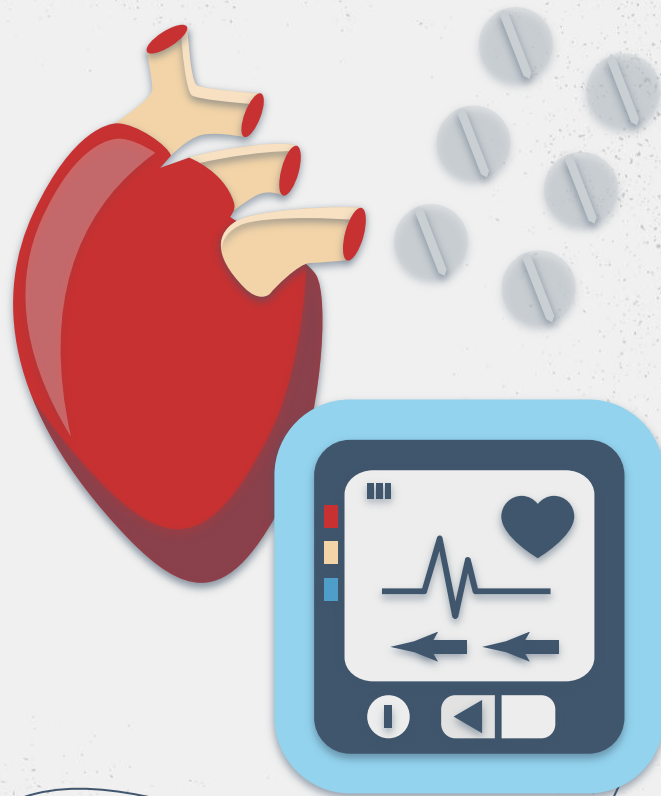




ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Питание, физическая активность и сохранение нормальной массы тела при артериальной гипертензии

«ШКОЛА ПАЦИЕНТА С
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ»





Артериальное (кровяное) давление (АД)

Повышенное артериальное давление (АД) является результатом комплексного взаимодействия генетических, эпидемиологических и поведенческих факторов.

Чаще всего, повышение АД связано с неправильным образом жизни и неблагоприятными привычками.

Важно отметить, что связь между повышением АД и указанными факторами является сложной и индивидуальной для каждого человека.

Однако, следующие здоровые привычки могут помочь уменьшить риск развития повышенного АД:

- правильное питание с ограничением соли, жирной пищи и алкоголя, отказ от курения;
- поддержание здорового веса и активный образ жизни;
- управление стрессом.

В случае необходимости, врач может рекомендовать принятие лекарственных препаратов для контроля АД.



Особенности питания при повышенном АД



Питание должно быть:

01

полноценным по
содержанию пищевых
веществ

02

регулярным

03

последний прием пищи не
позднее, чем за 2-3 часа
до сна

04

кулинарная обработка
должна быть оптимальной

05

потребление алкоголя должно
быть разумным

06

энергетически
сбалансированным





Особенности питания при повышенном АД

Энергетическая суточная потребность человека зависит:

- от возраста (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшается на 7-10%)
- от пола (у женщин меньше на 7-10%)
- от профессии
- от интенсивности труда.

Для мужчин от 40 до 60 лет, работа которых не связана с физическим трудом, она равна в среднем **2000 - 2400 ккал**, для женщин – **1600 - 2000 ккал**.





Особенности питания при повышенном АД

Необходимые для организма пищевые вещества содержатся в достаточных количествах в продуктах как животного, так и растительного происхождения.

Согласно принципу рационального питания, организм человека должен получать с пищей белки, жиры и углеводы в соотношении:

- Белки – 10-15%,
- Жиры – 15-30%,
- Углеводы – 55-75%.

Питание желательно сделать максимально разнообразным - оптимальное использование около 20 видов продуктов наиболее полно снабжает организм необходимыми веществами.



1 - 1,5 г белка на 1 кг веса

Дефицит белка -

нарушается водно-солевой обмен, вызывая задержку жидкости в организме.

Если стали замечать по утрам появились отеки, постоянный голод, ломкость и тусклость волос и ногтей, землистый цвет кожи, а слабость и раздражение – привычное состояние, стоит обратить внимание на питание.

Растительные

- Тофу
- Чечевица
- Нут
- Орехи
- Маш
- Конопляный протеин
- Горох
- Гороховый протеин



Источники белков в рационе

Животные

- Постное мясо птицы
- Яйца
- Постная говядина
- Нежирный сыр
- Красная и белая рыба
- Морепродукты
- Сывороточный протеин
- Нежирный творог



1 г жиры на 1 кг веса

1. Жиры **нужны организму**, так как обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них **жирорастворимых витаминов** (А, Д, Е, К), полиненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов.

Для человека с повышенным АД, с целью предупреждения развития атеросклероза есть **ограничения по употреблению животного жира**.



Полиненасыщенные жиры

- Авокадо
- Семена чиа
- Семена льна
- Орехи
- Красная рыба
- Растительные масла

Источники жиров в рационе

Насыщенные жиры

- Сливочное масло
- Кокосовое масло
- Масло какао



2. Мясо и мясные продукты

Содержат насыщенный жир - увеличивает уровень холестерина крови и риск ишемической болезни сердца, инсульта, рака, сахарного диабета.

Следует выбирать нежирные сорта мяса и удалять видимый жир до приготовления пищи, ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, в колбасе, сосисках. Порции должны быть небольшими.

Субпродукты (печень, почки, мозги) после 40 лет можно употреблять не чаще 1-2 раза в месяц.



3. Молоко, молочные продукты, яйца

Следует потреблять молоко и молочные продукты с **низким содержанием жира** (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).

Количество яиц тоже должно быть под контролем. Лучше не делать себе омлеты и яичницу из 3-х и более яиц.

4. Принято считать, что потребление **хлеба и картофеля** способствует **отложению жира**. Однако, в сравнении с мясом и молочными продуктами, хлеб и картофель менее калорийны



1 г жиры на 1 кг веса

Углеводы - это основной топливный материал для жизнедеятельности организма.

Их доля в нормальном суточном рационе самая большая и составляет 55-75%.

Избыточное употребление простых углеводов неизбежно **приводит к ожирению**, они могут быть исключены из рациона взрослых.

Сложные углеводы расщепляются медленно, уровень сахара в крови повышается постепенно, образующаяся энергия расходуется на обменные процессы во всех внутренних органах.

Следует исключить сладкие напитки, лимонады, газировки. Лучше пить чистую воду, перед каждым приемом пищи по 100-200 мл, а в сутки нужно выпивать 1-2 литра воды..

Простые

- Выпечка из цельнозерновой муки
- Горький шоколад
- Фрукты
- Сухофрукты
- Ягоды
- Мед



Источники углеводов в рационе

Сложные



- Полба
- Спельта
- Ячмень
- Амарант
- Киноа
- Гречка необработанная
- Овсянка цельнозерновая
- Рис (бурый, красный, дикий и черный)
- Булгур из пшеницы твердых сортов
- Макароны из цельнозерновой муки
- Ржаная крупа



не менее 400г овощей и фруктов

Важное значение имеет содержание в пище **пищевых волокон – клетчатки.**

Функции:

- играет большую роль в процессе переваривания и усвоения пищи
- нормализации работу кишечника
- выведет из организма токсины
- может уменьшить симптомы хронических запоров
- снижает риск ишемической болезни сердца и рака толстой кишки.
- источник витаминов и микроэлементов



- Цельнозерновые крупы
- Проростки
- Семена льна
- Отруби и клетчатка
- Овощи
- Фрукты
- Зелень



До 5 г/сутки – 1 чайная ложка без горки

Поваренная соль содержится в натуральном виде в продуктах обычно в малых количествах.

В исследованиях показано, что можно предотвратить один из четырех смертельных случаев от инсульта в возрасте старше 55 лет путем ограничения потребления поваренной соли.

Рекомендации по снижению потребления соли включают:

- исключить консервированные, соленые, копченые пищевые продукты, содержащие много соли;
- обращать внимание на маркировку продуктов и содержанию соли в них; увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты);
- снизить количество соли в процессе приготовления пищи;
- не досаливать пищу.

Как снизить потребление соли?



Пробуйте еду до добавления соли



Уберите солонку со стола



Откажитесь от продуктов, содержащих много соли



Добавьте к блюду лимон, имбирь, чеснок, лук



Используйте больше овощей для улучшения вкуса еды



Выбирайте натуральные необработанные продукты



Замените соль пряными травами и специями



Пейте больше воды

Наибольшее количество соли содержат:



Консервы и пресервы



Полуфабрикаты, соленья, маринады



Фастфуд, чипсы, сухарики



Колбасные изделия, сыры, хлеб



Соусы

Врачи рекомендуют употреблять не более 5 грамм соли в сутки (1 чайная ложка)





Факторы влияющие на прогноз у пациентов с АГ

01

ограничение потребления соли
ограничение быстрых углеводов («свободных» сахаров)

02

ограничение животных жиров,
с частичной заменой на растительные масла

03



употреблять ежедневно 400–500 г фруктов и овощей, предпочтительное потребление цельнозерновых продуктов (хлеб, крупы)

04

следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания

05

при повышенном АД - полное исключение алкогольных напитков

06

ограничение быстрых углеводов («свободных» сахаров)



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Контроль за массой тела и физической активностью

Нормальная масса тела (вес) зависит, прежде всего, от правильного питания и адекватной физической нагрузки.

Избыточная масса тела (ИМТ) появляется у человека тогда, когда калорийность рациона питания превышает энергетические затраты организма.

Часто это связано с нездоровыми привычками питания в семье, когда все члены семьи, включая детей, имеют избыточный вес.

Проблемы с избыточным весом возрастают при **наследственной предрасположенности и наличии эндокринных заболеваний.**





Вред ожирения

- Ожирение нарушает жизнедеятельность всех органов и систем, и чаще всего страдает сердечно-сосудистая система.
- Кроме того, при избыточной массе тела возрастает нагрузка на суставы, что приводит к развитию **остеоартрита** - воспалительного процесса в суставах и позвоночнике.
- Изменение внешнего вида при ожирении провоцирует депрессию и приводит к низкому качеству жизни.
- **Имеются четкие медицинские доказательства, что нормализация массы тела ведет к снижению артериального давления, это в свою очередь уменьшает риск сердечно-сосудистых осложнений.**

наиболее распространенные осложнения ожирения





Снижение веса

Ожирение – самая высокая степень избыточной массы тела, ожирение классифицируется как **болезнь обмена веществ**.

- Чтобы снизить вес, нужна мощная мотивация и сила воли, и людям с избыточным весом, как правило, нужна помощь психолога.
- Люди, имеющие избыточный вес и твердое намерение похудеть, обращаются в частные центры, в связи со сложностями возникающие при записи на прием в государственных поликлиниках.
- На занятиях в Школах здоровья медицинские работники реально могут максимально информировать своих слушателей о проблемах, связанных с избыточным весом, и таким образом побудить их задуматься об изменении своего образа жизни.





Для диагностики избыточного веса применяют индекс массы тела (ИМТ), который рекомендует Всемирная организация здравоохранения
$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$



Значения ИМТ в зависимости от возраста

Возрастная группа	Нормальные значения индекса
19 - 24 года	Менее 20
25 - 34 года	20 - 25
35 - 44 года	21 - 26
45 - 54 года	22 - 27
55 - 64 года	23 - 28
Более 65 лет	24 - 29



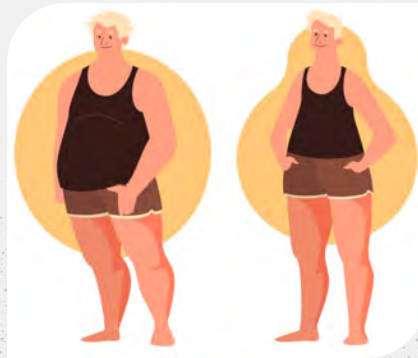
Типы ожирения

По мужскому типу - яблоко

Характеризуется отложением жировой ткани в пределах верхней части туловища.
Этот тип ожирения чаще приводит к нарушениям структуры холестерина - снижению «хорошего» холестерина, повышению «плохого» холестерина и триглицеридов, *развитию гипертонии, атеросклероза и сахарного диабета (так называемый метаболический синдром).*

По женскому типу - груша

Связано с отложением жира в пределах нижних частей туловища (бедро, голень).
К типичным осложнениям для данного типа ожирения относится *выраженные обменные (дегенеративные) изменения суставов и позвоночника.*



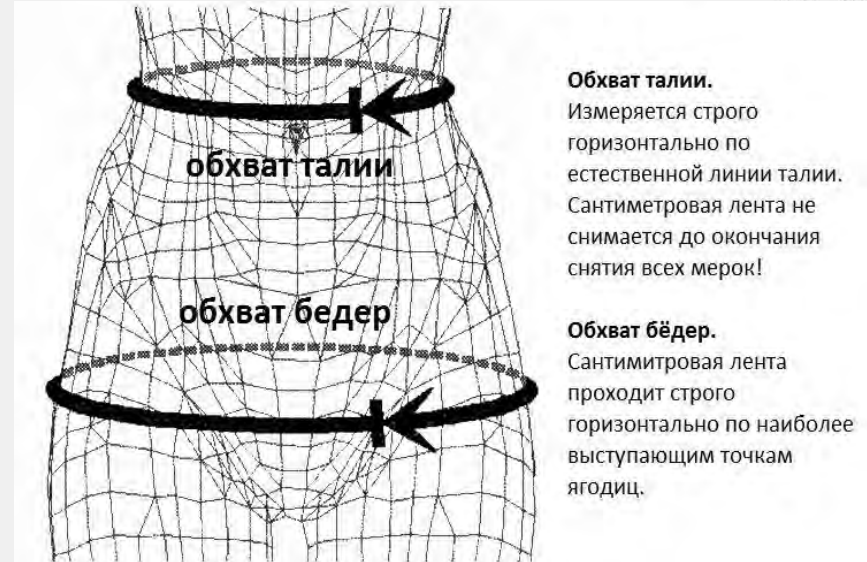


Определение типа ожирения

Для этого необходимо рассчитать соотношение между окружностью талии и бедер.

У женщин **риск сердечно-сосудистых** заболеваний возрастает при соотношении **более 0,8**, у мужчин – **более 1**.

При окружности талии более 80 см у женщин и 94 см у мужчин – **риск повышен**, а при окружности талии у женщин **более 88 см**, а у мужчин – **102 см риск очень высокий**.





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Биоимпедансная оценка жировой массы

- устанавливает содержание жировой массы, мышц, мозга, внутренних органов, нервных клеток, внеклеточной (кровь, лимфа) и внутриклеточной жидкостей и общей воды.

Компьютер рассчитает индекс массы тела и сравнивает полученные показатели с нормой, учитывая пол, возраст, вес.

Так, **повышенное содержание воды может указывать на задержку жидкости**, связанную, в том числе, с **нарушениями функции сердца и почек**, что более характерно для граждан пожилого возраста.

В целом, биоимпедансметрия, **доступная для всех граждан в центрах здоровья**, дает наглядную картину изменений состава тела и позволяет выбрать правильную стратегию лечения ожирения, подобрать диету и тренировочный режим.





Варианты разгрузочных дней

- 1, 2 раза в неделю

Творожный	500 г 9%-го творога с двумя стаканами кефира на 5 приемов
Кефирный	1,5 литра кефира на 5 приемов в течение дня
Арбузный	1,5 кг арбуза без корки на 5 приемов в день
Яблочный	1,5 кг яблок (других ягод или фруктов) в 5 приемов
Калиевый	500 г кураги и чернослива (размоченной) на 5 приемов
Молочный	6 стаканов молока теплого на весь день
Рыбный	400 г отварной рыбы в течение дня на 4 приема с капустным листом
Мясной	400 г отварного нежирного мяса (говядина, телятина, курица) с салатным листом в 4 приема



Снижение массы тела

Необходимо знать, что снижение массы тела путем применения **различных «модных» диет, особенно голодания, опасно для организма.**

Голодание может применяться только под контролем врачей - специалистов в условиях стационара.

Для снижения массы тела, в первую очередь, пациента направляют в центры здоровья или отделения медицинской профилактики, где есть психологи, которые имеют опыт мотивационной работы с пациентами по снижению веса.

Включается консультация врачом - диетологом и, при необходимости, врачом-эндокринологом.

Диетологическое консультирование занимает главное место в лечении ожирения.

Только **постепенное, длительное изменение характера питания, формирование более здоровых привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов может привести к успешному снижению веса.**

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ПОХУДЕНИЯ

Худейте постепенно, не снижайте резко количество питания и не беритесь за высокий темп тренировок

Соблюдайте режим тренировок, занимайтесь аэробными нагрузками в пределах умеренной частоты сердечных сокращений

Занимайтесь регулярно

Занимайтесь не менее 45 минут в умеренном темпе

В первой половине дня употребляйте больше углеводов и жиров, во вторую половину дня – больше белка

СБРАСЫВАЙТЕ ВЕС ГРАМОТНО, БЕЗ УЩЕРБА ЗДОРОВЬЮ



Психологические приемы

Существуют и простые психологические приемы, облегчающие соблюдение диеты.

Они направлены на снижение чувства голода и жажды и помогают контролировать количество съедаемой пищи:

- еженедельно контролируйте свой вес,
- никогда не ешьте, если не хочется, и не заставляйте других,
- никогда не ешьте до чувства полного насыщения,
- перед подачей на стол разложите еду на порции,
- ешьте из посуды маленьких размеров,
- пережевывайте пищу как можно тщательнее,
- утолив голод, сразу же прекращайте есть.



Целевые показатели при снижении веса

Снижение индекса Кетле до 25 кг/м² (для пожилых – до 29 кг/м²).
Окружности талии для мужчин 94 см, для женщин —80 см.

Промежуточная цель при ожирении, особенно при значительной степени ожирения:

- индекс Кетле ниже на 10 % от исходного значения,
- окружность талии для мужчин 102 см, для женщин —88 см.

При динамическом наблюдении (2 раза в год):

- снижение массы тела на 10 % и более за 6 месяцев - отличный результат,
- 5 % - 10% — хороший,
- стабилизация массы тела или 5 % снижения — удовлетворительным.



Физическая активность

Достаточная физическая активность должна быть не только в программах снижения избыточного веса, но и в программе немедикаментозного лечения и профилактики гипертонической болезни в качестве обязательного компонента.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением.

Низкая ФА на 15-20% увеличивает риск развития:

- ишемической болезни сердца
- сахарного диабета II типа
- рака молочной железы
- рака толстого кишечника
- переломов шейки бедра у пожилых людей





ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

для занятий лечебной физкультурой при артериальной гипертензии:

- гипертонический криз и состояние после него,
- значительное снижение давления (на 20-30% от исходного уровня) с ухудшением самочувствия,
- артериальная гипертензия 3-й степени,
- серьезные осложнения, например, нарушения ритма сердца и др.



- ✓ Пациенты с артериальной гипертензией должны начинать тренировки под контролем врача и/или специалиста по лечебной физкультуре.
- ✓ Лечебную гимнастику необходимо начинать после снижения уровня давления и улучшения самочувствия.

Пациентам с артериальной гипертензией особенно рекомендуется использовать в программах тренировок:

- общеукрепляющие и дыхательные упражнения,
- упражнения на равновесие и координацию,
- упражнения, включающие в работу крупные мышцы туловища и нижних конечностей,
- упражнения на расслабление мышц верхних конечностей, плечевого пояса, грудной клетки, снижающие их чрезмерное напряжение.

Интенсивность тренировок должна находиться:

- При артериальной гипертензии 1-й степени – в пределах 60-70% максимальной ЧСС (частоты сердечных сокращений – пульса)
максимальная ЧСС = 220 – возраст
- при артериальной гипертензии 2-й степени – в пределах 40-60% максимальной ЧСС.

Оптимальный режим занятий:

- 5 раз в неделю по 20-30 минут
- или 2-3 раза в неделю по 40-60 минут.



- ✓ При выполнении физической нагрузки уровень артериального давления может повышаться, поэтому важно контролировать его ДО начала занятий и ПОСЛЕ окончания.
- ✓ В норме показатели давления возвращаются к исходному значению в пределах 10 минут.
- ✓ Если этого не происходит, необходимо уменьшить интенсивность физических упражнений!

ПОМНИТЕ!

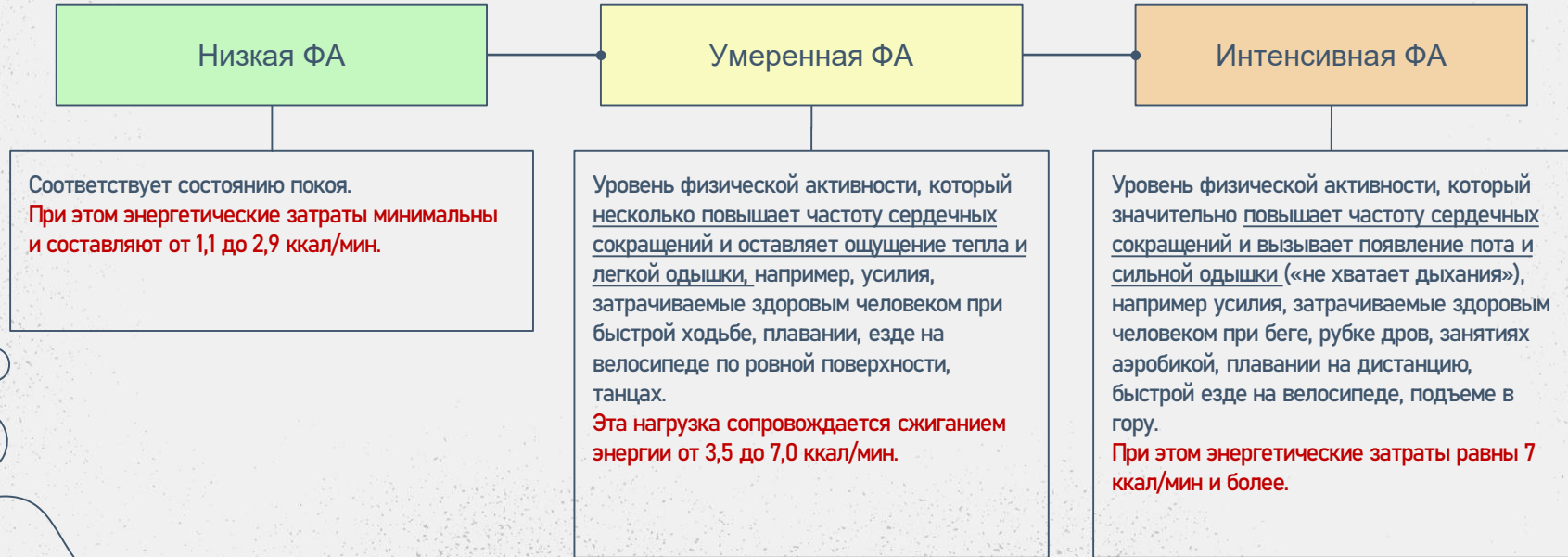
Изменение образа жизни, в том числе физические тренировки, играет немаловажную роль в улучшении самочувствия и повышении качества жизни, но не отменяет прием препаратов!

Будьте здоровы!



Уровни Физическая активность (ФА)

Для понимания, какая физическая активность (ФА) является оптимальной для каждого конкретного человека, необходимо иметь представление об уровнях физической активности:





Оценка физической активности

Вид деятельности	Нет	< 0,5 Часов	0,5-1 Час	1-2 Часа	> 2 Часов	Сумма баллов
Баллы	0	1	2	3	4	
Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
Занимаюсь физической культурой ежедневно						
Нахожусь в движении на работе						
Количество баллов						



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Оценка физической активности

Результаты теста позволят выяснить, достаточен ли уровень двигательной активности у конкретного человека:

0–5 баллов – низкая физическая активность,

6–9 баллов – средняя физическая активность,

10–12 баллов – достаточная физическая активность,

более 12 баллов – высокая физическая активность.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность

Для получения пользы для здоровья необходима **регулярная физическая активность умеренной интенсивности по крайней мере 150 минут в неделю (2 часа и 30 минут) или ФА высокой интенсивности 75 минут (1 час и 15 минут) (аэробная ФА).**

Чтобы заниматься ФА 150 минут в неделю, вполне достаточно распределить умеренную нагрузку по 20 минут в день в течение недели или интенсивные занятия аэробной ФА по 10 минут ежедневно.



ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЛЕЗНА В **ФИЗИЧЕСКОМ** ОТНОШЕНИИ



снижает
риск инсульта



укрепляет кости
и мышцы



помогает
регулировать вес



предотвращает
различные
виды рака



повышает
гибкость



развивает
равновесие



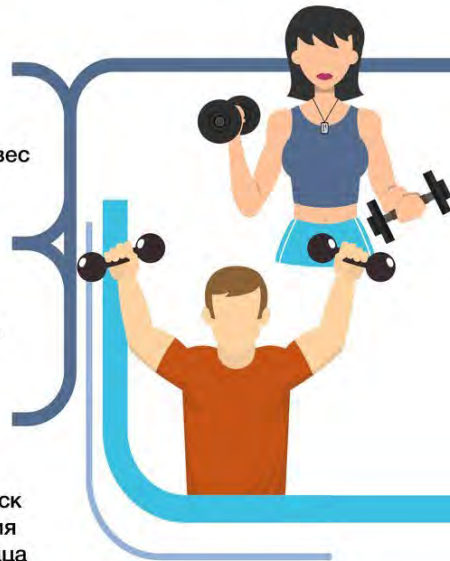
уменьшает
риск диабета
2-го типа



снижение
кровяного
давления



уменьшает риск
возникновения
болезней сердца



помогает **ПОЖИЛЫМ
ЛЮДЯМ** предотвратить
падения и травмы



ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ,
снижается риск возникновения
заболеваний, развивать основные
двигательные навыки и налаживать
отношения в обществе



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Рекомендацией для мало нетренированного человека и при избыточной массе тела



01

Ходьба в умеренном темпе ежедневно не менее 30 минут

02

Скандинавская ходьба

03

Силовые упражнения 2 раза в неделю



Оптимальной считается частота занятий физической активностью 3 раза в неделю продолжительностью 20 – 60 минут.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Показатели эффективности тренировок и улучшения здоровья:



01

Более быстрая
восстанавливаемость
ЧСС - до 10 минут

02

Возможность повышения
физической нагрузки

03



Улучшение сна,
настроения, самочувствия