

Ішемія - 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 Ішемія – це хвороба, причиною якої є недостатнє кровопостачання органів людини. Через те, що в недостатній кількості надходить кров до органу, він не отримує потрібної кількості кисню, який необхідний для нормального функціонування.

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

Основні причини виникнення ішемії:

- часті стрибки артеріального тиску та ритму серця (порушена центральна гемодинаміка);
- місцевий артеріальний спазм;
- втрата крові;
- хвороби та порушення в кров'яній системі;
- наявність атеросклерозу, тромбозу, емболії ;
- ожиріння [2] ;
- наявність пухлин, унаслідок чого стискаються артерії ззовні.

Симптоми ішемії

1. Давлячі, пекучі, колючі біль у серці, лопаток (особливо різкі коліки під ліву лопатку). Іноді може біль віддавати в шию, руку (ліву), нижню щелепу, спину, біль у шлунку.
2. Часті сильні тривалі головні болі.
3. Стрибки артеріального тиску.
4. Нестача повітря.
5. Оніміння кінцівок.
6. Підвищена пітливість.
7. Нудота стала.
8. Задишка.
9. Неуважність.

10. «Припливи, відливи» (різко стає спекотно, то холодно).
11. Підвищений тиск, рівень холестерину [3] та цукру [4].
12. З'являються набряки [5] .

Види ішемії:

- *тривала* – може спостерігатись і у здорової людини, при впливі на організм болю, холоду, після гормонального збою;
- *минула* – причинами можуть бути запальні процеси (при яких може бути закупорка артерії тромбом), здавлювання артерії пухлиною, чужорідним предметом або рубцем.

Найбільш поширена серцева ішемія та ішемія центральної нервової системи. Також виділяють церебральну ішемію та ішемію нижніх і верхніх кінцівок, ішемію кишечника (її можуть спровокувати наявність у кишечнику одноклітинні бактерії або глисти – якщо «оселилися» у стінках кровоносних судин, тим самим закупорюючи канали для проходження крові).

Корисні продукти при ішемії

Необхідно їсти їжу, яка звільнена від насичених жирів або містить їх у невеликій кількості.

У свій раціон необхідно включити таку групу продуктів:

- Молочні продукти з низькою жирністю: молоко, кефір, сир [6], сир, йогурт [7].
- М'ясо: куряче, індиче (без шкіри), телятина, кролик, дичина.
- Куряче яйце [8] – до 3 яєць на тиждень.
- Морські продукти та рибу: не солону рибу та приготовлену без жиру (тріска, окунь, хек, камбала, оселедець, сьомга, горбуша, лосось, сьомга, тунець, макрель, форель). Дуже корисна морська капуста.
- Перші страви: краще готувати овочеві супи (не засмажувати).
- Хлібобулочні вироби: краще вживати вчорашній хліб, хліб приготований з борошна грубого помелу.
- Крупи: вівсянка [9], полірований рис, гречка [10], пшенична каша (відмінно виводять з організму холестерин [11]).
- Солодке: мус, желе, карамель, солодке без цукру (приготоване на аспартамі).
- Горіхи: волоський горіх [12], мигдаль.
- Гарячі напої: кава та чай (щоб не містив кофеїну)
- Мінеральна вода.
- Компоти із сухофруктів та свіжих фруктів, відвари із трав (без додавання цукру).

- Овочі та фрукти.
- Приправи: перець, оцет [13], цибуля [14], часник [15], кріп [16], петрушка [17], селера, гірчиця, хрін.

Народні засоби лікування ішемії

У боротьбі з ішемією допоможуть:

1. Відвар, виготовлений з кори дуба. Щоб його приготувати, потрібно взяти 60 грам сухої, подрібненої кори дуба і помістити в каструлю з 500 мл гарячої води, поставити на вогонь, кип'ятити протягом 10-12 хвилин. Дати трохи охолонути. Робити з теплового відвару компреси (їх необхідно прикладати в серці і тримати чверть години). Повторювати від 3-х до 5-ти разів на день.
2. При ішемії ока необхідно пити сік із моркви [18] (обов'язково він має бути свіжоприготовленим). Якщо не виходить - збільшити кількість моркви, що споживається.
3. При ішемії верхніх та нижніх кінцівок необхідно підвищити циркуляцію крові. Для цього буде потрібна суха гірчиця (її зерна). Взяти 30-40 г сухої гірчиці і залити 2 літрами гарячої води, побити, щоб гірчиця розтанула. Якщо уражені нижні кінцівки, то робити ванни, якщо верхні - робити компреси. Тривалість процедури – 20 хвилин.
4. Якщо людина страждає від серцевої ішемії, потрібно пити відвар із перцевої м'яти [19]. Взяти подрібнені сухі листочки, помістити в термос, залити 1 літром окропу, наполягати протягом півгодини, випити за день, розділивши на 3-4 прийоми по 200 мілілітрів за раз.
5. При ішемії судин головного мозку необхідно пити настій із глоду. На пів літра води буде потрібно 200 г сушених ягід глоду. Помістити їх у термос, залити гарячою водою, дати настоятися протягом двох-трьох годин. Отриманий настій випити протягом дня.
6. При ішемії серця також корисний чай з ягодами обліпихи [20] і калини [21]. Тільки їх знадобиться лише кілька штук, інакше може сильно впасти артеріальний тиск [22,23]. Застосування такого чаю допоможе зняти біль у серці та грудині.
7. Незалежно від виду ішемії, потрібно пити настій із горицвіту. Візьміть 2-3 столові ложки сухої трави, залийте 400 мл гарячої води, залиште настоюватися на 30 хвилин. Вживати – 2 рази на день (вранці та ввечері) перед тим, як поспіяти або повечеряти (за 20 хвилин).

Небезпечні та шкідливі продукти при ішемії

Для лікування ішемії необхідно скоротити вживання в їжу тваринних жирів [24] та продуктів харчування, які містять холестерин [25], так як саме його споживання призводить до відкладення бляшок та утворення тромбів.

Обмежити споживання:

- рослинної олії різних видів та маргарину;

- бекону, яловичини, шинки нежирних сортів, фарш, виготовлений з них, печінки та нирки;
- молюсків, креветок, мідій;
- смаженої картоплі;
- зацукрованих фруктів;
- лісових горіхів;
- білого хліба;
- кондитерських виробів (бісквітне тісто та тістечка, приготовані на маргарині);
- жирних закусок;
- алкогольних напоїв;
- супів з наваристим бульйоном;
- меду [2 6] ;
- мармеладу;
- арахісу та арахісової олії;
- пастили;
- фруктози [2 7] та глюкози [2 8] ;
- цукру;
- соєвого соусу;
- м'ясних, рибних та грибних паст.

Слід відмовитися від таких продуктів:

- кокосової олії;
- ковбасних виробів, сардельок, паштетів;
- гусячого та качиноного м'яса та їх шкірки;
- згущеного молока;
- жирних молочних продуктів;
- риб'ячої ікри;
- солоної риби;
- чіпсів, сильно підсмаженої картоплі (до хрусткої скоринки);

- солодощів, придбаних у магазині;
- смажених страв;
- морозива;
- ірландської кави (кава з алкогольним напоєм та вершками);
- бульйонів, виготовлених з кубиків;
- фаст-фудів;
- шоколаду та шоколадних начинок, кремів, паст, ірисок;
- майонезу.

Література

1. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Атеросклероз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
2. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
4. Єлісєєва, Т. (2021). Їжа зниження цукру в крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
5. Єлісєєва, Т. (2021). Їжа при набряках: 10 продуктів для боротьби із зайвою рідиною. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 15-19. DOI: 10.59316/.vi17.113
6. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
7. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
8. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
9. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
10. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagorugum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
12. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Júglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
13. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Оцтова кислота – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.8

14. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
15. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
16. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кріп (лат. *Anéthum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
17. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
18. Єлісєєва, 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. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. *Menta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
20. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Обліпиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
21. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
22. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа, що знижує тиск. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
23. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа підвищує тиск. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.40
24. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
25. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
26. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
27. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Фруктоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.24
28. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Глюкоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.