

Гіпертонія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Гіпертонія - це захворювання, тісно пов'язане з підвищенням артеріального тиску періодичного або постійного характеру. Нормою здорової людини вважається тиск 120 на 80 мм рт ст. Верхній показник – це *систолический тиск*, який показує кількість скорочень серцевих стінок. Нижній показник – це *діастолічний тиск*, який відображає кількість розслаблень стінок серця.

Ключові слова: Гіпертонія, опис, причини виникнення, види та симптоми, оклад, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини розвитку гіпертонічної хвороби

Однією з головних причин розвитку гіпертонії є звуження просвіту між дрібними судинами, що призводить до порушення кровотоку. Внаслідок чого підвищується тиск на стінки судин, відповідно підвищується і артеріальний тиск. Це тим, що серцю потрібно більше зусиль у тому, щоб штовхати кров руслом.

Також, з'явиться гіпертонічна хвороба на тлі цукрового діабету [1], ожиріння [2], хвороб нирок, за наявності шкідливих звичок (особливо куріння), при веденні сидячого (малорухомого) способу життя.

У зону ризику потрапляють люди з ожирінням і віком 55 років (стосується чоловічої статі) і 65 років (ставиться до жіночої статі). Сюди слід і зарахувати людей, які мають родичів із серцево-судинними захворюваннями.

Крім того, артеріальний тиск може підвищуватися при збоях у роботі щитовидної залози [3], коарктації (звуженні аорти), за наявності вади серця.

У цілому нині чинники ризику можна розділити на дві великі групи.

1. До першої групи медичні працівники відносять фактори ризику, що піддаються коригуванню. А саме: підвищений рівень холестерину, наявність ожиріння, цукрового діабету, куріння.
2. До другої групи належать причини, на які вплинути, на жаль, неможливо. Сюди відносять спадковість та вік.

Ступені гіпертонії

Виділяють 3 ступені гіпертонії: легку, помірну та важку.

- При **легкій формі** (*гіпертонії I ступеня*) рівень артеріального тиску знаходиться в межах від 140/90 мм рт до 159/99 мм рт ст. Для гіпертонії першого ступеня характерно

стрибкоподібне підвищення артеріального тиску. Тиск може самостійно дійти показників норми і несподівано піднятися заново.

- При **помірній формі** (*гіпертонії 2 ступеня*) верхній показник коливається в районі 160 – 179 мм рт ст, а нижній показник знаходиться на рівні 100 – 109 мм рт ст. Для цього гіпертонічної хвороби характерно більш тривале підвищення тиску, яке в норму самостійно приходить вкрай рідко.
- При **тяжкій формі** (*гіпертонії 3 ступеня*) систолічний тиск вище 180 мм рт ст, а діастолічний вище 110 мм рт ст. При цій формі гіпертонії високий тиск стійко тримається у сфері патологічних показників.

При неправильному лікуванні гіпертонії або за його відсутності перший ступінь плавно переходить у другий, а потім різко в третій ступінь.

При тривалій байдужості може виникнути *гіпертонічний криз*.

Гіпертонічним кризом називають раптове, різке, але короткочасне підвищення артеріального тиску.

Причиною гіпертонічного кризу є порушення роботи механізмів, що регулюють рівень артеріального тиску, а також розлад циркуляції крові у внутрішніх органах. Такі збої можуть статися через різку зміну психоемоційного стану, зловживання сіллю, різку зміну погоди.

Гіпертонічний криз може протікати у кількох формах (нервово-вегетативної, набрякової чи судомної). Кожна форма має свої особливості. Розглянемо все окремо.

- При *нервово-вегетативній формі* у хворого з'являється тремор рук, сухість у роті, неконтрольоване (нічим не обумовлене) почуття страху, посилюється биття серця, хворий перебуває у стані перезбудження.
- При *набряковій формі* у пацієнта спостерігається стійка сонливість, набряклість повік, затьмарення свідомості.
- При *судомній формі* хворого мучать судоми до втрати свідомості. Дана форма гіпертонічного кризу є найбільш небезпечною та складною.

Ускладнення гіпертонічного кризу

Гіпертонічний криз може спровокувати інфаркт міокарда, набряк легенів та мозку, порушити кровообіг мозку та призвести до летального результату.

Варто зазначити, що гіпертонічний криз найпоширеніший серед жіночої статі.

Симптоми гіпертонії та гіпертонічного кризу

Найчастіше хворих мучить сильний головний біль в області потилиці, скронь та темряви. Посилюється під час розумового та фізичного навантаження.

Для цієї хвороби характерні біль у серці. В основному, болючого характеру, що віддає в лопатку. Але можуть бути і короткочасними колючими.

Також, при гіпертонії спостерігається прискорене серцебиття, поява “мушок” перед очима, запаморочення та затьмарення свідомості.

Корисні продукти при гіпертонії

Лікування гіпертонії спочатку починають із коригування харчування (незалежно від обраної тактики). Найчастіше, як свідчить практика, даної методики достатньо нормалізації артеріального тиску та підтримки їх у межах норми.

Першочерговим завданням при гіпертонічній хворобі є **контроль ваги** за допомогою розумного обмеження калорійності.

Всім відомо, що зайва вага сприяє розвитку гіпертонії, тому якщо у хворого фактична вага набагато більша за нормальну, необхідно знижувати калорійність страв. Варто зазначити, що таке скорочення повинно проводитись не за рахунок голодування чи виключення із споживання білків [5]. Потрібно обмежити вживання солодкої, борошняної, жирної їжі.

Не поступається за важливістю і правилом про скорочення споживання солі.

При приготуванні їжі за добу допускається використання в страви всього однієї чайної ложки солі. Для підвищення смакових характеристик страв рекомендується використовувати різну зелень, трави та спеції. Крім того, в магазині можна придбати сіль зі зниженим рівнем натрію [6] (за смаком звичайна сіль від цієї нічим не відрізняється).

Продукти, багаті на холестерин [7], краще замінити додатковою кількістю рослинної олії, фруктів, овочів, м'ясом та рибою нежирних сортів.

З молочних товарів краще зупинити вибір на низькокалорійних чи знежирених продуктах.

В обов'язковому порядку необхідно додати до раціону хворого більше продуктів, багатих магнієм [8] і калієм [9]. Ці мікроелементи підвищують стійкість м'язів серця [10] до впливу шкідливих факторів, зміцнюють нервову систему, посилюють функцію виділення нирок, знижують схильність судин до спазмування.

Заповнити організм магнієм і калієм можна вживаючи в їжу чорнослив, гарбуз [11], абрикос [12], картопля [13], капусту, шипшину [14], банани [15], хліб з висівками, пшоно, вівсянку [16], гречку [17], морква [18], чорну смородину [19], петрушку [20], буряк [21], листя салату.

Для нормалізації артеріального тиску необхідне додавання до раціону продуктів, багатих на вітамін С [22]. Він допомагає зміцнити стінки судин [23]. У великій кількості вітамін С знаходиться в обліпихі [24], цитрусових, чорній смородині, квітках суданської троянди та шипшини. Для збільшення його надходження потрібно їсти більше свіжих фруктів та овочів, по можливості скоротити їх термічну обробку.

Дані правила харчування та ведення здорового способу життя допоможе стабілізувати артеріальний тиск.

Засоби народної медицини при гіпертонії

З давніх-давен для лікування підвищеного тиску використовували засоби народної медицини. Найбільш ефективною методикою вважають фітотерапію (лікування травами). Основу терапії

складають лікувальні рослини, які мають седативні (заспокійливі) здібності. До таких відносять: ромашку [25], глід, мелісу [26], перцеву м'яту [27], шипшину. Для зниження тиску також використовують мед [28], цитрусові та зелений чай.

Засоби народної медицини допомагають знизити рівень розвитку гіпертонічної хвороби. Існує безліч рецептів, тому розглянемо найдієвіші та найпоширеніші.

- Для швидкого зниження тиску рекомендують компреси на п'яти з 5% або яблучного оцту [29]. Їм необхідно змочити шматок тканини на простій основі та прикласти до п'ят на 5-10 хвилин. Спосіб працює добре, тому потрібно стежити за тиском, щоб не дуже знизити. Після нормалізації рівня тиску компрес треба зняти. Добре допомагають і ванни для ніг із гірчицею.
- Взяти 2 головки часнику [30] (невеликого розміру), помістити в каструлю зі склянкою молока, довести до кипіння. Варити доти, доки часник не стане м'яким. Профільтрувати. Приймати протягом 2-х тижнів тричі на день по 1 чайній ложці. Даний відвар із часнику краще варити щодня, максимум раз на дві доби.
- Взяти корінь шовковиці, ретельно промити, зняти кору, подрібнити, залити склянкою води, проварити 15-20 хвилин, настояти протягом доби. Пити треба цей відвар замість води.
- У необмежених кількостях можна пити чай із кірки гранату [31]. Такий чай знижує тиск плавно, без різких перепадів.
- При склеротичній формі гіпертонії необхідно їсти кілька разів на день по маленькій цибулиці [32] та одній часточці часнику під час їди.
- Для зниження тиску використовують і відвари з валеріани [33]. Для його приготування потрібно взяти 10 г кореневищ валеріани, промити, подрібнити, залити склянкою гарячої води, прокип'ятити на середньому вогні 7-10 хвилин. Потім відвар потрібно залишити наполягати протягом 2 годин. Після цього його фільтрують. П'ють по чверті склянки прийом 3-4 рази у добу.
- При гіпертонічній хворобі однією з ефективних рослин вважається лучна конюшина [34], зібрана в період повного цвітіння. Для приготування лікувального відвару використовують чайну ложку квітів. Ця кількість суцвіть заливають 250 мл кип'яченої води і залишають настоюватися на годину. Приймають на добу по 1,5 склянки (за один прийом можна випивати лише $\frac{1}{2}$ частину склянки).
- Для усунення головного болю [35] та покращення сну [36] приймають настій з календули [37]. На 20 г квіток календули потрібно 100 мл горілки. Наполягати потрібно у темному прохолодному місці протягом 7 діб. Приймати по 25-30 крапель за прийом. Кількість прийомів – три.
- Із завданням нормалізації тиску добре справляється сік з глоду [38] та буряків [39], взятий у пропорції 1 до одного. П'ють такий концентрований сік по 1 столовій ложці 3 рази у день.
- З зайвою рідиною в організмі добре впоратється брусничний морс. Його необхідно приймати регулярно і припухлостей під очима, набряків кісточок, стоп - як не бувало.

Брусниця відноситься до тих ягід, які зберігають свої здібності навіть після заморожування.

- При регулярному вживанні картоплі [40] в мундирі тиск нормалізується самостійно без ліків. Це ж стосується і блакитної жимолості. Зі свіжих ягід роблять лікарський чай.
- Хорошим засобом від нічної тривоги та безсоння є відвар з гарбуза з медом [41]. Для приготування цього відвару потрібно зварити 200 грамів, нарізаних кубиками, гарбуза. Води має бути небагато (вона повинна лише покривати гарбуз). Варити до готовності, потім процідити. У $\frac{1}{3}$ склянки відвару потрібно додати чайну ложку меду та випити за 30 хвилин до сну.

При використанні методів народної медицини необхідно враховувати особливості свого організму (а саме наявність алергічних чи інших реакцій). Також потрібно постійно стежити за рівнем тиску, регулярно проходити обстеження і ходити на консультації до фахівців.

Небезпечні та шкідливі продукти при гіпертонії

При підвищеному тиску необхідно обмежити споживання солоної, жирної, гострої та солодкої їжі.

Гіпертонікам суворо заборонено поїдання копченостей, солінь, маринадів, чіпсів, сирів солоних сортів, консервації. Потрібно відмовитися від звички досоловувати готову їжу (якщо така є). Це тим, що надмірна кількість натрію в організмі затримує виведення води (виникає звуження судин спастичного характеру) і як наслідок підвищується рівень тиску.

Також слід виключити з раціону хворої страви, багаті холестерином [42] (мозки, внутрішні органи тварин, ікру).

Сметану, сири, ковбаси, сало, котлети, вершкове масло [43], маргарин необхідно замінити свіжими овочами та фруктами. Цей перехід має відбуватися поступово, без різких перепадів.

Протипоказані продукти, що містять кофеїн [44]: міцний чай, кава, алкоголь, газування, гострі прянощі.

Не можна поєднувати молочні продукти з продуктами, багатими на магній [45] та калій [46]. За такого поєднання засвоєння цих мікроелементів зводиться до мінімуму.

Категорично заборонено курити, вести малорухливий спосіб життя та набирати зайву вагу, працювати в нічні зміни та спати менше 7 годин на добу.

Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
2. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19

3. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2015). Харчування для щитовидної залози – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
4. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
5. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
6. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/vi19.158
7. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
8. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
9. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/vi13.84
10. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/vi17.119
11. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. Cucurbita). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/vi6.29
12. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/vi12.75
13. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánium tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/vi4.18
14. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/vi11.67
15. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/vi5.24
16. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopyrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/vi7.37
18. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/vi6.31
19. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/vi12.76
20. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/vi12.70
21. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta vulgaris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/vi8.43
22. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19

23. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я судин – корисні та небезпечні продукти, рекомендації . *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
24. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпіха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
25. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
26. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мелісса (Melissa officinalis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
27. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
28. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
29. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /.v 3i21.189
30. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
31. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
32. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Állium cépa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
33. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Валеріана (лат. Valeriana). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
34. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Конюшина (лат. Trifólium). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (2), 18-26. DOI: 10.59316/.vi2.9
35. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти головного болю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
36. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування при безсонні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
37. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Календула (Ніготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
38. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Глід-7 доведених корисних властивостей та правила застосування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 37-41. DOI: 10.59316/.vi18.141
39. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
40. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánum tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
41. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
42. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
43. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96

44. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Кофеїн – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.17
45. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
46. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/vi13.84

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.