

Alimentația pacienților cu hipertensiune arterială



Ce este hipertensiunea arterială (HTA)?

Tensiunea (presiunea) arterială (TA) ia naștere prin activitatea ritmică de contracție și relaxare a inimii prin care se asigură aprovizionarea cu sânge a organismului.

TA variază în funcție de vârstă, sex, constituție, moștenire genetică, necesitățile organismului, sau în cadrul unor boli ce pot cauza creșterea TA.

TA se poate modifica de la oră la oră și chiar de la minut la minut. O valoare ridicată a TA obținută la o singură măsurare nu înseamnă neapărat că există HTA.

TA trebuie măsurată de medic sau de altă persoană bine instruită în privința tehnicii de măsurare. Pentru a obține o valoare corectă a TA trebuie să stați cinci minute în repaus și să evitați consumul de cafea și de tutun cu 30 de minute înaintea determinării.

Hipertensiunea arterială (HTA) apare atunci când TA crește în mod constant peste valorile considerate normale:

- ✓ TAS (tensiunea arterială sistolică sau TA maximă) <140 mmHg (preferabil ca TAS să fie <120 mmHg);
- ✓ TAD (tensiunea arterială diastolică sau TA minimă) <90 mmHg (preferabil ca TAD să fie <80 mmHg).

Dacă nu vă simțiți rău, de ce să urmați tratamentul pentru HTA?

Deși HTA afectează o mulțime de oameni, de multe ori nu determină nici un simptom de avertizare fiind numită pe drept cuvânt “ucigașul tăcut”. În timp apar leziuni grave, deseori ireversibile ale tuturor organelor. Ca semne de avertizare în stadiile de început ale bolii s-ar putea nota: stări de agitație nemotivate, insomnii, dureri de cap, nervozitate, zgomote în urechi (vâjâituri, pocnituri), amețeli, tulburări de vedere, simptome puse adeseori pe seama unei oboseli neexplicabile.

HTA netratată este deosebit de periculoasă pentru sănătate, afectând în timp inima, rinichii, creierul și vasele de sânge. HTA este unul din principalii factori de risc pentru ateroscleroză provocând leziuni ale pereților arteriali cu reducerea sau întreruperea completă a

circulației sângelui, acest lucru ducând la: infarct miocardic (atac de cord), accidente vasculare cerebrale (paralizii), boli ale rinichilor.

Deci, chiar dacă HTA nu vă face să vă simțiți rău, nu vă provoacă nici o durere, este periculoasă pentru viața și sănătatea Dumneavoastră.

Pentru a preîntâmpina afectarea organelor vitale și eventualele complicații, este necesar să vă măsurați tensiunea arterială de cel puțin două ori pe an, sau mai des dacă ați fost depistat cu HTA sau dacă medicul vă sfătuiește.

Ce trebuie să faceți dacă aveți HTA?

Deși factorii care provoacă HTA nu pot fi controlați în totalitate, sunt câteva lucruri care pot fi menținute sub controlul Dumneavoastră, favorizând scăderea valorilor TA. Acestea sunt:

- ✓ Activitatea fizică. Este recomandabilă plimbarea, admitându-se mersul pe jos pe distanțe moderate, de asemenea efortul moderat (pentru formele ușoare de boală).
- ✓ Menținerea greutății corporale în limitele normale (atâtea kg câți centimetri înălțime pentru bărbați și cu 10 kg mai puțin pentru femei). Îngrășarea este contraindicată deoarece poate duce la creșterea tensiunii.
- ✓ Reducerea consumului zilnic de sare. Sarea se va consuma cu atenție, în funcție de gradul HTA (1-5g/zi). Alimentele se gătesc fără sare, rația permisă adăugându-se la masă după gust și caz. Adăugarea de sare fără sodiu (care conține potasiu) va fi făcută numai după consultarea medicului, deoarece aceasta este uneori dăunătoare.
- ✓ Consumul mai mare de fructe și vegetale.
- ✓ Evitarea consumului de toxice (alcool, tutun, cafea).
- ✓ Evitarea anticoncepționalelor.
- ✓ Evitarea stresului și a tensiunilor psihice inutile. În rare cazuri este indicată chiar schimbarea locului de muncă și/sau a stilului de viață.
- ✓ Respectarea orelor de somn (6-8 ore zilnic).

Dacă TA nu a putut fi adusă la valori normale prin modificările stilului de viață expuse mai sus, trebuie introdus și tratamentul medicamentos, urmând totodată câteva reguli:

- Respectarea datelor fixate împreună cu medicul pentru verificarea TA. În prima lună măsurarea TA se face săptămânal de către medic deoarece stabilirea dozei de medicamente se obține prin tatonare (deci sunt necesare modificări ale dozelor până la stabilirea dozei optime). Ulterior măsurarea TA se face de 1-2 ori pe lună de către medic sau de către pacientul însuși (medicul fiind consultat doar în cazul în care se înregistrează valori crescute ale TA).
- Respectarea sfatului medicului în ceea ce privește dieta, activitatea fizică, consumul de sare, alcool, etc.;
- Medicația administrată de medic trebuie luată exact așa cum a fost prescrisă.
- Schema terapeutică stabilită de medic trebuie menținută pe termen lung, chiar dacă ați auzit de existența unor medicamente mai bune.
- Tratamentul medicamentos nu trebuie întrerupt nici măcar pentru o zi, chiar dacă valorile TA au revenit la normal sub tratament.

Alimente interzise

Tutunul, cafeaua, alcoolul, grăsimile animale (unt, smântână, untură, slănină, șuncă grasă, grăsimea de pasăre, gălbenușul de ou), uleiul de arahide, unele zarzavaturi (varză acră, fasole, linte mazăre boabe), unele fructe (nuci, alune, mac) carnea și mezelurile conservate cu sare sau afumate.

Alimente permise

Ulei de floarea soarelui, lapte și iaurt smântânite, brânză dulce, (din lapte smântânit), albuș de ou, carne slabă proaspătă (până la 100 g/zi) de vită, vițel, pasăre slabă, pește slab, oăie, miel. Carnea se gătește rasol sau grătar și doar excepțional friptură.

În limitele păstrării greutateii ideale sunt permise: pâinea (albă sau neagră), biscuiți simplii, tăiței, macaroane, găluște (de făină sau griș), papanasi, ștrudel, cartofi, orez, griș.

Se recomandă zarzavaturi fragede, tinere: fasole verde, mazăre verde, gulii tinere, conopidă, ridichi, roșii, ardei, dovlecei, spanac, morcovi, pătrunjel.

Sunt permise fructele proaspete: cireșe, vișine, fragi, căpșuni, mere, pere, prune, caise, piersici, struguri, zmeură, lămâie, portocale, banane. Ele pot fi consumate și sub formă de limonade, sucuri crude de fructe, compoturi, și mai puțin sub formă de gemuri, marmelade, dulceață.

Canitatea permisă de lichide este de 1200 ml iarna și 1500 ml vara.

Recomandări speciale

Periodic (7-14 zile la rând în hipertensiunile mari) se poate utiliza cura de orez (200 g/zi) fiert în apă și slab îndulcit.

Important!

Recomandările de mai sus sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte.

