

Артериальное давление (АД)

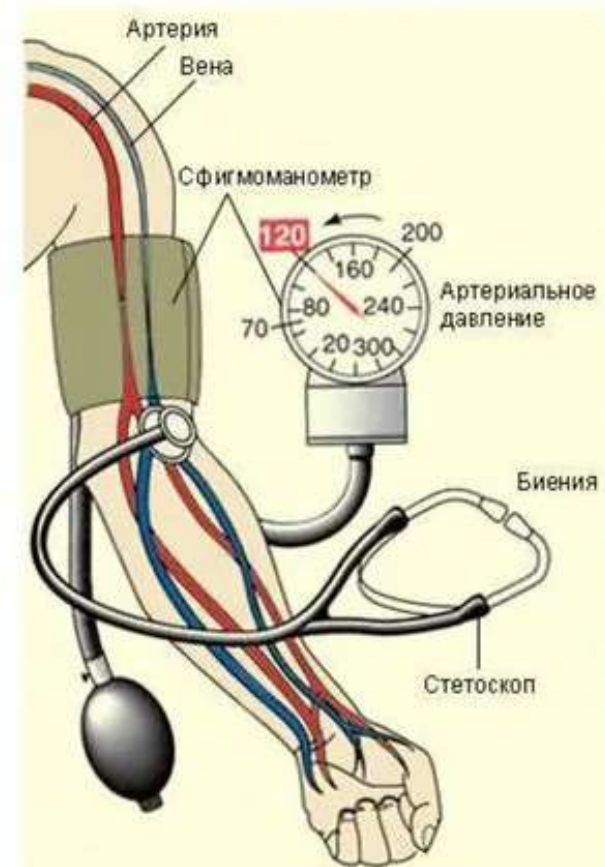
Артериальное давление — один из важнейших параметров, характеризующих работу кровеносной системы. Давление крови определяется объёмом крови, перекачиваемым в единицу времени сердцем и сопротивлением сосудистого русла. Наибольшее давление крови будет на выходе крови из сердца (в левом желудочке), несколько меньшее давление будет в артериях, ещё более низкое в капиллярах, а самое низкое в венах и на входе сердца (в правом предсердии). Наибольшее падение давления крови происходит в мелких сосудах: артериолах, капиллярах и венулах.

Верхнее число — *систолическое артериальное давление*, показывает давление в артериях в момент, когда сердце сжимается и выталкивает кровь в артерии, оно зависит от силы сокращения сердца.

Нижнее число — *диастолическое артериальное давление*, показывает давление в артериях в момент расслабления сердечной мышцы. Это минимальное давление в артериях, оно отражает сопротивление периферических сосудов.

Типичное значение артериального кровяного давления здорового человека (систолическое/диастолическое) = 120 и 80 мм рт. ст.

Разница между систолическим артериальным давлением и диастолическим (**пульсовое давление**) в норме составляет 30-40 мм рт.ст.





Артериальная гипертония — стойкое повышение давления крови, циркулирующей по нашим сосудам, 140 мм рт. ст. и выше

Повышенное артериальное давление может давать следующие осложнения:



• **ИНСУЛЬТ** — гибель клеток головного мозга



• **ИНФАРКТ** — гибель клеток сердечной мышцы

• **АНЕВРИЗМЫ КРУПНЫХ СОСУДОВ** — изменение (выпячивание и истончение) отдельных участков, угрожающее внутренним кровотечением



• **ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ** — постепенное самоотравление организма



• **СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ**, вплоть до полной слепоты



• **УХУДШЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ**

Показатели давления согласно рекомендациям Европейской ассоциации:



120/80	оптимальное
120/80 - 129/84	нормальное
130/85 - 140/90	высокое нормальное
выше 140/90	артериальная гипертония

Принципы питания

при гипертонии

Уменьшить потребление соли.

Ее основной компонент — натрий — удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови и давление. Врачи считают, что потребление соли необходимо снизить с традиционных для современного человека 10-15 г в день до 3-4 г, которые можно получить из обычных продуктов. То есть солить пищу дополнительно уже не надо.



Откажитесь от крепкого черного и зеленого чая, кофе и, главное, алкоголя.

Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.



Бросайте курить. Никотин обладает сосудосуживающим действием, а значит — поднимает давление.



Перейдите на дробное питание.

Распределите дневной рацион таким образом, чтобы питаться равномерными порциями 5-6 раз в день. А перед сном лучше съесть небольшой фрукт или выпить стакан нежирного кефира.



Выбирайте нежирное мясо.

Чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина, который содержится в жирном мясе и колбасных изделиях. Курица, индейка или телятина, приготовленные без масла — лучший выбор для страдающих гипертонией. Если без соли и жира диетическое мясо кажется безвкусным, вспомните о лимонном соке, зелени петрушки, укропе или базилике, которые безопасно придадут мясу новый вкусовой оттенок.



Ешьте как можно меньше продуктов, содержащих животные жиры: колбас, жира, сливочного и топленого масла. Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. Жарьте без животного жира, а в тушеные блюда добавляйте подсолнечное или оливковое масло.



Ешьте больше овощей. Продукты, богатые клетчаткой позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови, препятствуя его всасыванию. Кроме того, они позволяют надолго сохранить чувство сытости и не переедать.



Ешьте меньше сахара. Легкоусваиваемые углеводы, провоцирующие набор лишних килограммов, из рациона лучше исключить. Таким образом снизится риск избыточного веса. Так что пирожные, печенье, торты и конфеты придется предать забвению, заменив их фруктами и сухофруктами, овощами и продуктами из цельного зерна — все то, что организм будет переваривать долго и с удовольствием.



Увеличьте дозу магния и калия.

Это позволит укрепить сердечную мышцу и повысить ее выносливость. Включите в рацион: крупы, капусту, курагу, морковь и свеклу. Хорошая новость — эти продукты не полнят. Не менее богаты важными микроэлементами морская капуста, морепродукты и нежирная морская рыба. Правила приготовления блюд из рыбы те же, что и для мяса — минимум соли и жира.



Не голодайте. Посты и строгие диеты с резким ограничением каких-либо групп продуктов при гипертонии противопоказаны.



10 правил для больного с артериальной гипертензией



1 правило - контроль артериального давления

- пройти назначенные врачом обследования
- определить риск осложнений, который зависит от факторов риска
- соблюдать правила рационального питания и двигательной активности
- приобрести тонометр для измерения АД
- регулярно измерять АД
- проводить измерения 2 раза в день ежедневно, записывать
- затем проконсультироваться с врачом