

Middeke/Völker/Laupert-Deick
Cum reducem hipertensiunea arterială
fără medicamente

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Martin Zick
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Corectură: Mihaela Cosma
Pregătire de tipar: Marius Badea

Surse foto interior și copertă: www.shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MIDDEKE, MARTIN

Cum reducem hipertensiunea arterială fără medicamente / prof. dr.

Martin Middeke, prof. dr. Klaus Völker, dr. Claudia Laupert-Deick ; trad.

din lb. germană de Monica Grigore. - Pitești : Paralela 45, 2020

Index

ISBN 978-973-47-3265-4

I. Völker, Klaus

II. Laupert-Deick, Claudia

III. Grigore, Monica (trad.)

616

Original German title:

Bluthochdruck senken ohne Medikamente, 7th revised edition

Prof. Dr. med. Martin Middeke, Prof. Dr. Klaus Völker, Dr. oec. troph. Claudia Laupert-Deick

Copyright © 1998, 2011 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Prof. Dr. Martin Middeke
Prof. Dr. Klaus Völker
Dr. Claudia Laupert-Deick

Cum reducem hipertensiunea arterială fără medicamente

Traducere din limba germană de
Monica Grigore

Editura Paralela 45



Cauze și urmări

Tensiunea arterială crescută poate fi moștenită genetic sau cauzată de o dietă nesănătoasă, lipsa de mișcare și excesul de greutate sau prea mult stres. Cu cât este mai mare tensiunea arterială, cu atât mai mare este riscul unor consecințe severe. Aflați mai multe detalii începând cu pagina 10.



Măsuri

Puteți face multe pentru a vă îmbunătăți tensiunea arterială. Aflați ce terapie vi se potrivește cel mai bine. Ce medicamente există și când sunt acestea necesare? Alegeți dintr-o varietate de măsuri alternative.

7 **Dragi cititoare, dragi cititori**

9 **Cauze și urmări ale hipertensiunii arteriale**

10 **Factorul de risc hipertensiune**

11 Hipertensiunea rămâne adesea nedetectată

12 Alte riscuri pentru inimă și circulație

14 Când tensiunea arterială devine hipertensiune

18 Reglarea tensiunii arteriale în timpul zilei

21 Ce influențează tensiunea arterială

24 **Cauzele hipertensiunii arteriale**

24 Hipertonia primară sau esențială

25 Factorul de risc supraponderabilitate

28 Prea multă sare dăunează

29 Plăcerile alimentare – doar în cantități moderate!

31 Vitaminele și tensiunea arterială

32 Factorii psihosociali și stresul

36 Există un tip de personalitate hipertensivă?

37 Mediul social și hipertensiunea

38 Mediul înconjurător și hipertensiunea

39 Hipertonia secundară

42 Medicamentele

43 **Urmări ale hipertensiunii arteriale și afecțiuni concomitente**

43 Urmări

45 Afecțiuni concomitente

49 Ce legătură există între sforăit și tensiunea arterială ridicată?

50 Sarcina și sexualitatea



Mișcare

Exercițiile regulate ajută foarte mult la scăderea hipertensiunii arteriale. Citiți (de la pagina 98) ce poate face panaceul universal – sportul –, alegeți activitatea potrivită pentru dumneavoastră și bucurați-vă de efectele secundare pozitive.

- 51 Care este importanța unei tensiuni arteriale scăzute?
- 52 **Măsurarea tensiunii arteriale**
- 53 Măsurarea tensiunii la medic și la farmacie
- 54 Măsurați-vă singuri tensiunea arterială
- 56 Vârfuri ale tensiunii arteriale: criză hipertensivă sau urgență?
- 61 **Măsuri**
- 62 **Stabilirea terapiei individuale**
- 62 Terapie medicamentoasă sau nemedicamentoasă
- 64 Cum începem să reducem tensiunea arterială



Hrană

V-ați dorit dintotdeauna să știți ce contribuție aduc colăceii de grăsime de pe șolduri la creșterea tensiunii arteriale? Și cât ne ajută renunțarea la sare și grăsimi? Enorm! Aflați mai multe și răsfoiți rețete delicioase începând cu pagina 146.

- 67 **Tratament medicamentos**
- 67 Medicamente antihipertensive
- 73 Alternative pe bază de plante
- 74 **Dieta potrivită**
- 74 Cum vă asigurați o dietă sănătoasă
- 75 Noțiunile de bază ale dietei antihipertensive
- 78 Atenție la dietele radicale de slăbire!
- 79 Sarea de masă
- 84 Minerale și oligoelemente
- 86 **Combaterea stresului**
- 86 Cum putem gestiona mai bine stresul?
- 89 Să învățăm să ne relaxăm
- 92 Biofeedback

- 94 Mici ajutoare pentru viața de zi cu zi
- 94 Cum ne lăsăm de fumat?
- 97 **Mișcare**
- 98 **Programul de succes: Mișcare și sport**
- 98 Mișcarea: un medicament eficient
- 100 Ce influență are mișcarea asupra hipertensiunii arteriale
- 102 Mecanismele sportului și mișcării
- 107 Ce activități și sporturi sunt adecvate?
- 112 **Găsiți măsura potrivită**
- 112 Determinați propriul standard
- 116 Ce se întâmplă în timpul activității fizice?
- 119 Efortul de duranță este ideal
- 128 Nu vă temeți de sala de gimnastică
- 129 Tensiunea arterială joacă un rol în timpul jocului?
- 133 Putem reduce stresul prin mișcare și sport?
- 134 Alpinismul determină creșterea tensiunii?
- 135 Cât de mult ne stimulează clima marină?
- 136 Cât de rece poate fi apa în timpul înotului?
- 136 Sauna și hipertensiunea
- 139 Schiul alpin și hipertensiunea
- 140 Ce sport e potrivit pentru hipertensivii neantrenați?
- 141 Cât este de ajuns? – Asistență în timpul antrenamentului
- 145 **Hrană**
- 146 **Terapia nutrițională în hipertensiune**
- 146 Noțiuni de bază ale dietei DASH
- 147 Ce ar trebui să știe orice hipertensiv despre alimente

SPECIAL

- 40 Determinați riscul de hipertensiune arterială!
- 46 Verificarea sistemului cardiovascular
- 58 Cum îmi măsoz singur tensiunea arterială
- 80 Cum să-mi verific singur comportamentul alimentar?
- 90 Relaxați-vă prin tehnica de relaxare musculară progresivă
- 126 Sfaturi și sugestii pentru antrenamentul de fitness
- 150 Profitați de varietatea zarzavaturilor proaspete și condimentelor
- 162 Propunere de meniu pentru o zi
- 174 Evitați capcanele alimentare din timpul serii
- 148 Noțiuni de bază ale regimului alimentar pentru hipertensivi
- 160 Ce punem pe masă?
- 164 **Sfaturi de nutriție pentru hipertensivii supraponderali**
- 164 Atingerea greutății optime fără diete radicale
- 167 10 pași pe drumul spre greutatea optimă
- 186 **Sfaturi de nutriție pentru hipertensivi cu sindrom metabolic**
- 186 Când apare sindromul metabolic?
- 188 Rolul carbohidraților
- 192 Indicele glicemic
- 192 Diabet zaharat
- 195 Dislipidemie
- 199 **Rețete**
- 211 **Index**

Dragi cititoare, dragi cititori,

Scăderea hipertensiunii arteriale chiar și fără administrarea de medicamente este posibilă în mai multe moduri. Prin urmare, măsurile care nu necesită medicamente au un loc asigurat în tratamentul hipertensiunii. Tratamentul medicamentos imediat este necesar doar în puține cazuri de hipertensiune. Aceasta înseamnă că în majoritatea cazurilor la începutul tratamentului se adoptă terapia fără medicamente. Însă pacientul trebuie să urmărească asta în mod activ. Scopul acestei cărți este oferirea unui ajutor practic în terapia zilnică a hipertensiunii. Din multitudinea de posibilități prezentate, cititorul ar trebui să-și aleagă măsurile potrivite și importante pentru el, cum ar fi pierderea în greutate în cazul unei supraponderabilități, restricționarea consumului de sare și schimbarea dietei, limitarea consumului excesiv de alcool, sportul și activitatea fizică, gestionarea stresului și procedurile de relaxare. În plus, dacă tensiunea arterială este controlată prin auto-măsurare, există cele mai bune condiții pentru o scădere permanentă a valorilor.

Dacă tensiunea arterială crescută nu poate fi normalizată prin măsuri non-farmacologice, se impune adoptarea unei terapii medicamentoase. Dar chiar și atunci, terapia nemedicamentoasă trebuie să însoțească în permanență administrarea de medicamente pentru a menține doza necesară cât mai scăzută posibil și pentru a reduce astfel și eventualele efecte secundare.

Tratamentul fără medicamente și terapia medicamentoasă nu se exclud, ci se completează reciproc în mod ideal. Cunoașterea cauzelor și a contextelor în care apare hipertensiunea arterială este o condiție prealabilă pentru participarea activă la terapia hipertensiunii și alinierea acesteia la circumstanțele personale.

În funcție de cele mai frecvente cauze ale hipertensiunii arteriale, cartea se concentrează pe managementul stresului, reducerea excesului de greutate, schimbarea regimului alimentar și activitatea fizică.

Prof. Dr. Martin Middeke
München, iunie 2010

Cauze și urmări ale hipertensiunii arteriale

Hipertensiunea arterială are multe cauze. Însă pentru dumneavoastră urmările și riscurile sunt întotdeauna aceleași: o tensiune arterială ridicată duce la accidente vasculare, boli ale sistemului cardiovascular și afecțiuni ale sistemului circulator.

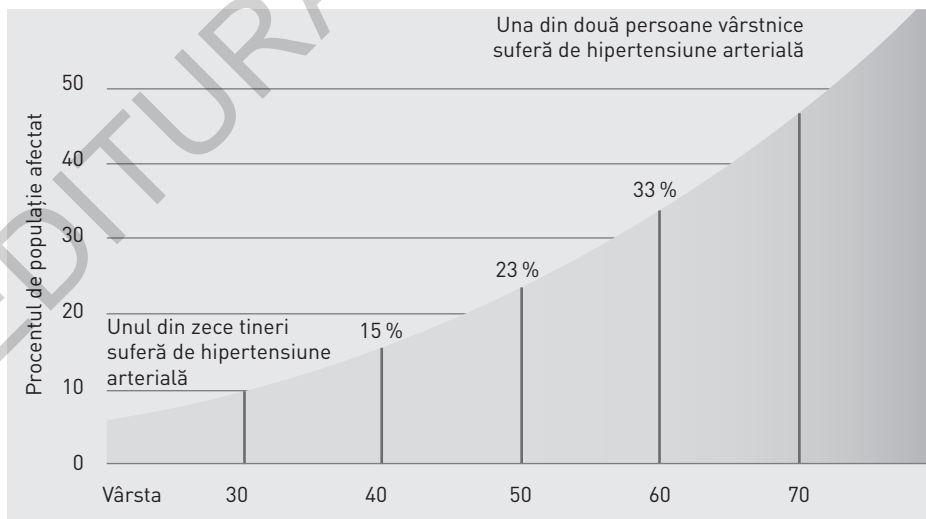
Factorul de risc hipertensiune

Tensiunea arterială crescută este frecvent întâlnită. În Germania, fiecare al cincilea adult are hipertensiune arterială. Hipertensiunea arterială luată ca atare nu provoacă suferință – numai sechelele ne provoacă disconfort și, uneori, restricții considerabile în calitatea vieții.

Hipertensiunea arterială reprezintă una dintre cele mai frecvente cauze de invaliditate și deces: 40% din totalul deceselor la persoanele cu vârsta sub 65 de ani sunt cauzate de efectele hipertensiunii arteriale. S-a dovedit, de asemenea, că în cadrul unui grup studiat, numărul persoanelor care suferă de hipertensiune arterială crește odată cu vârsta.

Pe plan mondial, după fumat și malnutriție hipertensiunea arterială ridicată reprezintă al treilea cel mai frecvent factor care afectează sănătatea, producând boli și decese. Hipertensiunea arterială este cel mai frecvent și semnificativ factor de risc pentru accident vascular cerebral și insuficiență cardiacă. Alte riscuri ale hipertensiunii arteriale includ atacul de cord, insuficiența

▼ Frecvența hipertensiunii arteriale în funcție de vârstă.





▲ Hipertensiunea arterială dăunează organelor interne și poate duce la deces.

renală și leziunile vasculare severe ale sistemului circulator.

Dacă hipertensiunea arterială rămâne netratată, speranța de viață se reduce simțitor. În cazul unui tânăr de 35 de ani cu o hipertensiune arterială

constantă de 150/100 mmHg, în lipsa unui tratament speranța de viață scade cu 16,5 ani, de la media de 76,5 la 60. O scădere a tensiunii arteriale poate crește sau normaliza speranța de viață.

Hipertensiunea rămâne adesea nedetectată

Din păcate, prea puțini hipertensivi sunt tratați corespunzător. Doar aproximativ 25% dintre pacienții hipertensivi tratați au tensiune arterială normală. Chiar mai rău, aproximativ 30% dintre pacienții cu hipertensiune arterială nu știu despre hipertensiune, deoarece tensiunea arterială nu le-a fost măsurată niciodată. Este vorba în special de adulți tineri și de vârstă mijlocie.

Principalul motiv pentru care hipertensiunea nu este atât de des identificată e acela că nu provoacă disconfort. Un număr redus de oameni cu hipertensiune suferă de dureri de cap, amețeli,

sângerări nazale sau dureri de inimă. Majoritatea hipertensivilor nu au nicio manifestare fizică. Pentru mulți dintre aceștia, hipertensiunea arterială este mai degrabă un „stimulent“. Cu toate acestea, fiindcă hipertensivii adesea obosec repede, stimulentele este valabil doar pentru performanțe pe termen scurt.

Tulburările cu adevărat neplăcute apar de cele mai multe ori abia în stadiul avansat al bolii hipertensive, atunci când sunt deja prezente afecțiunile organice (de exemplu, la inimă și rinichi), sau ocazional la începutul unei terapii

medicamentoase a hipertensiunii, când medicamentele nu sunt selectate adecvat sau doza este prea mare.

Hipertensiunea arterială în sine nu face rău. Exact din acest motiv pentru hipertensiv este atât de dificil să-și dea seama când tensiunea arterială se află în creștere. „Absența durerii“ reprezintă o problemă majoră în diagnosticarea și terapia hipertensiunii. Deoarece nu putem simți hipertensiunea, este important să ne măsurăm ocazional tensiunea arterială. Doar în acest fel pot fi identificați hipertensivii care de cele mai multe ori rămân nedescoperiți.

Hipertensiunea este, de asemenea, numită „ucigaș tăcut“, deoarece, din păcate, de multe ori trece neobservată și neidentificată pentru o lungă perioadă de timp, dar poate duce brusc la consecințe grave asupra sănătății (accident vascular cerebral, atac de cord).

Terapie

Doar un tratament prompt și corect protejează împotriva consecințelor hipertensiunii. Scăderea consecventă a tensiunii arteriale poate reduce drastic riscul de accident vascular cerebral, insuficiență cardiacă sau insuficiență renală, lucru valabil indiferent de vârstă. Succesul terapiei antihipertensive este chiar mai mare la vârste mai înaintate. Scopul oricărui tratament pentru hipertensiunea arterială, cu sau fără medicație, este, prin urmare, normalizarea tensiunii arteriale ca o condiție pentru reducerea riscurilor majore pentru sănătate și creșterea speranței de viață. Terapia scăderii tensiunii este una dintre cele mai reușite măsuri preventive și terapeutice în medicina modernă. Beneficiile acestora le depășesc cu mult pe cele care pot fi obținute prin terapia de scădere a colesterolului, de exemplu.

Alte riscuri pentru inimă și circulație

Bolile cardiovasculare se află în continuare în vârful statisticilor, fiind principala cauză a mortalității în mai mult de 50% din totalul deceselor. Pe lângă hipertensiune există și alți factori de risc pentru bolile cardiovasculare, de exemplu, în general bărbații sunt mai expuși riscului decât femeile. În afară de sex este important și „istoricul familiei“: în unele familii, atacurile de inimă și accidentele vasculare cerebrale sunt mai frecvente.

În țările industrializate, 15-20% din populația adultă suferă de hipertensiune arterială, bărbații mai des decât femeile. Acest raport se inversează însă atunci când femeile ating vârsta menopauzei, când tensiunea arterială crescută se întâlnește mai frecvent decât la bărbați. Hormonii sexuali feminini oferă probabil o anumită protecție împotriva hipertensiunii și bolilor cardiovasculare.

Factori de risc pentru bolile cardiovasculare

Factor de risc	Boală	Mențiune specială
Sex	cardiovasculară	Bărbații în vârstă de până la 55 de ani sunt mai vulnerabili decât femeile
Familie/Genetică	cardiovasculară	Bolile părinților (de ex. atac de cord, accident vascular cerebral, hipertensiune, diabet)
Hipertensiune	accident vascular cerebral, insuficiență cardiacă, atac de cord, insuficiență renală	La femei până la menopauză mai rar, apoi mai des
Fumat	atac de cord, accident vascular cerebral, arterioscleroză (de ex. piciorul fumătorului)	Fumatul este deosebit de periculos dacă simultan există și alți factori de risc
Tulburări de metabolism lipidic (în special colesterol crescut)	atac de cord, accident vascular cerebral, arterioscleroză	De obicei, cauzate de excesul de greutate și lipsa de exerciții fizice, dar și din cauze ereditare
Diabet	atac de cord, boli oculare și renale (a treia cauză pentru orbire), arterioscleroză	De obicei, cauzat de excesul de greutate și dieta necorespunzătoare (tip 2), dar și din cauze ereditare
Greutate în exces/Obezitate	hipertensiune, diabet, tulburări de metabolism lipidic	Definiția excesului de greutate, vezi pag. 25
Inhibitor ovulație (pilula contraceptivă)	obstrucții (embolii, tromboze)	Femeile de peste 30 de ani sunt vulnerabile, în special fumătoarele; „pilula” poate duce la hipertensiune arterială
Stres	hipertensiune, boli cardiovasculare	Stresul nu poate fi măsurat (vezi pag. 33)
Lipsa mișcării	diabet, exces ponderal, hipertensiune	Sportul este un factor de protecție

Rețete

Răsfoiți diverse rețete mediteraneene delicioase. Cele mai importante ingrediente sunt legumele, dar nu sunt uitate nici carnea de pește sau de pasăre. Savurați fără ezitare mâncărurile delicioase.

Supă de legume

- ▶ **Ingrediente pentru o cantitate de aproximativ 3 litri de supă**
150 g ceapă roșie • 200 g morcovi • 100 g țelină • 1 bucată de praz • 1 roșie mare coaptă • 2 căței de usturoi • 1 frunză de dafin • 2 cuișoare • câte 1 fir de cimbru proaspăt și leuștean • 5 fire de pătrunjel proaspăt • ½ linguriță măghiran uscat • piper negru măcinat

— Legumele se curăță, se taie în cuburi și se pun la fiert cu 3 litri de apă. Se adaugă restul ingredientelor și supa se fierbe la foc mic într-o oală pe jumătate acoperită timp de aproximativ 45 de minute. Se toarnă printr-o sită și legumele se separă.

▶ Variantă

Supă-cremă de legume. Legumele fierte se amestecă cu mixerul, după ce se îndepărtează frunza de dafin, cu puțină supă și se adaugă smântână (10% grăsime). Deasupra se presară ierburi proaspăt tocate, cum ar fi pătrunjel, ceapă verde sau cresson.

Mâncare de legume cu praz și morcovi

- ▶ **Ingrediente pentru 2 porții**
200 g morcovi • 250 g praz • 150 g banane • 1 lingură de suc de lămâie • 1 lingură de ulei de floarea-soarelui • 2 căței de usturoi • câte ½ linguriță de turmeric, chimion și coriandru măcinat • 2 cuișoare • 1 priză piper Cayenne • 40 g fulgi de nucă de cocos • ¼ l apă

— Fulgii de nucă de cocos se fierb în apă, se acoperă și se lasă la înăbușit pe aragazul oprit. În uleiul încins mai întâi se sotează puțin usturoiul tăiat, apoi se adaugă inelele de praz și morcovii dați pe răzătoarea mare, și se prăjesc împreună scurt timp.

— Se adaugă fulgii de nucă de cocos împreună cu lichidul și condimentele și amestecul acoperit se lasă să se înăbușe la foc scăzut timp de aproximativ 10 minute.

— Bananele se taie felii, se stropesc cu suc de lămâie și se încorporează amestecând ușor. Compoziția se acoperă și se fierbe încă 5 minute.

— Se servește alături de orez brun, hrișcă sau mei.