

Ишемия - 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. Ишемия – это болезнь, причиной возникновения которой является недостаточное кровоснабжение органов человека. Из-за того, что в недостаточном количестве поступает кровь к органу, он не получает нужное количество кислорода, который необходим для его нормального функционирования.

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

Основные причины возникновения ишемии:

- частые скачки артериального давления и ритма сердца (нарушенная центральная гемодинамика);
- местный артериальный спазм;
- потеря крови;
- болезни и нарушения в кровяной системе;
- наличие атеросклероза [1], тромбоза, эмболии;
- ожирение [2];
- наличие опухолей, вследствие чего сдавливаются артерии извне.

Симптомы ишемии

1. Давящие, жгучие, колющие боли в области сердца, лопаток (особенно резкие колики под левую лопатку). Иногда может боль отдавать в шею, руку (левую), нижнюю челюсть, спину, боли в желудке.
2. Частые сильные продолжительные головные боли.
3. Скачки артериального давления.
4. Нехватка воздуха.
5. Онемение конечностей.
6. Повышенная потливость.
7. Тошнота постоянная.
8. Одышка.

9. Невнимательность.
10. «Приливы, отливы» (резко становится то жарко, то холодно).
11. Повышенное давление, уровень холестерина [3] и сахара [4].
12. Появляются отеки [5].

Виды ишемии:

- *продолжительная* – может наблюдаться и у здорового человека, при воздействии на организм боли, холода, после гормонального сбоя;
- *преходящая* – причинами могут послужить воспалительные процессы (при которых может быть закупорка артерии тромбом), сдавливание артерии опухолью, чужеродным предметом или рубцом.

Наиболее распространенная сердечная ишемия и ишемия центральной нервной системы. Также, выделяют церебральную ишемию и ишемию нижних и верхних конечностей, ишемию кишечника (ее могут спровоцировать наличие в кишечнике одноклеточные бактерии или глисты – если «поселились» в стенках кровеносных сосудов, тем самым закупоривая каналы для прохождения крови).

Полезные продукты при ишемии

Необходимо есть пищу, которая освобождена от насыщенных жиров или содержит их в небольшом количестве.

В свой рацион необходимо включить следующую группу продуктов:

- Молочные продукты с невысокой жирностью: молоко, кефир, творог [6], сыр, йогурт [7].
- Мясо: куриное, индюшиное (без шкуры), телятина, кролик, дичь.
- Куриное яйцо [8] – до 3-х яиц в неделю.
- Морские продукты и рыбу: не соленую рыбу и приготовленную без жира (треска, окунь, хек, камбала, сельдь, семга, горбуша, лосось, семга, тунец, макрель, форель). Очень полезна морская капуста.
- Первые блюда: лучше готовить овощные супы (не жарить).
- Хлебо-булочные изделия: лучше употреблять вчерашний хлеб, хлеб приготовленный из муки грубого помола.
- Крупы: овсянка [9], не полированный рис, гречка [10], пшеничная каша (отлично выводят из организма холестерин [11]).
- Сладкое: мусс, желе, карамель, сладкое без сахара (приготовленное на аспартаме).
- Орехи: грецкий орех [12], миндаль.

- Горячие напитки: кофе и чай (чтоб не содержал кофеина)
- Минеральная вода.
- Компоты из сухофруктов и свежих фруктов, отвары из трав (без добавления сахара).
- Овощи и фрукты.
- Приправы: перец, уксус [13], лук [14], чеснок [15], укроп [16], петрушка [17], сельдерей, горчица, хрен.

Народные средства лечения ишемии

В борьбе с ишемией помогут:

1. Отвар, приготовленный из коры дуба. Чтобы его приготовить нужно взять 60 грамм сухой, измельченной коры дуба и поместить в кастрюлю с 500 миллилитрами горячей воды, поставить на огонь, кипятить в течении 10-12 минут. Дать немного остыть. Делать из теплого отвара компрессы (их необходимо прикладывать в области сердца и держать четверть часа). Повторять от 3-х до 5-ти раз в день.
2. При ишемии глаза необходимо пить сок из моркови [18] (обязательно он должен быть свежеприготовленным). Если не получается – увеличить количество потребляемой моркови.
3. При ишемии верхних и нижних конечностей необходимо повысить циркуляцию крови. Для этого потребуется сухая горчица (ее зерна). Взять 30-40 грамм сухой горчицы и залить 2 литрами горячей воды, поколотить, чтоб горчица растаяла. Если поражены нижние конечности, то делать ванночки, если верхние – делать компрессы. Продолжительность процедуры – 20 минут.
4. Если человек страдает от сердечной ишемии нужно пить отвар из перечной мяты [19]. Взять сухие измельченные листочки, поместить в термос, залить 1 литром кипятка, настаивать в течении получаса, выпить за день, разделив на 3-4 приема по 200 миллилитров за раз.
5. При ишемии сосудов головного мозга необходимо пить настой из боярышника. На пол литра воды потребуется 200 грамм сушеных ягод боярышника. Поместить их в термос, залить горячей водой, дать настояться в течение двух-трех часов. Полученный настой выпить на протяжении дня.
6. При ишемии сердца, также, полезен чай с ягодами облепихи [20] и калины [21]. Только их потребуется всего несколько штук, иначе – может сильно упасть артериальное давление [22,23]. Применение такого чая поможет снять боли в сердце и грудине.
7. Независимо от вида ишемии, нужно пить настой из горицвета. Возьмите 2-3 столовых ложек сухой травы, залейте 400 миллилитрами горячей воды, оставьте настаиваться на 30 минут. Употреблять – 2 раза в день (утром и вечером) перед тем, как позавтракать или поужинать (за 20 минут).

Опасные и вредные продукты при ишемии

Для лечения ишемии необходимо сократить употребление в пищу животных жиров [24] и продуктов питания, которые содержат холестерин [25], так, как именно его потребление приводит к отложению бляшек и образованию тромбов.

Ограничить потребление:

- растительного масла разных видов и маргарина;
- бекона, говядины, ветчины нежирных сортов, фарш, приготовленный из них, печени и почки;
- моллюсков, креветок, мидий;
- жареной картошки;
- засахаренных фруктов;
- лесных орехов;
- белого хлеба;
- кондитерских изделий (бисквитное тесто и пирожные, приготовленные на маргарине;
- жирных закусок;
- алкогольных напитков;
- супов с наваристым бульоном;
- меда [26];
- мармелада;
- арахиса и арахисового масла;
- пастилы;
- фруктозы [27] и глюкозы [28];
- сахара;
- соевого соуса;
- мясных, рыбных и грибных паст.

Следует отказаться от таких продуктов:

- кокосового масла;
- колбасных изделий, сарделек, паштетов;
- гусиного и утиного мяса и их шкурки;

- сгущенки;
- жирных молочных продуктов;
- рыбьей икры;
- соленой рыбы;
- чипсов, сильно поджаренной картошки (до хрустящей корочки);
- сладостей, приобретенных в магазине;
- жаренных блюд;
- мороженого;
- ирландского кофе (кофе с алкогольным напитком и сливками);
- бульонов, приготовленных из кубиков;
- фаст-фудов;
- шоколада и шоколадных начинок, кремов, паст, ирисок;
- майонеза.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
3. 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
4. Елисеева, Т. (2021). Еда для понижения сахара в крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
5. 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
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorýrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37

11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
12. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Уксусная кислота – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.8
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
16. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. *Anéthum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
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. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
20. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippórrhaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
22. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда понижающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда повышающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.40
24. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
25. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
26. 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
27. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Фруктоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.24
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Глюкоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.06.2021

Ischemia - 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@edaplug.info, eliseeva.t@edaplug.info

Abstract. Ischemia is a disease caused by insufficient blood supply to human organs. Due to insufficient blood supply to the organ, it does not receive the right amount of oxygen, which is necessary for its normal functioning.