

АНТОН РОДИОНОВ

СЕРДЦЕ

как не дать ему
остановиться
раньше времени



Москва
2020

УДК 616.1
ББК 54.101
Р60

Родионов, Антон Владимирович.
P60 Сердце : как не дать ему остановиться раньше времени / Антон Родионов. — Москва : Эксмо, 2020. — 384 с. — (Интеллектуальный научноп. 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
ЧАСТЬ 1. ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ	17
ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛГО?	18
КАК УСТРОЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА И ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ ПРИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ	22
КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРОГНОЗИРОВАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 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

Содержание

ЧАСТЬ 2. ШКОЛА ГИПЕРТОНИКА	127
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРЕНЗИЯ ИЛИ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?	128
КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРЕНЗИЮ?	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 (ФИБРИЛЛАЦИЯ 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

Медицина 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

Как вы думаете, зачем кардиологи лечат своих пациентов? Странный 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!