

**Задание:** лишний вес и давление

**Title:** Лишний вес и давление – как избавиться от обеих проблем

**Description:** Эффективные методы борьбы с лишним весом и высоким давлением (гипертонией). Диета, физические упражнения, альтернативная медицина.

**Повышенное** давление, которое в медицинских кругах называют термином «гипертония», невероятно распространенный симптом. Ученые прогнозируют, что к 2025 году от нее будут страдать 1,56 миллиардов людей. **Лишний вес при высоком давлении** – типичное дополнение и к тому же не менее редкое. Почему они часто связаны друг с другом и как избавиться от обеих проблем мы постараемся помочь разобраться.

### Как излишняя жировая ткань влияет на давление

Проведенные исследования показывают четкую закономерность между **избыточной** массой и гипертонией. Если быть точным 2/3 людей с лишним весом страдают от высокого давления. Сочетание этих двух нарушений может спровоцировать серьезные заболевания: остановку дыхания во время сна (апноэ), ишемическую **болезнь** сердца, застойную сердечную недостаточность.

Точный механизм взаимосвязи гипертензии и ожирения неизвестен. Общеизвестным считается тот факт, избыток жировой ткани негативно влияет на гормональный фон организма и нарушает обмен веществ. Наиболее уязвима ренин-ангиотензин-альдостероновая система – комплекс взаимосвязанных гормонов, повышающих давление. Ренин, первое звено в этой цепочке, вырабатывается в основном почками. Накопление жировой ткани нарушает работу органа, в том числе стимулирует производство **избытка** этого гормона. Попадая в кровь ренин превращает неактивную форму ангиотензина, сужающего сосуды, в активную. В свою очередь этот гормон стимулирует выработку гормона надпочечников альдостерона, который способствует задержке солей в организме. Вместе эти два вещества повышают вызывают **повышение артериального** давления.

### Опасности, связанные с **ожирением**

Вред, наносимый избытком жировой ткани в организме, не ограничивается одним органом или их системой. Поэтому люди с избыточной массой тела находятся в группе риска немалого количества серьезных заболеваний:

- диабет 2-го типа;
- гипертензия;
- метаболический синдром – сочетание 4-х симптомов: высокого уровня сахара крови, гипертонии, триглицеридов и низкого липопротеидов высокой плотности;
- болезни сердца;
- инсульт;
- рак матки, яичников, молочной железы, толстого кишечника, пищевода, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, простаты;
- апноэ во время сна – регулярные остановки дыхания во время сна;
- проблемы с желчным пузырем;
- нерегулярные менструальные циклы и бесплодие у женщин;
- нарушение эрекции;
- ожирение печени;
- остеоартрит.

## Осложнения гипертензии

Все вышеперечисленные патологии могут в свою очередь привести к тяжелым последствиям. К примеру, опасность гипертонии состоит в том, что она может годами незаметно наносить ущерб человеческому телу без проявления симптомов. Около половины гипертоников, не контролирующихся артериальное давление при помощи лекарств или других методов, умирают от инфаркта. Причина смерти еще трети людей – инсульт.

В основе всех этих процессов лежит повреждающее действие высокого давления на сосуды, прежде всего артерии. В норме их стенка эластичная, прочная, а внутренняя поверхность гладкая. Гипертензия может привести к:

- повреждению и сужению сосудов. Если у человека длительное время показатели давления зашкаливают, клетки сосудов не выдерживают нагрузку и разрушаются. Их стенка становится хрупкой, внутренняя поверхность шероховатой. Компоненты жира, попадая в кровеносное русло, легко цепляются за неровности, формируя атеросклеротические бляшки. Сужение просвета мешает току крови. В сердце это может привести к инфаркту, в мозгу – кровоизлиянию (инсульту).
- аневризма. В некоторых случаях стенки сосуда реагируют на сильный напор крови истончением и растяжением. В результате чего выпячивание – аневризма, имеющее свойство прорываться. Обычно они формируются в крупных сосудах (аорте), разрыв которых приводит фатальному внутреннему кровотечению.

## Методы снижения массы при гипертонии

Снижение веса при гипертонии до нормальных показателей – обязательный компонент терапии. Ведь ни одно из лекарств не приносит долгосрочного эффекта без изменения способа жизни. Худеть необходимо постепенно. Оптимальный темп – минус 1-4 ненужных килограмма в месяц. Конечно, эти показатели ориентировочные. Наилучший подход попросить врача составить для вас индивидуальный план похудения. Классическая схема сброса лишних килограммов включает диету и комплекс физических упражнений.

### Диета

Корректировать массу тела без соблюдения диеты и режима питания невозможно. Грамотный план питания снижает риск развития гипертонического кризиса и помогает привести к норме повышенные значения.

Американские ученые разработали эффективную схему, получившую название DASH-план (от английского Dietary Approaches to Stop Hypertension). Вот основные принципы данного подхода:

- предпочтение пище с низким содержанием жиров, в первую очередь насыщенных, холестерина;
- основу рациона должны составлять фрукты, овощи, цельнозерновые крупы, молочные продукты с пониженным содержанием жира. Их дополняют орехами, семечками, рыбой, курицей. Эти продукты богаты пищевыми волокнами (клетчаткой), полезными жирами, полноценными белками, витаминами и минералами;
- ограничение потребления красного мяса, сахара;
- меньше соли, больше специй. Излишек соли в рационе (более 6 г) приводит к задержке воды, что в свою очередь повышает давление. Особенно чувствительны к злоупотреблению организмы пожилых людей и представителей негроидной расы. Использование специй делает вкус продукта более ярким, насыщенным и уменьшение количества соли происходит максимально безболезненно;
- ограничение алкоголя;

- 5-6 разовое питание небольшими порциями;
- осознанное потребление пищи. Главное правило – есть только пока чувствуешь голод, наслаждаться процессом, обращать внимание на запах, вкус, не спешить. Перестать совмещать еду, просмотр телевизора или чтение книги;
- ведение пищевого дневника. Записывайте что вы съедаете, сколько и почему. Регулярно анализируйте записи.

Пример дневного меню:

Завтрак:

¾ стакана зерновых хлопьев с отрубями, 200 мл нежирного молока, кусок цельнозернового хлеба, стакан апельсинового сока

Обед:

небольшая порция овощного салата с отварной курицей (огурцы, помидоры, подсолнечные семечки, йогурт), 2 куска цельнозернового хлеба, 200 мл сока

Ужин:

60 г нежирной говядины, чашка фасоли, заправленная растительным маслом, 1 запеченный картофель с нежирным сыром, небольшое яблоко, стакан обезжиренного молока

Перекусы:

1/3 стакана миндаля или грецкого ореха, ¼ стакана изюма, полстакана нежирного фруктового йогурта без добавления сахара.

### Физические упражнения

Для успешного похудения важно тратить за день больше калорий, чем получать с пищей. Самый простой способ достичь этого – повысить свою физическую активность. Меньше пользоваться лифтом, больше ходить, делать регулярные перерывы в работе на физические упражнения. Со спортом нужно быть осторожным, особенно в период обострения. Безопасными для гипертоников считаются следующие виды физической активности:

- ходьба, обычная и ее модификации (скандинавская ходьба);
- стретчинг;
- работа с небольшими гантелями в медленном темпе;
- приседания, подъемы и отведения ног в сторону.  
Необходимо избегать статической нагрузки, быстрого темпа упражнений, высокого **веса**, наклоны. Во время выполнения гимнастики следует обращать внимание на правильное дыхание. Его задержка чревата резким скачком давления.

### Альтернативная медицина

Во многих случаях неудачные попытки **похудеть** объясняются тем, что достижению результата мешают не столь явные факторы как переедание и недостаточная физическая активность. Мы рассмотрим несколько эффективных техник, помогающих достичь желаемого:

- Медитация – лучшая практика для достижения успокоения и достижения ясности ума. Она помогает бороться с главным врагом успешного похудения – стрессом. Именно он нередко ответственен за нездоровые пищевые привычки. Находясь в стрессе организм начинает вырабатывать гормон кортизол, который среди прочего стимулирует аппетит. Кроме того, в стрессе человек обращает меньше внимания на количество и качество пищи,

старается «поддержать» организм вкусным. И наконец стресс стимулирует выработку биологически активных веществ, непосредственно влияющих на давление.

- Гипноз. Еще одна нестандартная практика. Она может оказаться очень полезной для людей, страдающих от нехватки силы воли и мотивации.
- Психологический тренинг. Консультация у психолога помогает разобраться с психологическими проблемами, мешающими похудеть. Например, перееданиями, отсутствия стимула.
- Акупунктура. Американские врачи изучали влияние иглоукалывание на борьбу с избыточным весом. И хотя они не пришли к единому мнению как это работает, но результат многих пациентов говорил сам за себя.

### ЛФК при гипотонии

Противоположная гипертонии проблема - гипотония или проще говоря пониженное кровяное давление. Эта патология наиболее типична для людей молодого возраста, чаще женщин, чем мужчин. Если ничего не предпринимать, в зрелом возрасте такие люди начинают страдать от гипертонии, причем в тяжелой форме. Поэтому важно научиться его нормализовать. Одним из самых действенных способов лечения гипотонии – лечебная физкультура.

Основные цели ЛФК:

- улучшение кровоснабжения тела, поднятие тонуса сосудов;
- повышение работоспособности и стрессоустойчивости;
- укрепление мышц.

План упражнений подбирается для каждого пациента индивидуально. Он может включать дыхательные техники, растяжку, укрепление мышц.