

АНТОН РОДИОНОВ

# СЕРДЦЕ

как не дать ему  
остановиться  
раньше времени



Москва  
2020

УДК 616.1  
ББК 54.101  
Р60

**Родионов, Антон Владимирович.**

Р60 Сердце : как не дать ему остановиться раньше времени / Антон Родионов. — Москва : Эксмо, 2020. — 384 с. — (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

ISBN 978-5-04-158466-5

Как предупредить заболевания сердца? Как уберечься от инфаркта миокарда и инсульта? Как правильно лечить гипертонию? Как самому «расшифровать» кардиограмму? Как разобраться, какие лекарства действительно нужны, а какие лишь пустая трата денег?

В этой книге вы найдете подробные ответы на все волнующие вопросы о работе самого главного органа — вашего сердца.

Книга кандидата медицинских наук Антона Родионова основана не только на большом клиническом опыте практикующего врача-кардиолога, но и на новейших рекомендациях Европейского общества кардиологов.

**УДК 616.1  
ББК 54.101**

**ISBN 978-5-04-158466-5**

© Родионов А.В., текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| Предисловие .....  | 8         |
| Введение .....   | 10        |
| <b>ЧАСТЬ 1. ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ .....</b>  | <b>17</b> |
| Хотите жить долго? .....   | 18        |
| Как устроена сердечно-сосудистая система и что с ней<br>происходит при разных болезнях ..... | 22        |
| Как самостоятельно спрогнозировать продолжительность<br>жизни? .....                         | 30        |
| Давай потушим, товарищ, по одной... ..   | 38        |
| Правда и мифы о холестерине .....  | 51        |
| Пить или не пить, вот в чем вопрос .....   | 74        |
| Ожирение или «нарушение обмена веществ»? .....   | 77        |
| Я двигаюсь — значит, существую .....   | 91        |
| Несладкая жизнь с сахарным диабетом .....  | 97        |
| Как победить стресс .....  | 107       |
| Когда сердечно-сосудистый риск еще выше .....  | 113       |
| Почему не надо ставить капельницы .....  | 116       |
| Часто задаваемые вопросы .....   | 124       |

## **ЧАСТЬ 2. ШКОЛА ГИПЕРТОНИКА ..... 127**

|   |     |
|---|-----|
| АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ ИЛИ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ? ..... | 128 |
| КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ? .....       | 131 |
| ИЗМЕРЯЕМ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ .....                        | 136 |
| ОТКУДА БЕРЕТСЯ ГИПЕРТОНИЯ? .....                            | 145 |
| ОБСЛЕДОВАНИЕ ГИПЕРТОНИКА .....                              | 158 |
| НЕЛЕКАРСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ .....                    | 166 |
| ЛЕКАРСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ .....                      | 179 |
| ПОДРОБНО О ЛЕКАРСТВАХ ОТ ГИПЕРТОНИИ .....                   | 195 |
| ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ .....                                  | 223 |
| ИНСУЛЬТ .....   | 229 |
| КОНСПЕКТ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА .....                              | 233 |
| ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ .....                              | 237 |

## **ЧАСТЬ 3. О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ЭКГ ..... 241**

|   |     |
|---|-----|
| ВАША КАРДИОГРАММА НЕ ЗАШИФРОВАНА .....              | 242 |
| «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА» КАРДИОЛОГА .....                  | 243 |
| ТАХИКАРДИЯ И БРАДИКАРДИЯ .....                      | 247 |
| ГИПЕРТРОФИЯ ЖЕЛУДОЧКОВ И ПРЕДСЕРДИЙ .....           | 256 |
| БЛОКАДЫ СЕРДЦА .....                                | 264 |
| ЭКСТРАСИСТОЛИЯ, ПАРОКСИЗМАЛЬНЫЕ ТАХИКАРДИИ .....    | 270 |
| МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ (ФИБРИЛЛЯЦИЯ ПРЕДСЕРДИЙ) ..... | 287 |
| ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА: СТЕНОКАРДИЯ .....       | 308 |
| ИНФАРКТ МИОКАРДА .....                              | 320 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Жизнь после АКШ .....                                      | 331 |
| Сердечная недостаточность .....                            | 339 |
| Дополнительные методы исследования в кардиологии .....     | 349 |
| ЭКГ «для профилактики» .....                               | 355 |
| Болезнь, которой не существует .....                       | 358 |
| Часто задаваемые вопросы .....                             | 363 |
| Краткий словарь электрокардиографических терминов .....    | 368 |
| Заключение. Так как же на самом деле лечить сосуды?! ..... | 373 |
| Об авторе .....  | 379 |
| Указатель .....  | 380 |



*Дорогие читатели!*

*Обращаю ваше внимание, что в книге упоминается множество лекарств, многие из которых являются рецептурными. Пожалуйста, консультируйтесь с врачом. Эта книга — не пособие по самолечению.*

***Ваш доктор Родионов***

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**М**едицина появилась, по-видимому, тогда же, когда появилось и человечество. Но лишь несколько сотен лет назад медицина стала формироваться как наука. В 1948 году выполнено первое клиническое исследование с контрольной группой (так было открыто противотуберкулезное действие стрептомицина). В 1990-е годы сформировалась концепция «доказательной медицины», в основе которой лежит незамысловатая идея — все, что врач делает с пациентом, по возможности должно основываться не на гипотезах, а на доказательствах. За последние несколько десятков лет количество препаратов в арсенале врача увеличилось в сотню раз, сейчас на планете нет уже ни одного эрудита, который мог бы объять всю современную фармакологию из десятка тысяч препаратов.

Новые препараты, новые исследования, новые доказательства... Нередки случаи, когда концепция, годами считавшаяся верной, вдруг рассыпается вдребезги, плюс меняется на минус и врачу приходится менять свою практику.

Первую книгу для пациентов мы с коллегами написали в далеком 2003 году, спустя десять с небольшим лет усилиями издательства «ЭКСМО» у меня вышла большая серия научно-популярных книг для пациентов... И вот снова пора садиться за компьютер — за послед-



## ПРЕДИСЛОВИЕ

ние пять лет многое поменялось, международные медицинские ассоциации пересмотрели некоторые подходы к лечению артериальной гипертензии, нарушениям липидного обмена, сахарного диабета, некоторых аритмий. Появились новые препараты, а некоторые «ветераны» ушли с рынка.

Сейчас вы держите в руках книгу, которая отражает представления о здоровье сердца и сосудов образца 2020 года. Все ключевые позиции, касающиеся диагностики и лечения, основаны на рекомендациях Европейского общества кардиологов последних лет, пропущенных через призму 20-летней клинической практики врача-кардиолога.

## ВВЕДЕНИЕ

**К**ак вы думаете, зачем кардиологи лечат своих пациентов? Станный вопрос, не правда ли? Чтобы не болело сердце, чтобы не кружилась голова, чтобы не было перебоев в сердце, чтобы давление не прыгало.

Вы будете удивлены, но это не совсем так. Конечно, облегчение симптомов болезни — очень благородное дело, которого от нас ждут пациенты, но на самом деле мы занимаемся совсем другим. В медицине XXI века уже недостаточно просто облегчить самочувствие больного, улучшить «качество жизни» (есть такой странный термин, который надежно прижился в нашем словаре). Каждый раз, когда я назначаю какое-то лечение, то обязан ответить себе и своему пациенту на простой вопрос: а как мое лечение повлияет на продолжительность жизни человека? Смогу ли я предотвратить инфаркт, инсульт, развитие сердечной и почечной недостаточности?

Мне как кардиологу это особенно важно объяснить вам, дорогой мой читатель, потому что в сердечно-сосудистой медицине многие состояния совершенно не влияют на самочувствие. Высокий холестерин «не болит», повышение давления зачастую не сопровождается симптомами, многие аритмии совершенно не нарушают привычное течение жизни. Да-да, не удивляйтесь!