



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

3 занятие

Избыточная масса тела и стресс как факторы риска артериальной гипертензии. Принципы здорового питания

- 1 Избыточная масса тела и артериальная гипертензия.
- 2 Здоровое питание, основные принципы.
- 3 Диетические рекомендации для лиц с артериальной гипертензией, составление пищевого рациона.
- 4 Стресс как фактор риска при артериальной гипертензии.
- 5 Психологические тренинги, направленные на борьбу со стрессом.

Избыточная масса тела

– важнейший фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний



При ожирении риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается в 4 раза.

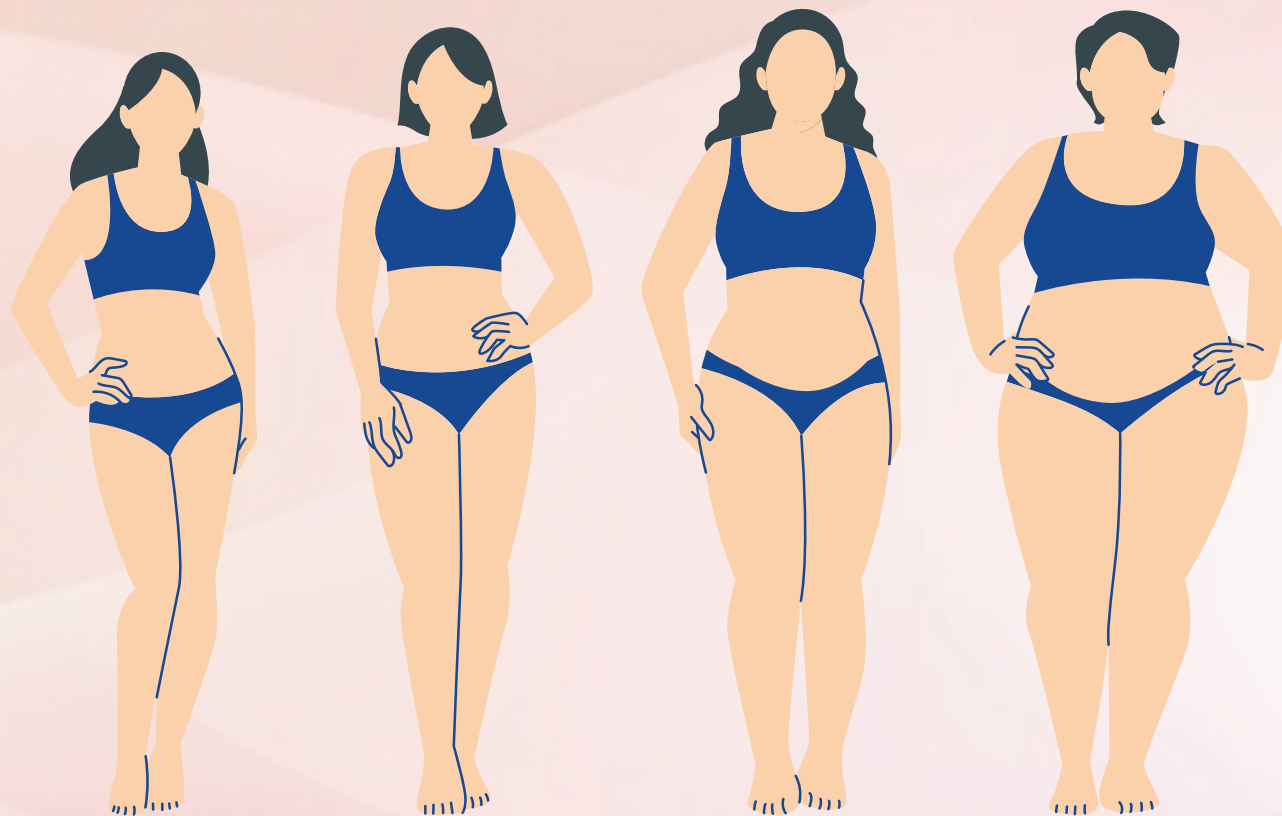


Для контроля за массой тела необходимо знать свой **индекс массы тела (ИМТ)**



Расчет индекса массы тела –
самый простой метод
контроля веса.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС В КГ}}{(\text{РОСТ В М})^2}$$



Менее 18,5 кг/м² –
недостаточная
масса тела

18,5-24,9 кг/м² –
норма

25-29,9 кг/м² –
избыточный вес

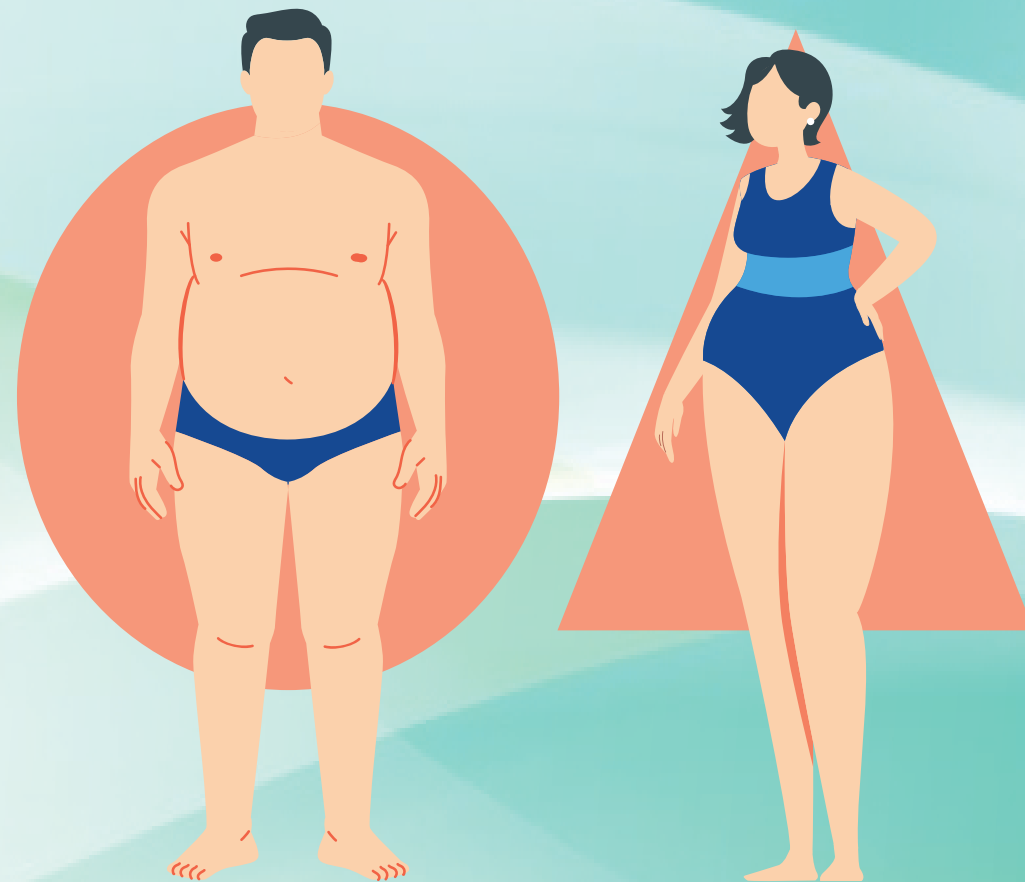
30 кг/м² и более –
ожирение

Мужской тип ожирения («яблоко»):

- избыток жира откладывается в области живота;
- чаще встречается у мужчин;
- ассоциируется с метаболическим синдромом (высокий уровень глюкозы, холестерина в крови, повышенное АД, ожирение).

Женский тип ожирения («груша»):

- избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц;
- чаще встречается у женщин;
- достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует.



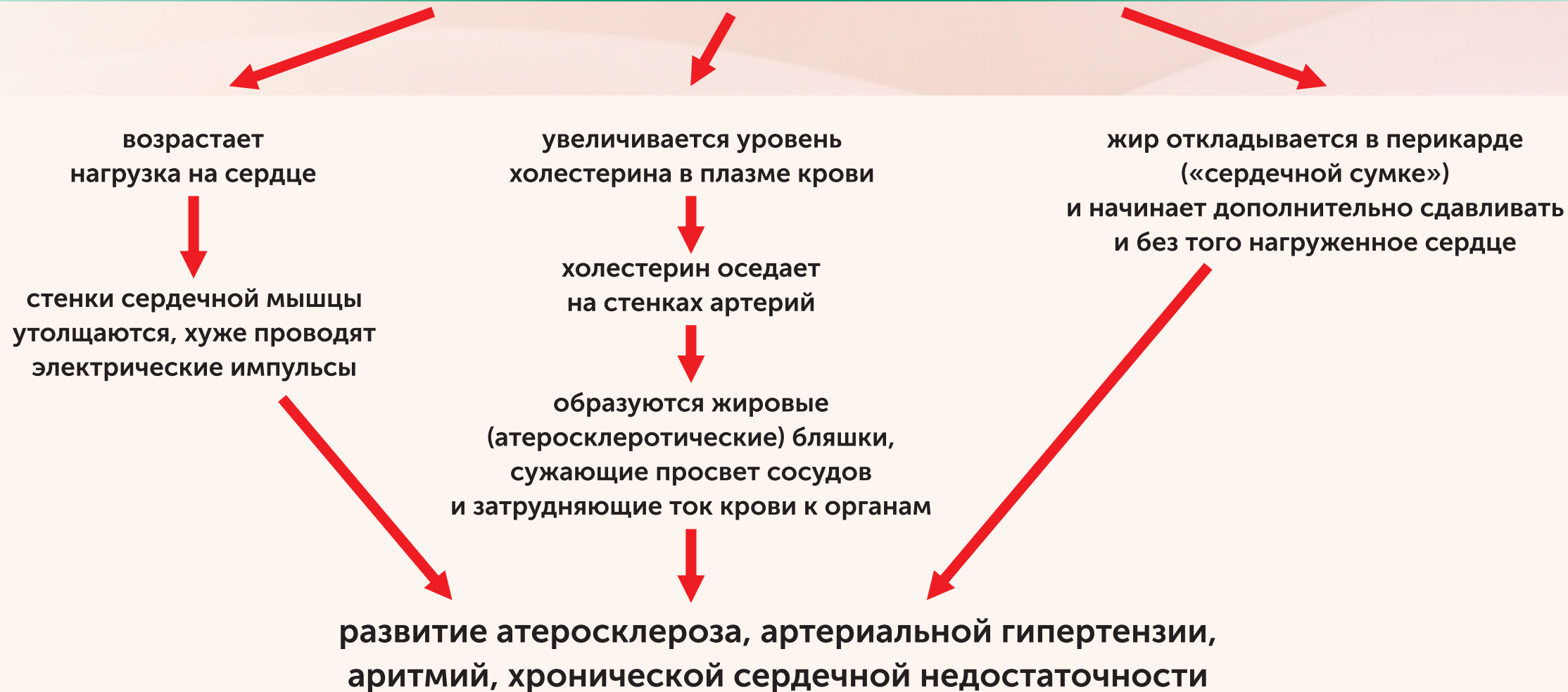
Наиболее неблагоприятный для здоровья сердечно-сосудистой системы тип ожирения – абдоминальное ожирение (тип фигуры «яблоко»).

Здоровые показатели окружности талии:

- у мужчин менее 94 см;
- у женщин менее 80 см.



Избыточный вес и ожирение



Холестерин

— это жироподобное вещество, которое используется для строительства всех клеток организма



В организме холестерин переносится с белками, эти комплексы называются липопroteинами. По их содержанию врачи оценивают соответствие норме холестерина в организме и риск развития различных заболеваний.



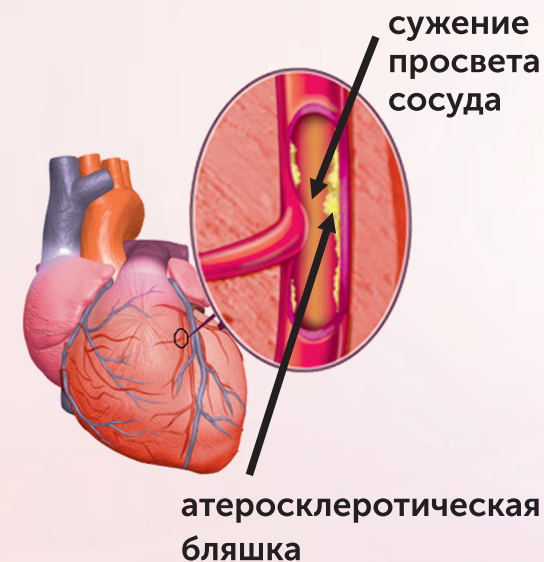
«хороший» холестерин (ЛПВП)

удаляет жировые отложения
со стенок сосудов,
не дает образоваться
атеросклеротическим бляшкам



«плохой» холестерин (ЛПНП, ЛПОНП, ТГ)

оседает на стенках сосудов,
образует
атеросклеротические бляшки



Развитие атеросклеротической бляшки



Здоровая
артерия

Жировая
полоска

Преходящее
повреждение

Атерома

Зрелая
бляшка

Разрыв бляшки
тромбоз

Атеросклероз



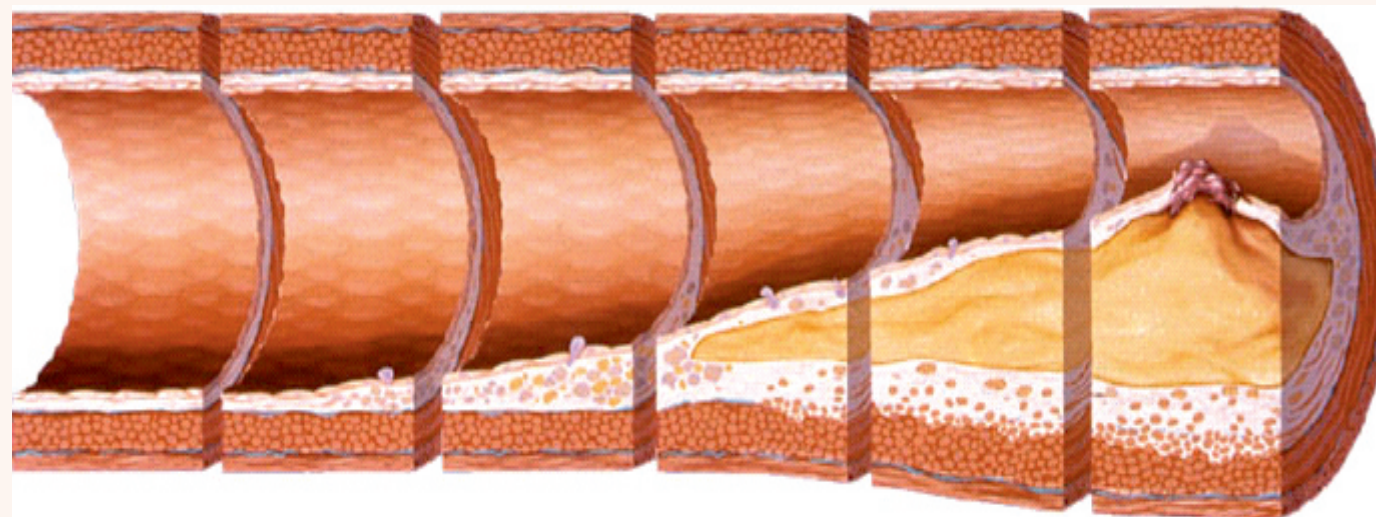
Разрыв нестабильной
бляшки в просвет сосуда



Перекрытие тромбом
просвета сосуда



Остановка снабжения органов кислородом (инфаркт, инсульт)



Атеросклеротические бляшки



стабильные

- толстая, прочная покрышка
- маленькое жировое ядро



нестабильные

- тонкая, легко ранимая покрышка
- большое жировое ядро

Регулярный прием статинов вызывает стабилизацию атеросклеротической бляшки!

Норма общего холестерина 4,5-5 ммоль/л.

Высокий уровень холестерина – ключевой фактор риска развития атеросклероза.

Здоровое питание



– это питание, которое обеспечивает полноценную жизнедеятельность организма, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая болезни сердца.



8 принципов здорового питания



- 1 Пища должна быть разнообразной.
- 2 Пища должна быть энергетически сбалансированной.
- 3 Ежедневное употребление цельнозерновых продуктов: (цельнозерновой хлеб, макароны из муки грубого помола, каши из цельных круп).



8 принципов здорового питания



- ④ Ежедневное употребление 4-5 порций (400-500 г) фруктов и овощей.
- ⑤ Добавление зелени во все блюда: супы, гарниры, салаты.
- ⑥ Ограничение употребления сахара до 50 г в день с учетом сахара в готовых продуктах (не более 10 чайных ложек) или полный отказ от него.



8 принципов здорового питания



- 7 Употребление поваренной соли до 5 г в день (не более одной чайной ложки без горки) с учетом соли в готовых продуктах и полуфабрикатах.
- 8 Употребление не менее 1,5 л воды в день (с учетом противопоказаний).



Расчет суточной калорийности пищи



Формула расчета рекомендуемой суточной калорийности:

- для женщин – БМ (базовый метаболизм) = $655 + [9,6 \times \text{вес (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}] - [4,7 \times \text{возраст (в годах)}] \times \text{КФА}$;
- для мужчин – БМ (базовый метаболизм) = $66 + [13,7 \times \text{вес (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6,76 \times \text{возраст (в годах)}] \times \text{КФА}$.

Физическая активность	Коэффициент физической активности (КФА)
Минимальная активность/сидячий образ жизни	1,2
Легкая нагрузка 1-3 раза в неделю	1,3
Тренировки 3-5 раз в неделю	1,6
Тренировки ежедневно	1,7
Тяжелая физическая работа/тренировки 2 раза в день	1,9

Каким должен быть режим питания?



3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) + **1-2** перекуса в день



Завтрак
7:00



Перекус
9:30



Обед
12:00



Перекус
15:30



Ужин
19:00

Ужин не позднее, чем за 3-4 часа до сна.
Оптимальный интервал между ужином и завтраком – 10 часов.

Варианты перекусов между основными приемами пищи



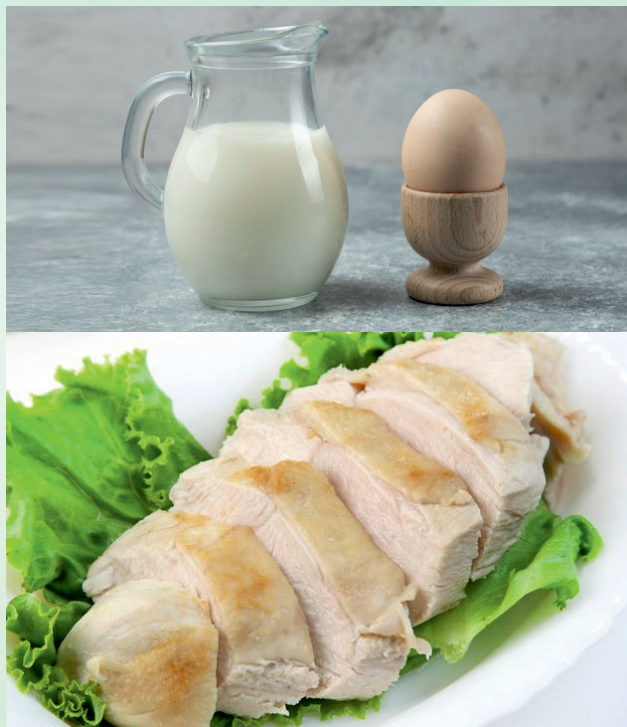
- яблоко, груша, апельсин
- свежавыжатый сок, фруктовое пюре
- натуральные йогурты, творожки
- орехи



Сбалансированность по белкам, жирам и углеводам



Белки
15-25%



Жиры
20-30 %



Углеводы
45-60%



Рекомендуемые технологии приготовления пищи



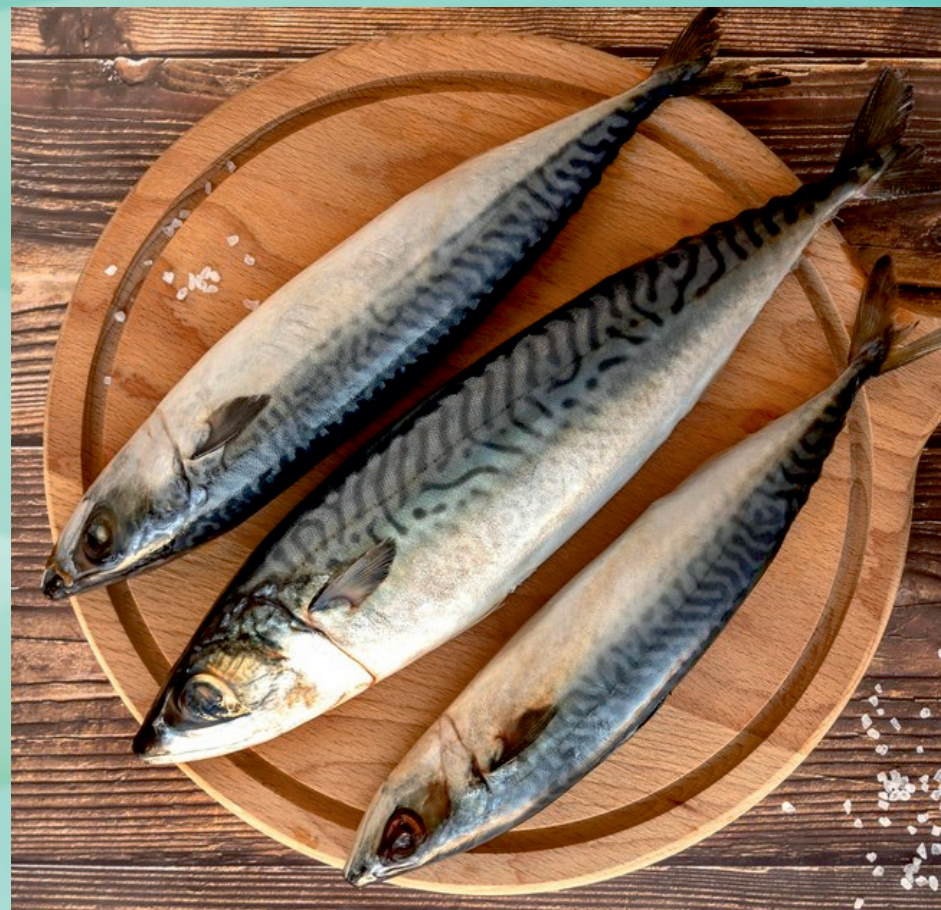
- отваривание
- тушение в собственном соку
- обжаривание в специальной посуде без добавления жиров
- на пару
- в духовке
- в фольге или пергаменте
- на гриле без дополнительного использования жиров



1-2 раза в неделю в рационе должна быть рыба



особенно полезна
рыба жирных сортов
(мойва, сельдь, горбуша,
скумбрия)



Продукты, богатые калием



Курага



Картофель



Изюм



Грибы



Шпинат



Чечевица



Фундук



Грецкие орехи



Тыква



Продукты, богатые магнием



Кешью



Гречка



Горчица



Овсянка



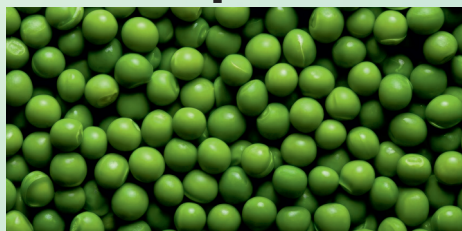
Морская капуста



Пшено



Горох



Фасоль



Кедровые орехи



Завтрак



- овсяная каша с сезонными фруктами/ягодами – 200 г
- некрепкий чай – 200 г



1-й перекус



- творог 5 % жирности
с курагой – 150 г



Обед



- щи на курином филе со сметаной – 250 г
- овощной салат из помидоров и огурцов, заправленный оливковым маслом – 200 г
- хлеб цельнозерной – 1 ломтик
- некрепкий чай – 200 г



2-й перекус



- фруктовый салат, заправленный натуральным йогуртом – 200 г



Ужин



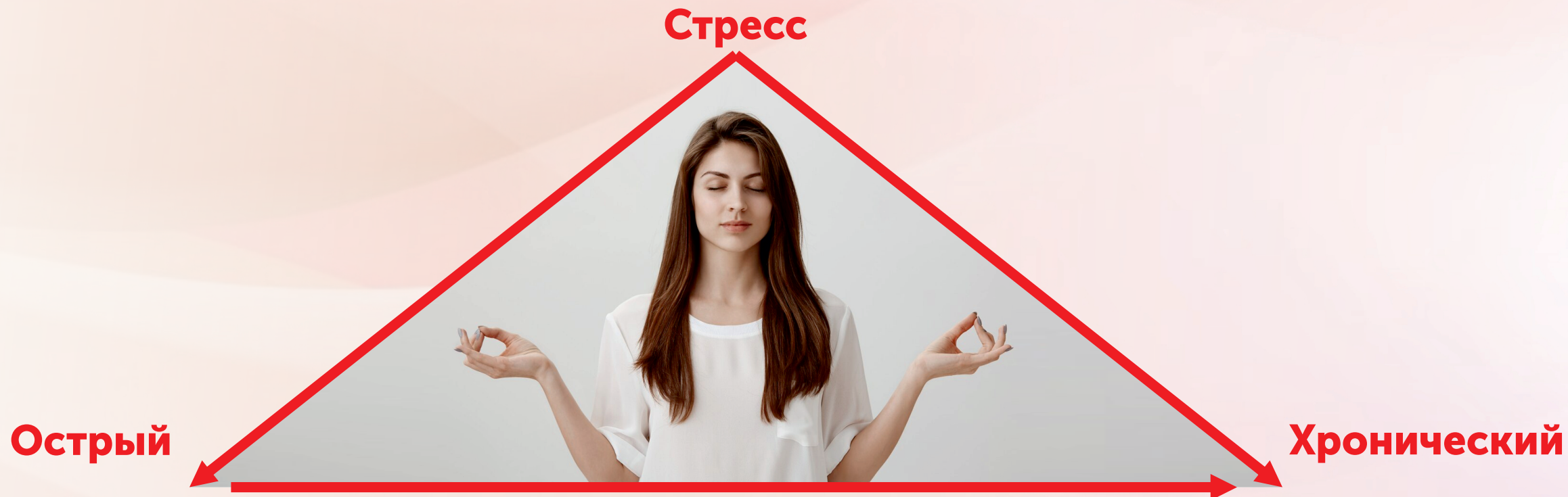
- рыба запечённая – 85 г
- тушеная стручковая фасоль – 200 г
- хлеб цельнозерновой – 1 ломтик
- компот из сухофруктов – 200 г



Стресс



– это естественная реакция человека на возникшую трудную ситуацию, проявляется чувством беспокойства или психического напряжения.



Чтобы справиться со стрессом



- 1 Старайтесь во всем находить позитивные моменты, больше улыбайтесь.
- 2 Уделите время физической нагрузке. Она укрепляет сердце и сосуды, улучшает обмен веществ и поднимает настроение. Выбирайте посильную для себя физическую активность, например, прогулку на свежем воздухе в течении часа.
- 3 Измените свой рацион. Включите в него продукты богатые калием и магнием, витаминами группы В (овсяная и гречневая крупа, орехи, сухофрукты, бобовые). К продуктам, помогающим справиться со стрессом, относятся: горький шоколад, жирная рыба, кисломолочные продукты (творог, кефир, ряженка), сыр, яйца, томаты, клубника, черная смородина, клюква, ежевика. Но не забывайте, во всем нужна мера. Во время еды думайте только о еде, чтобы не переедать.

Чтобы справиться со стрессом



- 4 Учись отвлекаться от обыденных дел. Найдите новое хобби или вспомните старое, которым вы давно не занимались. Хвалите себя за успехи, пусть и небольшие.
- 5 Уделите достаточное время отдыху, ленитесь, когда этого хочется, научитесь слушать тишину.
- 6 Подбадривайте себя позитивными фразами («Я смогу!»).
- 7 Соблюдайте режим сна и бодрствования. Ночной сон должен быть не менее 7-8 часов.
- 8 Больше общайтесь с родными и близкими (проговаривайте вслух свои эмоции).
- 9 Громко спойте или покричите, если вам хочется.
- 10 Сделайте доброе дело, помогите кому-нибудь.
- 11 Общайтесь с животными, слушайте звуки природы.

Упражнение «Лимон»

(для снятия внутреннего напряжения)



Техника дыхания «Квадрат»



Техника «Сон в коконе»



**Благодарю
за внимание!**

