

**КНИГИ,  
С КОТОРЫМИ  
ПО ПУТИ**





Йоханнес Х.  
фон Борстель

врач-кардиолог

# ТУК-ТУК, СЕРДЦЕ!

КАК подружиться с самым  
НЕУТОМИМЫМ ОРГАНОМ,  
И ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТОГО  
НЕ СДЕЛАТЬ



УДК 612.17  
ББК 28.707.3  
Б83

Johannes Hinrich von Borstel  
HERZRASEN KANN MAN NICHT MÄHEN

© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2015 by Ullstein  
Verlag

Иллюстрации Полины Груниной

Под редакцией Е.П. Аньшиной и А.Л. Звонкова

**Борстель, Йоханнес Хинрих, фон.**

Б83 Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым неутомимым органом и что будет, если этого не сделать / Йоханнес Хинрих фон Борстель ; [пер. с нем. Т.Б. Юриновой]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 288 с. : ил. — (Книги, с которыми по пути. Бестселлер в кармане).

Наше сердце — неутомимый труженик. Не останавливаясь ни на секунду, оно стучит и стучит: в среднем за 70 лет набегает без малого 3 миллиарда раз. И все для того, чтобы мы могли жить в свое удовольствие. Взамен же сердце не просит почти ничего, единственное, что от нас требуется, — беречь его. Но как именно? Самый популярный ответ будет выглядеть примерно так: надо правильно питаться, заниматься физкультурой, отказаться от вредных привычек, избегать стресса... Увы, эти общие фразы настолько навязали в зубах, что мы лишь отмахиваемся от них. И потом, ну как любовь к фастфуду или кружка пива могут навредить сердцу? Вы правда хотите понять? Тогда прочтите эту книгу. Если подумать, мы крайне мало знаем о сердце, его работе и проблемах. Чтобы исправить это упущение, кардиолог Йоханнес Хинрих фон Борстель и написал свою книгу.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 612.17  
ББК 28.707.3

© Юринова Т.Б., перевод на русский язык, 2016  
© Груниной П.А., иллюстрации, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-04-163142-0

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
-------------------	---

## ГЛАВА 1. ПЕТЛЯ В СЕРДЦЕ

КАК РОЖДАЕТСЯ НАШЕ СЕРДЦЕ, КАК ОНО УСТРОЕНО И КАК ФУНКЦИОНИРУЮТ ЕГО ТРАНСПОРТНЫЕ ПУТИ .....	18
САМАЯ ДЛИННАЯ В МИРЕ ТЕАТРАЛЬНАЯ ПЬЕСА ..	18
Первый акт: Нерожденное сердце .....	19
Второй акт: новорожденное сердце .....	21
Третий акт: сильное сердце .....	22
Четвертый акт: больное сердце .....	26
Пятый акт: старое сердце .....	28
ПОКЕР С СЕРДЕЧНЫМ КЛАПАНОМ .....	29
ДОРОГИ НАШЕГО ТЕЛА .....	37

## ГЛАВА 2. ЗАКУПОРКА СЕРДЕЧНОГО «ТРУБОПРОВОДА»

ВСЕ ОБ ИНФАРКТЕ И О ТОМ, КАК ОН ВОЗНИКАЕТ .....	46
ПЕРВЫЙ ОПЫТ .....	46
ЛОДКА С БОКОВЫМ КРЕНОМ .....	56

## ГЛАВА 3. РУССКАЯ РУЛЕТКА С СЕРДЦЕМ

Все о взаимосвязи курения, алкоголя и здоровья сердца .....	64
ГУДРОНИРОВАННАЯ ДОРОГА К СЕРДЦУ .....	64

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВОДКА С ПИВОМ ДЛЯ СЕРДЦА . . . . .	73
ГАДАНИЕ НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ... С ПОЛА . . . . .	75

## ГЛАВА 4. ПРОБКА В СЕРДЦЕ

ВСЕ О КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ, АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ . . . . .	86
ДОРОГА ЗАБЛОКИРОВАНА . . . . .	86
ТРУДНОСТИ НА ДОРОГЕ: СУЖАЮТСЯ СОСУДЫ . . .	89
БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ . . . . .	97

## ГЛАВА 5. ЧРЕВОУГОДИЕ НА РАДОСТЬ СЕРДЦУ

ВСЕ О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ СЕРДЦА . . . . .	105
СЕРДЦЕ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЖИРА . . . . .	105
ЕШЬ ДОСЫТА, НО ОСТАВАЙСЯ В ФОРМЕ . . . . .	112
СТОИТ ЛИ ПАСХАЛЬНОМУ ЗАЙЦУ СТАНОВИТЬСЯ ВЕГАНОМ . . . . .	127
СЛАДОСТЬ ОТ ПРИРОДЫ . . . . .	134

## ГЛАВА 6. Сердечный бит

ВСЕ О ПРОВОДЯЩЕЙ СИСТЕМЕ, НАРУШЕНИЯХ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, РЕАНИМАЦИИ И ТРАНСПЛАНТАЦИИ СЕРДЦА . . . . .	146
ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ МОЛОТ В ГРУДИ. . . . .	146
ПАРТИЯ НА ПРЕДСЕРДИЯХ С НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ ИСХОДОМ . . . . .	153
ПРИРОДНЫЙ КАРДИОСТИМУЛЯТОР . . . . .	161
ОТ КОЛОКОЛЬНИ И ДО КЛАДВИЩА НЕДАЛЕКО . .	167
КАК ВЫГЛЯДИТ ЭКГ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА? . . . .	171

## ОГЛАВЛЕНИЕ

QUIT PLAYING GAMES WITH MY HEART . . . . .	179
НЕИСПРАВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЯ . . . . .	190

## ГЛАВА 7. ПОСТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СЕРДЦА

Все о крепкой иммунной системе, регулярном сексе и о том, какое отношение это имеет к сердцу . . . . .	193
ГРЕШНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ . . . . .	193
Окситоцин — гормон ласки . . . . .	195
Дофамин — наркотик вознаграждения . . . . .	197
Адреналин — возбудитель . . . . .	199
Серотонин — источник счастья . . . . .	200
Тестостерон — источник силы . . . . .	201
Эндорфин — обезболиватель . . . . .	202
Эстроген — гормон удовольствия . . . . .	203
ПОЧТИ НЕПОВЕДИМАЯ АРМИЯ . . . . .	205
Врожденный иммунитет . . . . .	207
Приобретенный иммунитет . . . . .	210
МАЛЕНЬКИЙ УКОЛ . . . . .	213
КРАСНАЯ КАРТОЧКА ДЛЯ СЕРДЦА . . . . .	218

## ГЛАВА 8. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СЕРДЦА

Все о связи между спортом, неутомимыми эритроцитами и сильным, здоровым сердцем . . . . .	221
ДАВАЙ, СЕРДЦЕ, ДАВАЙ! . . . . .	221
РАКЕТНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ» . . . . .	227
КРАСНАЯ-ПРЕКРАСНАЯ . . . . .	230
КРАСНЫЕ КРОВЯНЫЕ ТЕЛЬЦА	
В ЖЕЛТОЙ МАЙКЕ ЛИДЕРА . . . . .	233

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ГЛАВА 9. ДАВЛЕНИЕ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА

Все о механизмах кровяного давления . . . . .	237
ОРГАНИЗМ ПОД ДАВЛЕНИЕМ . . . . .	237
БУТЫЛКИ НА ЛУЖАЙКЕ . . . . .	242
ОДНО СЕРДЦЕ НА ДВОИХ . . . . .	249

### ГЛАВА 10. СЕРДЦЕ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ

Все о нездоровом сне, стрессе, любовных переживаниях и пороках сердца . . . . .	253
СЕРДЦЕ НИКОГДА НЕ СПИТ . . . . .	253
ВЛЮБЛЕННОЕ СЕРДЦЕ . . . . .	258
«ТИК-ТАК» — ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ . . . . .	265
ДЫРЯВОЕ СЕРДЦЕ . . . . .	273
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>278</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .</b>	<b>281</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>283</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый из нас примерно представляет, что такое инфаркт. Это чрезвычайно опасное состояние. В большинстве случаев оно сопровождается болями в груди, человеку не хватает воздуха, а порой инфаркт и вовсе приводит к тому, что сердце напрочь отказывается выполнять свою задачу, которая состоит в том, чтобы прокачивать кровь по сосудам. В общем, ничего хорошего, ведь сердечная мышца работает для того, чтобы наше тело (все его самые удаленные участки, начиная с кожи головы и заканчивая мизинцами ног) обеспечивалось кровью, богатой питательными веществами, а прежде всего — кислородом. Как известно, без этого мы не можем жить.

Если хотя бы на несколько секунд прервать поступление крови от сердца к мозгу, то эффект будет как от удара дубиной по голове: человек потеряет сознание, а его мыслительный центр после этого с большой вероятностью станет похож на пудинг. Наш мозг не переносит недостатка кислорода. **Для того сердце и стучит — когда быстрее, когда медленнее (а иногда кажется, что оно вообще приостанавливается) — в среднем 100 000 раз в день.** И каждый раз, сокращаясь, оно приводит в движение примерно 85 миллилитров крови, то есть в день получается

Йоханнес Хинрих фон Борстель

8500 литров. Для перевозки такого количества жидкости понадобился бы целый бензовоз. Впечатляющая производительность!

Именно из-за инфаркта я никогда не видел своего дедушку Хинриха. Он умер за десять с лишним лет до моего рождения — упал от боли в груди и не смог больше дышать. Всякий раз при взгляде на большой черно-белый портрет, висевший в комнате моей бабушки, я задавался вопросом: каким бы могло быть наше с дедушкой общение? А ведь на фото в семейных альбомах он выглядел таким здоровым!

Я не понимал, как подобная «мелочь» могла смертельно поразить такого человека. Вот почему уже с раннего возраста я проглатывал все попадавшие в мои руки книги, в которых было хоть что-то о человеческом сердце и его сбоях. Родители поддерживали мой интерес, предоставляя мне все больше материалов для чтения, и постепенно я серьезно увлекся процессами, происходящими в человеческом теле. Тогда я решил, что, когда вырасту, займусь естественными науками и медициной. Я непременно хотел стать исследователем, а может быть, врачом (запасной план — уличным музыкантом), поэтому я не только читал книги, но и коллекционировал все, что мне давало более точное представление об анатомии, — от скелета мышки до панциря черепахи.

---

В ДЕНЬ НАШЕ СЕРДЦЕ ПРИВОДИТ В ДВИЖЕНИЕ ПОРЯДКА  
8500 ЛИТРОВ КРОВИ. ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ ТАКОГО КОЛИЧЕСТВА  
ЖИДКОСТИ ПОНАДОБИЛСЯ БЫ БЕНЗОВОЗ!

---