

Рекомендації хворим на артеріальну гіпертензію щодо способу життя та харчування*

На артеріальну гіпертензію (АГ) страждає кожен третій дорослий житель України. Підвищений рівень артеріального тиску (АТ) спричиняє патологічні зміни в серці, судинах, нирках, сітківці, головному мозку, які призводять до погіршення зору, пам'яті, сну, зниження розумової діяльності, розвитку інфаркту міокарда та інсульту. Доведено, що ці патологічні зміни можна попередити, якщо контролювати рівень АТ. Самолікування АГ неприпустиме. Тільки лікар може призначити гіпотензивні ЛЗ, а провізори та фармацевти мають бути готові надати пацієнтам консультацію не тільки про особливості застосування гіпотензивних препаратів, а й про спосіб життя та харчування при АГ



Самоконтроль рівня АТ. Нагадайте пацієнту, що рівень АТ — величина, яка постійно змінюється та не може бути охарактеризована на підставі одноразового вимірювання на прийомі у лікаря. Також не варто орієнтуватися на самопочуття: підвищення АТ можна й не помітити. Тому необхідно придбати тонометр та самостійно контролювати рівень АТ в звичайних умовах — вдома та на роботі, а також у разі поганого самопочуття. Треба завести щоденник самоконтролю АТ та занотовувати результати вимірювання його рівня (дата, час, значення систолічного та діастолічного АТ, пульс, скарги). Щоденник АТ допоможе лікарю підібрати оптимальне лікування та контролювати його ефективність.

Класифікація АГ за рівнем АТ:

Оптимальний АТ — <120/<80 мм рт. ст.

Нормальний АТ — <130/<85 мм рт. ст.

Високий нормальний АТ — 130/85–139/89 мм рт. ст.

АГ 1-го ступеня — 140–159 та/або 90–99 мм рт. ст.

АГ 2-го ступеня — 160–179 та/або 100–109 мм рт. ст.

АГ 3-го ступеня — ≥180 та/або ≥110 мм рт. ст.

Ізольована систолічна гіпертензія ≥140/<90 мм рт. ст.

Суворе дотримання всіх призначень лікаря. Нагадайте пацієнту, що препарати для лікування АГ необхідно приймати постійно, їх не можна відмінити самостійно, не порадившись з лікарем. Раптове припинення лікування може мати негативні наслідки.

Шкідливі звички. Важливо припинити курити. Під впливом нікотину прискорюється пульс, виникає спазм судин та підвищується АТ. Ішемічна хвороба серця у курців розвивається в 4 рази частіше порівняно з тими, хто не курить.

Надмірне вживання алкоголю зумовлює підвищення АТ. Допустимі дози для практично здорових чоловіків — не більше 20 мл на добу, для жінок — 10 мл на добу в перерахунок на етанол.

Фізична активність. Достатня фізична активність сприяє зниженню рівня АТ, нормалізації маси тіла, тренує серцево-судинну систему та м'язи, усуває стрес та психоемоційне напруження, покращує сон і самопочуття. Рекомендована ходьба протягом 30–45 хв щодня або хоча б п'ять днів на тиждень. Не всі види спорту, типи та рівні

навантажень припустимі при АГ, тому перед початком виконання фізичних вправ обов'язково слід порадитися з лікарем.

Нормалізація маси тіла. Індекс маси тіла (маса в кг, розділена на зріст в м, піднесений до квадрату) не повинен перевищувати 25 кг/м². У разі його перевищення необхідно порадитися з лікарем з приводу того, як змінити раціон (зменшити калорійність їжі) та збільшити фізичну активність. Якщо обсяг талії перевищує 88 см у жінок і 102 см у чоловіків, то це вказує на абдомінальний тип ожиріння, який часто супроводжується прогресуванням АГ, розвитком цукрового діабету та ішемічної хвороби серця. Масу тіла потрібно зменшувати поступово: краще схуднути на 5 кг за рік, ніж за місяць.

Харчування. Щоденний набір продуктів повинен бути різноманітним, містити достатню кількість фруктів та овочів (ВООЗ рекомендує не менше 400 г на день) та продукти з цільних злаків. Кожного дня необхідно вживати знежирені молочні продукти, щонайменше 3–4 рази на тиждень — жирну морську рибу. Необхідно зменшити в раціоні кількість жирів тваринного походження, трансжирів, цукру, солодоців та продуктів, багатих холестерином.

Важливо обмежити вживання солі: зменшення в раціоні солі знижує рівень систолічного АТ на 4–6 мм рт. ст. та діастолічного — на 2–3 мм рт. ст. Слід виключити або мінімізувати в раціоні готові продукти та напівфабрикати, що містять надлишок солі: ковбасні вироби, копченості, консерви тощо.

Харчуватися краще частіше, але меншими порціями, не переїдати. Після 18.00 доцільно обмежити вживання їжі та віддавати перевагу низькокалорійним продуктам.

Супутні захворювання. У випадку, якщо пацієнт хворіє на цукровий діабет, оптимальним для нього буде показник АТ 130/80 мм рт. ст. та нижче, а рівень загального холестерину — нижче 4,5 ммоль/л.

Психоемоційний стан. Пацієнтам з АГ бажано дотримуватися режиму праці та відпочинку, дбати про повноцінний сон, уникати стресових ситуацій, не допускати агресії, роздратованості, негативних емоцій. Позитивне сприйняття світу, спілкування з природою, домашніми тваринами, хобі допоможуть підтримувати психологічну рівновагу.

*«Артеріальна гіпертензія». Оновлена та адаптована клінічна настанова, заснована на доказах. — 2012 (Наказ МОЗ від 24.05.2012 р. № 384).

Таблиця. Дієтичні рекомендації щодо правильного вибору продуктів харчування

КАТЕГОРІЯ ПРОДУКТІВ	РЕКОМЕНДОВАНІ ПРОДУКТИ ТА СТРАВИ	БАЖАНА КІЛЬКІСТЬ	ПРОДУКТИ ОБМЕЖЕНОГО ВИБОРУ	ПРОДУКТИ ТА СТРАВИ, ВЖИВАННЯ ЯКИХ СЛІД УНИКАТИ
Жири	Олії: оливкова, соняшникова, кукурудзяна, льняна	До 1–2 столових ложок загалом на добу	Вершкове масло (не більше 20 г на добу), спреди	Тваринні жири (свинячий смалець, яловичий, баранячий жири, тверді маргарини), частково гідрогенізовані рослинні жири (трансжири)
М'ясо	Нежирна яловичина, кролик, індичка, курка без видимого жиру та шкірочки у відвареному вигляді	Одна, іноді дві порції на добу	Молода баранина, телятина, пісна свинина, пісна шинка, страви з м'ясною начинкою, варені ковбаси, сосиски	Жирне м'ясо та птиця, паштети, копчені та сирокопчені ковбасні вироби, смажені, копчені, мариновані м'ясні вироби
Яйця	Яйця у стравах, білкові омлети	2–3 яйця на тиждень	Яйця у відвареному вигляді	Смажені яйця, яєчня
Риба та морепродукти	Усі види риби, в тому числі жирна морська риба, приготовлена на парі, відварена	Одна порція (100 г) на добу	Запечена риба без шкірочки, заливна риба, мідії, омари, креветки, кальмари	Смажена, копчена, солоня риба, оселедець, ікра
Молочні продукти	Молоко та кисломолочні продукти до 1% жирності, йогурт із натуральними наповнювачами, нежирна сметана у стравах, кисломолочний сир до 5% жирності	Кисломолочні напої — одна-дві порції на добу, сир кисломолочний — 70–100 г/добу	Знежирені сорти твердого сиру, сиркові десерти, ряжанка 2,5% жирності	Жирна сметана, глазуровані сирки, жирний солоний твердий сир, згущене молоко, вершки, жирні кисломолочні продукти
Фрукти, ягоди	Свіжі ягоди та фрукти, сезонні соки, сушені, заморожені фрукти та ягоди, соки без додавання цукру	Не менше трьох порцій на добу	Солодкі сорти яблук, соки без додавання цукру	Фрукти у сиропі, консервовані та мариновані фрукти, джеми, варення
Овочі	Сезонні овочі у свіжому, відвареному вигляді, приготовлені на парі, картопля зі шкірочкою, бобові, заморожені овочі, зелень	Не менше трьох порцій на добу	Консервовані овочі без використання оцту; овочі та картопля, присмажені на олії, вимочена квашена капуста	Соління, мариновані овочі, смажені на тваринному жирі картопля та овочі, чипси картопляні, картопля фрі
Злакові	Хліб із житнього та пшеничного борошна II гатунку, страви із цільнозернових круп (вівсяна, гречана, пшоняна), нешліфований рис, макаронні вироби (із твердих сортів пшениці, гречані), пісні хлібобулочні вироби, галетне печиво	До п'яти скибочок хліба на добу та одна-дві порції каші (три повні столові ложки) на добу	Макаронні вироби з борошна вищого гатунку, солодкі каші, пісочні та бісквітні тістечка, здобні вироби, приготовлені на рекомендованих жирах	Хлібобулочні вироби із борошна I гатунку, смажені пиріжки, кондитерські вироби з додаванням рослинних жирів, сухарики промислового виробництва
Супи	Вегетаріанські овочеві та круп'яні супи	Одна порція на добу	Супи на знежиреному бульйоні, рибні супи із нежирної риби	Супи на кістковому та м'ясному бульйоні, супи-пюре
Напої	Чай без цукру, німецька кава без кофеїну, мінеральна негазована вода	У межах загальної кількості рідини на добу	Алкогольні напої в перерахунку на 20 г алкоголю, солодкі та газовані напої	Міцна кава, чай, кава з вершками, какао
Десерти	Фруктові салати, фруктові несолодке морозиво, заморожені соки	Одна-дві порції на добу відповідно до сезону	Мед	Вершкове морозиво, десерти з додаванням цукру та вершків
Кондитерські вироби	Лукум, нуга, карамельні цукерки, чорний шоколад	До 30 г/добу	Мармелад, пастила, халва	Ірис, кондитерські вироби з додаванням вершкового масла та рослинних жирів, молочний шоколад
Горіхи	Волоські горіхи, мигдаль, каштан, кеш'ю, фундук, бразильський горіх	Один-два цілісні горіхи на добу	Фісташки, арахіс	Солоні горіхи
Приправи	Пряні трави	У стравах відповідно до сезону	Гірчиця, перець, соєвий соус, нежирні соуси на рекомендованих жирах	Соуси на бульйоні, майонез