

ОЛЬГА КОПЫЛОВА

СЕРДЦЕ

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩИХ ВРАЧЕЙ

«ПОСОВЕТУЙТЕ,
ДОКТОР!»

КАРДИОЛОГИЯ:
ВСЕ САМОЕ
НОВОЕ И
ЭФФЕКТИВНОЕ



Москва
2016

УДК 6/6.1
ББК 54.101
К65

В оформлении обложки использованы фотографии:
polarica, Catshila, francepig /
Istockphoto / Thinkstock / Getty Images

Копылова, Ольга Сергеевна.

К65 Сердце. Советы и рекомендации ведущих врачей /
Ольга Копылова. – Москва : Эксмо, 2016. – 192 с.

ISBN 978-5-699-738-6

Эта книга о том, как уберечь сердце от заболеваний, как его восстановить в том случае, если избежать болезни не удалось, о сегодняшнем дне мировой и отечественной кардиологии, о ее насущных проблемах и фантастических перспективах. О тех методах, с помощью которых сегодня успешно лечат пациентов, и о том, от чего врачи отказались.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 6/6.1
ББК 54.101

ISBN 978-5-699-73807-6

© Копылова О.С., текст, 2014
© ООО «Метафора», 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Серия книг «Посоветуйте, доктор!» составлена по материалам популярной передачи «Радио России» «Посоветуйте, доктор!». Ее ведет любимая миллионами ведущая Ольга Копылова. Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране: с 2006 года она выходит на государственном канале «Радио России» в прямом эфире в субботний прайм-тайм — с 13.10 до 14.00 по московскому времени.

За годы своего существования программа снискала любовь и доверие слушателей, завоевала заслуженный авторитет у российских и зарубежных представителей медицины. Ее ценят как пациенты, так и врачи.

Это одна из немногих медицинских программ, которая глубоко и масштабно освещает проблемы и достижения нашей медицины. В программе в приоритетном порядке поднимаются вопросы государственной важности, рассказывается о борьбе с такими серьезными, социально значимыми заболеваниями, как болезни сердечно-сосудистой системы, туберкулез, злокачественные новообразования, диабет. В прямом эфире активно обсуждаются вопросы репродуктивного здоровья, охраны здоровья матери и ребенка, здоровья детей. Ведущая и участники программы рассказывают о внедрении инновационных методов диагностики и лечения, медицинской реабилитации, об оснащении учреждений здравоохранения современной техникой, об обеспечении лекарствами. Каждый новый выпуск программы ждут и с интересом слушают пациенты и врачи из всех регионов России и за рубежом.

Автору и ведущей программы Ольге Копыловой удалось привлечь к сотрудничеству и объединить вокруг программы наиболее авторитетных врачей и ученых, руководителей профильных медицинских центров России. Они достойно представляют отечественную медицину в эфире главной государственной радиостанции страны.

В программе неоднократно выступали и делились своими рекомендациями со слушателями мэтры отечественной медицины.

Программа уделяет особое внимание поддержанию обратной связи со слушателями. С гостями программы регулярно организуются встречи. На эти встречи может прийти любой слушатель и очно задать свои вопросы лучшим представителям отечественной медицины. Многих пациентов со сложными и редкими заболеваниями из отдаленных регионов России, которые обращаются в программу «Посоветуйте, доктор!» за помощью, ведущая и гости программы помогают определить на бесплатное лечение в лучшие клиники страны. На базе ведущих государственных клиник страны программа регулярно организует бесплатные акции и мероприятия для слушателей — диагностические дни, встречи с известными специалистами, школы здоровья.

Теперь и вы сможете стать участником всех этих акций, познакомиться с новейшими достижениями мировой и отечественной медицины, освоить уникальные прикладные методики оздоровления — гимнастики, диеты, лечебные тренировочные курсы. Авторами этих методик самооздоровления являются известные врачи. Все это вы найдете на страницах серии книг по материалам программы «Посоветуйте, доктор!». Серия составлена ведущей программы Ольгой Копыловой.

Это продолжающаяся серия — следите за новинками!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление к книге 11

ГЛАВА 1

Как «экономить» жизнь и здоровье 13

Как научиться «экономить» свою жизнь 13

Почему снизилась продолжительность жизни 14

Алгоритм здорового образа жизни 15

Физические нагрузки — как не переусердствовать 16

Внимание к артериальному давлению 17

Диагностика и самоконтроль 18

Как питаться, чтобы поддерживать сердце в хорошей
форме 19

Новейшие технологии в кардиохирургии 20

Статины и атеросклероз 22

Принимать или не принимать статины? 23

Вопросы и ответы 24

ГЛАВА 2

Почему сердечно-сосудистых заболеваний
стало так много 27

Артериальная гипертония как пусковой механизм
сердечно-сосудистых заболеваний 27

Симптомы сердечной опасности 29

Причины инфарктов у молодых 31

Профилактика пороков сердца	32
Как остановить ишемию без хирургического вмешательства	32
Как обследовать сердце и сосуды после 40 лет	33
Новейшие технологии в лечении сердечно-сосудистых заболеваний	35
Вопросы и ответы	37
ГЛАВА 3	
Болезни сердца: найти и обезвредить	40
Врожденные пороки сердца — кто виноват	40
Приобретенные пороки сердца — что делать	41
Заболевания инволюционного характера	42
Каким образом сердце сигнализирует о беде	42
Ишемическая болезнь сердца	43
Тромболитическая терапия	44
Прерванный, или абортивный, инфаркт миокарда	45
Оперативное лечение ишемической болезни сердца	45
Болезни сердца и операции на других органах	48
И снова про статины	48
Альтернатива пересадке сердца	50
Клеточная терапия в лечении сердечной недостаточности	50
Вопросы и ответы	51
ГЛАВА 4	
Медицинская наука на защите сердца и сосудов	55
О традициях, опыте, ответственности врачей	55

В научных исследованиях обманывать нельзя	57
Мировая медицина и российские достижения	58
Российская трансплантология сегодня	59
Абсолютно новое сердце	61
Альтернатива трансплантации — органосохраняющие операции на сердце и сосудах	61
Новые направления в лечении ишемии	62
Генетика и предотвращение внезапной смерти	63
Сердце и сосуды: нужна ли операция	64
Современная кардиодиагностика	71
Трансплантология не решает проблему сердечно- сосудистых заболеваний	73
Как победить болезнь	75
Вопросы и ответы	77

ГЛАВА 5

Как помочь сердцу? Новые методы лечения	82
Какие заболевания в основном уносят жизни россиян	82
Врожденный порок сердца	83
Почему рождаются дети с пороками сердца	83
Как лечить сердечную недостаточность	85
Аритмии сердца: электротерапия	86
Альтернативные методы лечения ишемии сердца	90
Как увеличить резервы сердечно-сосудистого здоровья	91
Вопросы и ответы	94

ГЛАВА 6

Атеросклероз: молчаливый убийца.....	97
Самые опасные сердечно-сосудистые заболевания.....	97
В основе многих заболеваний — атеросклероз	98
Инфаркт — как выжить	99
Атеросклероз и артериальное давление	101
Как правильно измерять артериальное давление	102
О чем говорит слишком большая разница между верхним и нижним давлением	103
Каким тонометром лучше воспользоваться	103
Систолическое и диастолическое давление	104
Инфаркт или остеохондроз?	105
Кто рискует больше всех	106
Какие обследования необходимо провести	107
Как не допустить развития атеросклероза	109
Вопросы и ответы	111

ГЛАВА 7

Атеросклероз: виновен ли холестерин?	114
«Эпидемия» сердечно-сосудистых заболеваний	114
Холестериновая теория.....	115
Неблагоприятная биологическая ситуация.....	117
Холестерин «плохой» и «хороший».....	118
Что влияет на развитие атеросклероза.....	120
Статины — лекарства, понижающие уровень холестерина.....	125
Вопросы и ответы	126

ГЛАВА 8

Сердечная недостаточность	128
Как возникает сердечная недостаточность	129
Детренированность или сердечная недостаточность? .	129
Как диагностировать сердечную недостаточность.....	129
Как определяют степень сердечной недостаточности ..	131
Лечение сердечной недостаточности	134
Как не допустить развития болезни	135
Задолго до болезни сердца	135
Как понять — здорово ли сердце	137
Больничный синдром.....	138
О средиземноморской диете и пользе сиесты.....	139
Что есть, чтобы не болеть	139
Тренируем мышцы — тренируем сердце	141
Каким должно быть давление.....	142
Что делать, если случился приступ	143
Вопросы и ответы	145

ГЛАВА 9

Как развернуться и уйти от инфаркта	148
Как уйти от инфаркта	148
Факторы риска	149
Первые признаки болезни	149
Что такое стенокардия	150
Еще раз о здоровом питании.....	154
Как начать двигаться.....	155
Как справиться с одышкой.....	156
Вопросы и ответы	157

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Диагностические тесты	159
Функциональные резервы вашего сердца	159
1. Тест «Пульс в покое»	159
2. Тест «20 приседаний»	160
3. Тест «60 ступеней»	161
4. Гарвардский степ-тест	162
5. Тест Купера	164
Дополнительные тесты	166
6. Тест «Тип ожирения»	166
7. Тест «Маркеры высокого холестерина»	166
8. Тест «Степень зависимости от никотина»	167

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Медцентры в Москве и Санкт-Петербурге	168
Алфавитный указатель	173

ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ

Какой характер у человеческого сердца

Сегодня наш разговор о **сердце** — неутомимом труженике, который на протяжении всей человеческой жизни перекачивает по сосудам тонны крови, обеспечивает жизнедеятельность всех органов и систем. Но в какой-то момент может случиться так, что сердце окажется таким сапожником без сапог. Снабжая кровью каждую клеточку человеческого организма, само оно начинает страдать от недостатка собственного кровоснабжения.

В восточной медицине разные органы человеческого организма одушевляются и им приписываются качества различных животных. Например, печень сравнивают с упрямым ишаком, которого порой и подстегнуть не грех. А сердце, наоборот, в представлении йогов — существо благородное, его сравнивают с породистой лошадью, которая преданно служит своему хозяину, но не терпит никакого насилия над собой.

Что любит сердце и чего боится?

Сердце — очень преданный своему хозяину орган. Это орган быстрого реагирования. И не зря во всех религиях и в мистических преданиях с сердцем связывают и существование души, и способность к самостоятельной жизни, проявлению чувств. Говорят ведь: «сердце волнуется», «сердце реагирует», и это действительно так. Сердце реагирует и на внешние, и на внутренние воздействия. Когда нам не очень хорошо, именно его мы чувствуем, оно «разрывается». А когда радуемся, оно «выпрыгивает из груди».

Для сердца неприемлемо любое насилие, должны быть какие-то пределы. Достижения выдающихся спортсменов, конечно, не ориентир для всех. Перегрузки нежелательны для сердца. Уровень физической активности должен согласовываться с состоянием здоровья. Иначе от преданности сердца ничего не останется.

Если уйти от мистических вещей, **сердце — это прежде всего насос**. С сердцем связаны сосуды, по которым идет кровь, сердце имеет клапаны, которые обеспечивают его работу. Если мы нарушаем диету, нарушаем уровень физических нагрузок, злоупотребляем алкогольными напитками, сердце устает, в сосудах появляются атеросклеротические бляшки, которые нарушают кровообращение в сердечной мышце. Клапаны начинают страдать — они не выполняют свою функцию. В конечном итоге насос перестает работать. А если насос не работает, то все органы, в том числе и печень, и почки, страдают от недостатка кислорода. То есть в конечном итоге сердце оказывается в центре многих проблем со здоровьем, хотя с точки зрения выполняемых функций сердце, возможно, более примитивно, чем та же печень, которая представляет собой практически биохимическую фабрику. Сердце — всего лишь насос. Но без этого насоса фабрика работать не будет.



ГЛАВА 1

Как «экономить» жизнь и здоровье

Однажды великий Пирогов сказал, что хирург, как и сапер, ошибается один раз. Кардиохирурги, имеющие дело с самыми тяжелыми пациентами, испытывают огромные физические и психические перегрузки, и их труд сопоставим с действиями военных в боевых условиях. В этой главе мы поговорим о сегодняшнем дне отечественной кардиохирургии, о новейших технологиях диагностики заболеваний сердечно-сосудистой системы и о том, как уберечь свое сердце от болезней.

КАК НАУЧИТЬСЯ «ЭКОНОМИТЬ» СВОЮ ЖИЗНЬ

«Нужно научиться экономить свою жизнь» — эти слова принадлежат выдающемуся кардиохирургу современности, профессору, академику Российской академии наук и Российской академии естественных наук, лауреату Государственных премий, руководителю Отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса Ренату Сулеймановичу Акчурину. Ренат Сулейманович — частый гость программы «Посоветуйте, доктор!» на «Радио России». Вот основные мысли, которые он озвучил на одном из таких эфиров.

Экономия жизненных ресурсов — это целый комплекс понятий, к которым прежде всего относятся профилактические мероприятия — занятия физкультурой, спортом. Начи-

нать этим заниматься необходимо с самого детства. Стремление к ограничению излишеств, стремление к тому, чтобы организм получал ровно столько, сколько ему нужно, и при этом эффективно работал. Нужно стараться не тратить время попусту. Все это вырабатывается жизнью. И, конечно, человек всегда должен очень внимательно относиться к рекомендациям врачей. Это можно назвать оптимизацией собственной жизни. Попыткой оптимизировать то время, которое у нас есть.



Сегодня средняя продолжительность жизни россиян составляет 71,6 года. При этом женщины перешли границу 77 лет, у них продолжительность жизни составила 77,2, у мужчин — 65,6. В 1985 году СССР превосходил по продолжительности жизни такие развитые страны, как Франция и Федеративная Республика Германия. Тогда у нас средняя продолжительность жизни составляла в среднем около 75 лет.

ПОЧЕМУ СНИЗИЛАСЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Чехарда с организационными вопросами в здравоохранении и с финансированием, несомненно, повлияла на то, что постепенно ухудшался уровень медицинского обслуживания и соответственно ухудшались результаты лечения пациентов. Перемена направления деятельности страны, развал Союза, колоссальная миграция миллионов людей из одного региона страны в другой — все это потихонечку привело к уменьшению продолжительности жизни россиян.

Сегодня финансирование здравоохранения увеличивает, строятся новые медицинские центры, стали лучше снабжаться периферийные больницы. Соответственно и качество медицинского обслуживания улучшается. Чем раньше мы сотрем разницу между периферией и столицей по медицинскому снабжению, тем быстрее достигнем средней продолжительности жизни, равной 75 годам.

АЛГОРИТМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Многое зависит и от нас самих. Если человек попал на больницу койку, ему должны оказать высококвалифицированную медицинскую помощь в любой точке страны, но нужно постараться на нее не попадать.

Профилактика, которая должна начинаться со школьной скамьи и даже в дошкольный период, должна вырабатывать определенный здоровый алгоритм жизни. И то же самое касается взрослого населения. СМИ сегодня широко пропагандируют здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, стремление к спорту, к занятиям физкультурой. Это то, что нужно российским гражданам.

Но кроме этого есть еще такие вещи, как **производственная гимнастика**. На японских заводах, например, один-два раза в день останавливается конвейер и все занимаются гимнастикой во время работы! Наверное, есть смысл подумать об этом и нашим работодателям. В советское время по радио в определенное время транслировались физкультминутки, и вся страна делала производственную гимнастику. И в этом ничего зазорного не было. Люди выходили из-за столов, из-за станков, приседали, наклонялись. Однако пока работодатели еще не организовали такие физкультминутки, работники могут сами позаботиться о себе. Где бы и кем бы вы ни работали, возьмите за правило делать перерывы в работе. И вместо того чтобы просиживать в клубах дыма в курилке, сделайте простую гимнастику — разомнитесь, подвигайтесь, подышите полной грудью. Каждый час — по 5–7 минут.



Существует масса исследований, подтверждающих, что даже медленные, но регулярно выполняемые упражнения — обычные наклоны вправо и влево в положении сидя на стуле — позволяют уменьшить вероятность возникновения приступа гипертонии, уменьшить количество лекарств, назначаемых кардиологом пациенту для лечения гипертонии. Любое, даже минимальное движение — это спасение! Движение обеспечивает деятельность сердечно-сосудистой системы.
