации к специалистам.

Опасные и вредные продукты при гипертонии

При повышенном давлении необходимо ограничить потребление соленой, жирной, острой и сладкой пищи.

Гипертоникам строго запрещено поедание копченостей, солений, маринадов, чипсов, сыров соленых сортов, консервации. Требуется отказаться от привычки досаливать уже готовую пищу (если такова имеется). Это объясняется тем, что избыточное количество натрия в организме задерживает выведение воды (возникает сужение сосудов спастического характера) и как следствие повышается уровень давления.

Также, следует исключить из рациона большого блюда, богатые холестерином [42] (мозги, внутренние органы животных, икру).

Сметану, сыры, колбасы, сало, котлеты, сливочное масло [43], маргарин необходимо заменить свежими овощами и фруктами. Данный переход должен происходить постепенно, без резких перепадов.

Противопоказаны продукты, содержащие кофеин [44]: крепкий чай, кофе, алкоголь, газировки, острые пряности.

Нельзя совмещать молочные продукты с продуктами, богатыми на магний [45] и калий [46]. При таком сочетании усвоение этих микроэлементов сводится до минимума.

Категорически запрещено курить, вести малоподвижный образ жизни и набирать лишний вес, работать в ночные смены и спать меньше 7 часов в сутки.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2015). Питание для щитовидной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
5. 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
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
7. 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
8. 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
9. Мироненко, 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
10. 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
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. Cucurbita). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
13. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánum tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
15. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorýrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
18. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76

20. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
22. 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
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья сосудов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
24. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippórrhaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мелисса (*Melissa officinalis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
27. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
28. 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
29. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.v3i21.189
30. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
31. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
32. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
33. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Валериана (лат. *Valeriána*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
34. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Клевер (лат. *Trifólium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 18-26. DOI: 10.59316/.vi2.9
35. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
36. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
37. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
38. 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
39. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
40. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18

41. 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
42. 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
43. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/vi15.96
44. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Кофеин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.17
45. 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
46. Мироненко, 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.04.2021

Hypertension - 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. Hypertension is a disease closely associated with an increase in blood pressure of intermittent or permanent nature. The norm for a healthy person is a pressure of 120 over 80 mm Hg. The upper indicator is the systolic pressure, which shows the number of contractions of the heart walls. The lower indicator is the diastolic pressure, which shows the amount of relaxation of the heart walls.