

8 soluții pentru ați controla hipertensiunea arterială



Hipertensiunea arterială este o boală „modernă”, deși sunt date care vorbesc despre existența ei și în perioada evului mediu, când nu prea era tratată. Dar astăzi pentru că ritmul vieții s-a mărit, pentru că alimentația a suferit modificări ale principiilor pe care le ingerăm, hipertensiunea se definește și ca o boală „moderă”.

Practic hipertensiunea arterială înseamnă creșterea tensiunii din peretele arterial, datorită modificărilor ce apar în ani de zile, modificări care presupun depunerea de grăsimi la nivelul peretelui, acestea se fibrozează pe măsură ce organismul le identifică și încercă să le izoleze, și se ajunge la o micșorare a diametrului acestora care generează creșterea tensiunii arteriale prin reducerea distensibilității parietale. E ca și cum s-ar depune mâl pe țevile care aduc apa în casă.

Ce este însă periculos este faptul că acele depozite devin friabile, prin acțiunea organismului de le fibroza, și astfel pot apare emboli prin ruperea lor, fragmente de vas care sunt duse de torentul circulator, de sânge în speță, în tot organismul. Așa apare infarctul miocardic, accidentul vascular și alte embolii periculoase.

De ce se întâmplă asta ? Pentru că mâncăm în exces, suntem sedentari, pentru că toate astea generează un mediu acid în organism ce este responsabil de alterarea mai rapidă a peretelui vascular, dar nu numai. Proteinele suferă modificări mai repede într-un mediu acid, astfel că expunerea la riscuri este continuă. Celulele au o viață mai scurtă și riscurile cresc.

Ce ar trebui făcut ? Păi este simplu :

Regimul alimentar trebuie modificat, astfel încât să aducă principii alimentare sănătoase, adică mai multe fructe și legume, mai puțină carne roșie, deși aici există numeroase discuții legat de importanța tipului de carne. De asemenea, sarea trebuie redusă. Adică să nu o adaugi la mâncare. S-a demonstrat că un consum mai mare de sare determină o rigiditate mai mare a vasului.

Apoi sportul sau mișcarea trebuie să fie prezent mereu în viața noastră. 20 de minute de plimbare este la fel de important ca și o alergare sau un efort intens.

Și să aducem în organism alimente și principii care să reducă aciditatea organismului. Fructele și legumele sunt aceste soluții, mai ales că sunt regăsite în stare naturală. Ele ar trebui să constituie, conform unor cercetări recente, 5 prânzuri pe zi ! Câți dintre noi reușim să facem asta ?

Ar trebuie să fie 5 culori diferite de fructe și legume care să fie consumate. Este o întreagă literatură pe acest subiect și orice informație legat de acest subiect o să-ți fie utilă. Însă trebuie utilizată cu moderație și cu inteligență. Nu trebuie trecut dintr-o extremă în cealaltă. Și este de prefart această abordare. Consumul fructelor și a legumelor în starea lor naturală.

Apoi sunt suplimentele alimentare. Pentru că fie nu găsim suficiente legume și fructe sau nu ne plac toate, fie trebuie să consumăm o mare cantitate ca să aiba semnificație pentru organism , acestea pot fi o soluție comodă. Gândește-te că iei 2 sau 3 pastile dimineața și gata ! Ai corectat o avitaminoză ! Sau poți să le iei cu tine la birou sau la spital sau la școala unde predai sau înveți ca să poți respecta orarul fiind foarte comod să faci asta în ambalajele lor, fiind o soluție mai comodă la consumul de fructe și legume în stare naturală.

Ce ar trebui să folosim ?

Vitamina C este un antioxidant redutabil și consacrat. Acest efect duce la reducerea modificărilor parietale, la crearea unui mediu propice proceselor fiziologice. De asemenea, favorizează producerea collagenului, ceea ce ajută la refacerea pereților vaselor. Stimulează activitatea fiziologică sistemului imunitar.

Un alt antioxidant important este **lecitina** ce intră în compoziția majorității celulelor. Fiind o fosfolipidă, lecitina acționează ca un emolient natural al substanțelor grase. Lecitina este o sursă importantă de colină, inclusă în grupul vitaminelor B, și de acid linoleic, un acid gras esențial. Puteți găsi lecitină în gălbenușul de ou, carnea de vită, alunele, legumele și boabele de soia.



Acizii grași omega 3 și omega 6 sunt implicați în menținerea funcției inimii și nu numai. Astfel că un consum rezonabil din acești acizi asigură o protecție importantă împotriva bolilor cardiovasculare. Acest lucru este demonstrat și în studii mari, studii de faza 3, după toate standardele științifice. American Heart Association recomandă, în urma unui studiu făcut în 2002, consumul de pește, nu mai mult de 200 mg pe zi, sursa cea mai uzuală de acizi omega 3 și 6. Însă dacă nu îți place peștele, sau dacă vrei să recurgi la o soluție mai comodă, suplimentele de acest tip sunt foarte importante. Aici sunt o serie întreagă de date, unele controversate, unele foarte noi, care abordează subiectul. În 1997 s-a publicat în Lancet, o publicație medicală prestigioasă, studiul GISSI, care a demonstrat, la peste 11 000 de pacienți, că un consum regulat de acizi omega 3 reduce riscul cardiovascular. Acest studiu și multe altele care au urmat acestuia, au făcut ca AHA, American Heart Association, Societatea Americană a Inimii, să recomande utilizarea acestor substanțe pentru reducerea riscului cardiovascular, mai ales la cei cu risc cardiovascular. Recent, a fost publicat un studiu care îl contrazice oarecum pe primul. Spun oarecum pentru că profilul pacienților a fost diferit. Dacă în primul studiu s-au inclus pacienți cu boală cardiovasculară, diabet, în diverse stadii evolutive, în cel din urmă studiu s-au inclus pacienți ce au necesitat proceduri invazive de tratament. Adică erau în stadii mai avansate de boală. Cred că și tu vei fi de acord cu mine că e ca și cum am compara mere cu pere. În orice caz, ultimul studiu a constatat că administrarea de acizi omega nu a redus incidența evenimentelor acute. Acum, dacă folosim logica, fără alte argumente, e clar că studiul nu avea cum să ajungă la alte rezultate ! Un pacient cu o stenoză coronariană mai mare de 50% nu va putea să o reducă folosind exclusiv medicație, nu mai vorbesc de substanțe adjuvante, cum sunt acizii grași omega. Cert este că studiul a confirmat parțial concluziile principale : există un beneficiu cert a consumului acestor substanțe la pacienții care nu erau în stadii avansate.

Ce voi face acum nu este foarte științific și recunosc asta. Adică voi extrapola aceste date. Sigur că niciun cardiolog, fie cel care pune stenturi sau cel care nu pune, nu va putea să-ți recomande să iei, cu intenție curativă, acizi omega 3. Nu are susținere științifică, iar noi doctorii alopați, nu putem să recomandăm o terapie care nu are studii de eficiență în spate. Mai ales cu intenție curativă. Dincolo de aspectul legal, nu este nici moral să facem așa ceva. Dar, gândindu-mă la scopul unui tratament, acela de a vindeca boala sau de a oferi pacientului un confort al vieții apropiat de normalitate, te întreb : nu ar fi de explorat beneficiile acestei administrări de acizi omega 3 ? Eu așa cred, că ar trebuie explorate toate terapiile, chiar dacă sunt alternative, adică nu au studii, nu au un model pe calapodul celor făcute de companiile farmaceutice. Deja sunt în cadrul catedrelor de Farmacologie din facultățile de medicină compartimente de fitoterapie, sunt medici homeopați care folosesc aceste metode. Oare nu ar fi de investigat și aceste direcții mai ales la pacienții la care medicina alopatică fie nu a găsit soluții, fie a ajuns la o limită cu terapia ? Eu aș folosi toate resursele, mai ales că unele dintre ele au validarea timpului, sunt folosite empiric de mii de ani.

O să auzi probabil la unii confrăți că homeopații sunt niște șarlatani, că nu au fost în stare să învețe medicina „adevărată”. Că dai banii pe fereastră, că nu au niciun efect acele „hapuri”. Mi-a luat ceva timp să realizez cât de limitată este această abordare...Sau, și mai rău, cât de răuvoitoare este. Unii văd competiția ca ceva rău sau, în cazul de față, ca pe una neloială. Dar oare nu loialitatea față de pacient ar trebui să conteze ? Oare nu mai bine lui ? Sigur că e retorică întrebarea...



Încă o considerație legată de studii. Ca unul care a lucrat 15 ani în corporațiile farma, care a fost și monitor în câteva studii, e drept epidemiologice și nu de fază 3, cele mai controversate, îți pot spune că un astfel de studiu costă între 5 și 15 milioane de dolari. Durează cam 10, poate 15 ani

până la aducerea efectivă pe piață a produsului. Te întreb : dacă tu ai investi atâția bani și atâta timp, nu ai vrea să-ți recuperezi măcar o parte din bani ? Nu vreau să fac nimănui proces de intenție, dar sunt interese pe care nimeni nu le poate nega. Și aceste interese pot țese un păienjenis de interese conexe în jurul unui medicament foarte greu de evitat de profesioniștii din sănătate. Pe de altă parte, medicina a progresat imens tocmai datorită acestor companii farmaceutice care au investit miliarde în cercetare, și datorită cărora speranța de viață a crescut. Calitatea vieții de asemenea. Nu mai este ceva extraordinar să tratezi pacienți de 85 de ani sau chiar de peste 90 de ani. Aceste chestii sunt deja obișnuite în cabinetele și spitalele românești. Și da, ar trebuie poate să te gândești că bunica sau bunicul, mama sau tatăl tău sunt în viață tocmai datorită lor.

De asemenea, nu ar trebui să te gândești că hipertensiunea arterială trece. Văd pacienți care îmi spun „Am avut hipertensiune”. Puțin probabil. A, că valorile tensionale au fost controlate, este cu totul altceva. E greu să te gândești că te vindeci de hipertensiune. Vasele alea de sânge nu se schimbă. E puțin probabil să existe vreo terapie sau tehnică medicală sau alternativă, care să îți scoată toată placa de aterom din organism. Mai ales dacă stilul de viață nu a fost modificat. Dacă continui să mănânci prostii, să bei în exces, să fumezi, să fii sedentar. Placa de aterom e tot acolo.

Așadar pentru ați ține în frâu hipertensiunea arterială cred că ar trebui să faci câteva lucruri simple :



1. Împrietenește-te cu cardiologul tău. Dacă ai peste 55 de ani va fi unul din oamenii cei mai importanți pentru tine, mai ales dacă deja ai acest diagnostic. Ar trebuie să te vezi cu el măcar odată pe an, dacă nu ai probleme, sau cât este necesar în decursul unui an pentru a controla

boala și complicațiile acesteia. Nu trebuie să vezi, mental, acest lucru ca pe o corvoadă. Ci dimpotrivă ca pe un timp alocat pentru tine și pentru confortul tău mai ales dacă vrei să trăiești cât este trecut în „cartea tehnică”.



2. Ar trebui **să-ți cumperi un tensiometru** cu care să-ți monitorizezi tensiunea zilnic. Iar dacă îți vei face un jurnal cu valorile tensionale personale îl vei impresiona plăcut pe cardiologul tău.

3. Trebuie **să-ți iei medicația recomandată**, la *dozele recomandate, în ritmul recomandat*. Nu este o chestie negociabilă între tine și confortul tău ! Dozele medicamentelor recomandate pot face diferența între viață și moarte. Fără exagerare ! Dacă apar efecte secundare, discută cu cardiologul tău. Poate că nu este disponibil totdeauna când vrei tu. Gândește-te că are pacienți ca și tine care poate au mai multă nevoie de el în acel moment. Dar discută deschis efectele secundare REALE pe care le au medicamentele pentru aa găsi soluții concrete pentru cazul tău.

4. **Fă mișcare**. Plimbă-te ! Dacă poți merge la sală și nu ai alte probleme de sănătate care să te oprească de la asta, fă-o ! Evită să fii sedentar cu orice ocazie ai ! Pe lângă beneficiul cert cardiovascular, vei avea o surpriză să fii mai tonic, mai optimist. Efortul fizic, este documentat prin studii, stimulează descărcarea de serotonină, dopamină și reduce nivelul cortizolului. Toate acestea te vor face să fii mai optimist.



5. Controlează ceea ce mănânci. Este poate cea mai simplă chestie pe care poți să o faci pentru sănătatea ta. Grăsimile, mai ales cele din alimentele procesate, trebuie evitate, alcoolul în exces, carnea în exces trebuie evitată. Este o întreagă dispută pe acest subiect, însă nu vreau să-l evit și să-ți spun ce știu eu despre asta. Există date și experiențe ale unor centre, din Statele Unite, nu știu să fie cineva în România care să facă același lucru, care au demonstrat că o dietă fără produse animale duce la ameliorarea bolii, chiar la dispariția ei. Și ca să vezi că nu vorbesc prostii poți vedea cu ochii tăi aceste informații la <https://nutritionstudies.org/>, este site-ul administrat de familia Campbell, autorii studiului China, sau poți vizita site-ul Centrului Pritkin <https://www.pritikin.com/> unde pacienții se pun pe picioare prin gestionarea medicală și dietetică a bolilor proprii, de cele mai multe ori medicina tradițională eșuând în acele cazuri. De asemenea, dr. Michael Greger este nepotul unei paciente care fost pusă pe picioare în centrul Pritkin și care a ales să devină doctor tocmai pentru a-i ajuta și pe alții să facă la fel. „Cum să nu mori”, cea mai cunoscută carte a dr. Greger este tradusă și la noi și o poți chiar tu citi. Aici ai și alte resurse online ale doctorului Greger de care poți beneficia <https://nutritionfacts.org/>.

6. Ia suplimente alimentare și vitamine. Eu am fost condescendent față de acest aspect. Am o formație profesională de medic alopatic. Dar viața mi-a arătat, la propriu, că am nevoie de aceste lucruri. Și ți-o spun ca unul convertit la acest obicei. Vei avea un beneficiu cert din a lua suplimente nutritive, chiar dacă nu o să pot totdeauna să-ți citez studiul care a demonstrat acest aspect. Însă experiența mea și a altor oameni care au făcut asta poate să fie un ghid. În cazul de față, al hipertensiunii arteriale, e vorba de suplimente de acizi omega 3, de calciu și vitamină D care au dat că reduc morbiditatea bolilor cardiovasculare, dar ar trebui luate cu acordul cardiologului.

7. Redu nivelul de stres din viața ta. Crede-mă : viața e prea scurtă ca să trăiești doar pentru aprecierea celorlalți ! Gândește-te bine ce te face pe tine fericit ! Nu pe șeful tău, nu pe colegii sau

vecinii tăi. Pe unii dintre ei nici nu îi cunoști bine, pe alții îi cunoști prea bine și nu ai fi vrut....Așa că de ce să conteze părerea lor ? Tu și cu cei dragi ție sunteți singurii care stabiliți ce e bine și ce nu pentru voi ! Odihnește-te suficient. Mergi în excursii, în concediu. Acum ! Nu la pensie, nu la anul ! Poate un diagnostic dur va veni peste 6 luni sau peste 6 ani. Nu vei regreta că nu ai făcut ce ți-ai fi dorit ?

8. Împacă-te cu tine ! Poate sună a buhuhu, dar e important. Pentru că din lucrurile nerezolvate izvorăște de cele mai multe ori stresul și depresia. Care îți vor complica și boala de inimă. Și atunci cred că și tu vei fi de acord, că e mai bine să rezolvi din timp. Chestia asta îți va da un sentiment de împlinire greu de pus în cuvinte.

Doar o mică mențiune legat de domeniul suplimentelor alimentare. Este foarte variat, având o sumedenie de produse. Este un domeniu în plină dezvoltare și te expune la niște riscuri. Sunt studii de piață efectuate peste tot în lume care au constatat că, bazându-se pe faptul că nu poate fi evaluat foarte exact efectul acestor suplimente, unii producători pun în acele suplimente substanțe care fie nu sunt eficiente, fie sunt condiționate foarte „sănătos” de dragul profitului. Așa încât este foarte important ce suplimente iei. În ce mă privește folosesc lecitina, vitamina B, omega 3 și calciu produs de liderul în domeniu. Dacă vrei să-ți spun mai multe, spune-mi și voi mai mult decât bucuros să-ți dau detalii.

Pune în aplicare aceste 8 sfaturi pentru a controla hipertensiunea arterială și sune-mi, te rog, cum te-au ajutat efectiv ! Aș fi bucuros de orice feedback !

Sănătate maximă !