

УДК 616.1
ББК 54.101
К65

В оформлении обложки (оф. 1) использована иллюстрация:
renikca / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Дизайн обложки (оф.2): iPaulusDesign, www.ipaulus.com

В оформлении обложки (оф. 2) использована иллюстрация:
Margarita Tkachenko / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Копылова, Ольга Сергеевна.

К65 60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстано-
вить силу и здоровый ритм / Ольга Копылова. — Москва : Издатель-
ство «Э», 2016. — 320 с.

ISBN 978-5-699-80033-9 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-85646-6 (оф. 2)

В этой книге вы найдете интереснейшие суждения ведущих кардиологов России о сегодняшних возможностях мировой и отечественной кардиологии, о появившихся в последнее десятилетие эффективных методах лечения, о новом, бурно развивающемся направлении регенеративной медицины, которое позволит больному человеку обрести новое здоровое сердце в буквальном смысле этого слова! Во второй части книги опубликованы рационы лечебного питания для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и специальная программа кардиотренировок, разработанная ведущими кардиологами страны. Надеемся, что эти рекомендации помогут вам сохранить здоровье сердца и сосудов до преклонных лет! Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 616.1
ББК 54.101

ISBN 978-5-699-80033-9 (оф. 1)
ISBN 978-5-699-85646-6 (оф. 2)

© Копылова О. С., текст, 2014
© Золин П.О., художественное оформление, 2015
© Киреева Т.П., иллюстрации, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Оглавление

ОТ АВТОРА	15
Глава 1. КАРДИОЭРА: СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛИДИРУЮТ	19
Гипертония как пусковой механизм сердечно- сосудистых заболеваний	19
Симптомы сердечной опасности	22
Причины инфарктов у молодых	23
Что лучше: профилактика или внутриутробное вмешательство?	24
Как остановить ишемию без операции	25
Как обследовать сердце и сосуды после 40 лет	25
Анализ на холестерин и настораживающие симптомы	25
ЭКГ, холтеровское мониторирование	26
Как нарастить физические мощности сердца	27
Глава 2. КАРДИОПРОРЫВ: СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ	29
Операция на бьющемся сердце	29
Методика расширения суженных коронарных артерий с помощью баллонов и постановка туда стентов	30
Операции у больных с букетом заболеваний	31
Использование сосудистых эндопротезов	32



Имплантация аортального клапана	32
Операция TAVI	33
Специальные аппаратные комплексы	34
Глава 3. БОЛЕЗНИ СЕРДЦА: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ ...	35
Пороки сердца	35
Врожденные: кто виноват?	35
Приобретенные: что делать?	36
Заболевания инволюционного характера	37
Терпеливое сердце: не болит, но болеет	38
Ишемическая болезнь сердца и ее осложнения	38
Как болит сердце при ишемии	39
Что такое терапевтическое окно: тромболитическая терапия	40
Прерванный, или абортивный, инфаркт миокарда ...	40
Оперативное лечение ишемической болезни сердца ..	41
О выборе метода лечения ишемии сердца	42
Пересадка сердца	43
Болезни сердца и операции на других органах	44
Альтернатива пересадке сердца	45
Клеточная терапия в лечении сердечной недостаточности	46
Глава 4. ПОРОКИ СЕРДЦА, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, АРИТМИИ	48
Врожденные пороки сердца	48
Почему рождаются дети с пороками сердца	49
Если у ребенка врожденный порок сердца	49



Как лечат сердечную недостаточность	51
Аритмия сердца	51
Синусовая аритмия	52
Пароксизмальная тахикардия	53
Мерцательная аритмия	53
Экстрасистолия	54
Блокада сердца	55
Диагностика аритмии	56
Лечение аритмии	56
 Глава 5. АТЕРОСКЛЕРОЗ: МОЛЧАЛИВЫЙ УБИЙЦА	58
Самые опасные сердечно-сосудистые заболевания	58
В основе многих заболеваний — атеросклероз	59
Инфаркт: как выжить?	60
Гипертония — спутница атеросклероза	62
Сердечная боль или остеохондроз?	67
Кто рискует больше всех	67
Необходимые исследования и анализы	68
Что такое С-реактивный белок	69
Где может образоваться бляшка	70
Как не допустить развития атеросклероза	70
 Глава 6. АТЕРОСКЛЕРОЗ: ВИНОВЕН ЛИ ХОЛЕСТЕРИН?	73
Эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний	73
Холестериновая теория	74
Неблагоприятная биологическая ситуация	76
Холестерин плохой и хороший	76
Чуть-чуть — считается	77
Как расшифровать анализ на холестерин	78
Дети и холестерин	78



Что влияет на развитие атеросклероза	79
Высокое давление плюс повышенный холестерин	79
Курение — рукотворная болезнь	80
Гиперхолестеринемия	81
Атеросклероз и питание	81
Жиры полезные и вредные	82
Статины и атеросклероз	85
Принимать или не принимать	85
Каждому больному — свои статины	88
 Глава 7. СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ	89
Признаки и причины сердечной недостаточности	89
Как диагностировать сердечную недостаточность	90
Степень сердечной недостаточности	92
Инструментальные методы диагностики	93
Биохимические методы — прорыв в диагностике сердечной недостаточности	93
О «языке» одышки	94
Лечение сердечной недостаточности	95
Загадочная кардиомиопатия	96
Дилатационная кардиомиопатия	97
Гипертрофическая кардиомиопатия	98
Рестриктивная кардиомиопатия	99
 Глава 8. МЕДИЦИНСКАЯ НАУКА НА СТРАЖЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ	100
О традициях, опыте, ответственности врачей	100
Мировая медицина и российские достижения	103
Российская трансплантология сегодня	104
Альтернатива трансплантации	106



Новые направления в лечении ишемии	107
Предотвращение внезапной смерти	108
Глава 9. СЕРДЦЕ И СОСУДЫ: НУЖНА ЛИ ОПЕРАЦИЯ?	109
Когда операция жизненно необходима?	109
Профилактическая кардиохирургия	110
Реконструкция сердца	111
Аортокоронарное шунтирование	112
Интервенционная хирургия: стентирование	114
Современная кардиодиагностика	116
Что такое коронарография	116
Магнитно-резонансная мультиспиральная томография	118
Пересадка донорских органов — не выход	119
Воля к выздоровлению	120
Составляющие здоровья и долголетия	121
Глава 10. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ	123
Как научиться экономить свою жизнь	123
Алгоритм здорового образа жизни	125
Физические нагрузки: как не перестараться	126
Внимание на артериальное давление	127
Диагностика и самоконтроль	129
Сердце и питание	130
Как увеличить резервы сердечно-сосудистой системы	131
Здоровый образ жизни — это просто	131



Как определить резервы организма	132
Диета американских астронавтов	133
Есть, чтобы жить	133
Какая пища понравится сердцу	133

Глава 11. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ СЕРДЕЧНО-

СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Задолго до болезни	135
--------------------------	-----

Как понять, здорово ли сердце	137
-------------------------------------	-----

Больничный синдром	138
--------------------------	-----

Что есть, чтобы не болеть	139
---------------------------------	-----

О пользе средиземноморской диеты и сиесты	139
---	-----

Кальций, магний, калий	140
------------------------------	-----

О природных антиоксидантах	140
----------------------------------	-----

Тренируем мышцы — тренируем сердце	141
--	-----

Аэробные и анаэробные нагрузки	141
--------------------------------------	-----

Формула допустимых физических нагрузок	143
--	-----

Аэробика и резервы здоровья	143
-----------------------------------	-----

Каким должно быть давление	144
----------------------------------	-----

Что делать при сердечном приступе	146
---	-----

Приступ стенокардии	146
---------------------------	-----

Нарушения ритма	146
-----------------------	-----

Рефлексы могут быть опасны!	147
-----------------------------------	-----

Сны, сигнализирующие о проблемах с сердцем и другими органами	149
--	-----

Глава 12. КАК РАЗВЕРНУТЬСЯ И УЙТИ ОТ ИНФАРКТА ..

Как уйти от инфаркта	152
----------------------------	-----

Факторы риска	153
---------------------	-----

Первые признаки болезни	153
-------------------------------	-----



Внимание, стенокардия!	154
Тест-опросник для выявления стенокардии	155
А чему можно доверять?	159
Еще раз о здоровом питании	159
Как начать двигаться?	161
Как справиться с одышкой?	162
 Глава 13. ПРОТЕСТИРУЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ	163
Основные тесты	163
1. Тест «Пульс в покое»	163
2. Тест «20 приседаний»	164
3. Тест «60 ступеней»	166
4. Гарвардский степ-тест	166
5. Тест Купера	168
Дополнительные тесты	171
6. Тест «Тип ожирения»	171
7. Тест «Маркер высокого холестерина»	172
8. Тест «Степень зависимости от никотина»	172
 Глава 14. ПРОГРАММА ЛЕЧЕБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ	174
Функциональные классы кардиологических пациентов	175
Физические нагрузки при заболеваниях сердца	175
Бытовые нагрузки и работа в огороде	176
Физическая активность как лечебный фактор	177
Интервальные тренировки	178
Какова допустимая нагрузка после инфаркта	178
Программа интервальной ходьбы для кардиологических больных	179
Восстановление после инфаркта	183



Реабилитация в стационаре	186
Реабилитация в санатории	191
Реабилитация на диспансерно-поликлиническом этапе	196
Глава 15. КАК ВЕРНУТЬ СЕРДЦУ СИЛЫ	198
Глава 16. СИГАРЕТА ПОД ЗАПРЕТОМ	200
Как проще всего бросить курить	201
Что делать человеку с хроническими болезнями	203
Электронные сигареты опасны!	203
Кальян: отравление угарным газом	204
Антитабачный закон в Европе	205
Глава 17. ПИТАНИЕ ПРИ КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	207
Лечебные рационы	208
Низкожировой рацион для больных ишемической болезнью сердца	209
Сбалансированный рацион для пожилых людей	214
Очень низкокалорийная диета	218
Примерное семидневное меню	219
Низкожировые диеты	222
Диета Орниша для больных стенокардией	224
Примерное дневное меню	225
Примерное семидневное меню	225
Физическая нагрузка и психологическая разгрузка ..	229
Средиземноморская диета	230
Примерное семидневное меню	231
Вегетарианская диета: за и против	235
Примерное семидневное меню	239



Макробиотическая диета	243
Примерное семидневное меню	244
Глава 18. АНТИВОЗРАСТНАЯ МЕДИЦИНА	249
Антивозрастное питание на защите сердца и сосудов	249
Долгожительство и интеллект	252
Геропротекторы — лекарства от старости	253
Наноантиоксиданты — надежда антивозрастной медицины	254
Регенеративная медицина и клеточные технологии	256
Напечатайте мне сердце на принтере!	257
Глава 19. СЕРДЦЕ И СПОРТ	259
Спортивное сердце	259
Перегрузка сердца во время тренировки	261
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	270
Условие первое и главное: переходите на гипохолестериновую диету	271
Условие второе: безоговорочно бросайте курить	272
Условие третье: если у вас ожирение, худейте	273
Условие четвертое: компенсация артериальной гипертензии	274
Условие пятое: если у вас диабет, следите за уровнем сахара в крови	274
Условие шестое: ограничьте употребление соли	275
Условие седьмое: постоянно поддерживайте физическую активность!	275



Приложение 1. ПАЦИЕНТЫ СПРАШИВАЮТ — ВРАЧИ ОТВЕЧАЮТ	277
Приложение 2. КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	300
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	313

От автора

Дорогие друзья! Эта книга посвящена сердечно-сосудистым заболеваниям. Я ее написала по материалам передачи Радио России «Посоветуйте, доктор!», автором и ведущей которой я являюсь вот уже почти 10 лет. Год назад вышла моя первая книга **«120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление»**, которая сразу стала бестселлером. Именно такие показатели артериального давления врачи считают идеальными. В продолжение начатого разговора о сосудистом здоровье я написала следующую книгу — **«60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм»**, которую вы держите в руках. Пульс в покое — важный показатель состояния здоровья человека. На приеме у врача вам обязательно измерят пульс и давление.

Так какой же пульс считать нормальным? Для человека в возрасте 18 и более лет нормальным считается пульс от 60 до 80 ударов в минуту.

При этом чем он в границах этой нормы ниже, тем лучше. Врачи считают, что 60 ударов в минуту в покое — это идеальный показатель. Именно так я и назвала свою книгу. (Справедливости ради нужно сказать, что официальной медициной допускается максимальная частота пульса в покое 100 ударов в минуту.)

Восточные врачеватели, например, по характеру пульсовой волны ставят своим пациентам самые разные диагнозы! Находясь еще в утробе,





ребенок, лишенный какой-либо связи с окружающим миром, слышит пульс матери, и его организм настраивается на этот ритм. Нормальное биение сердца с частотой один герц — 1 удар в секунду, или 60 ударов в минуту — является главным гармонизирующим ритмом в течение всей нашей жизни, главным дирижером нашего организма. Эту частоту сегодня используют во многих психотерапевтических техниках. Мы не можем слышать один герц — это ниже границы диапазона нашего звукового восприятия. Чтобы мы могли его услышать, приятные для слуха звуки синхронизируют с ритмом человеческого сердца. Например, крики чаек, шум прибоя, шелест листвы. Такая «музыка сердца» успокаивает, оздоравливает нервную систему, гармонизирует работу всех органов и систем организма.

По данным Национальной службы здравоохранения Великобритании, нормальный пульс в состоянии покоя может иметь следующие значения:

- новорожденный ребенок — от 120 до 160 ударов в минуту;
- ребенок в возрасте от 1 до 12 месяцев — от 80 до 140 ударов в минуту;
- ребенок в возрасте от 1 до 2 лет — от 80 до 130 ударов в минуту;
- дети в возрасте от 2 до 6 лет — от 75 до 120 ударов в минуту;
- дети в возрасте от 7 до 12 лет — от 75 до 110 ударов в минуту;
- взрослые в возрасте 18 лет и старше — от 60 до 100 ударов в минуту;
- взрослый спортсмен — от 40 до 60 ударов в минуту.

Эта книга о том, как поддерживать здоровье своего сердца, как помочь ему сохранить молодую силу и здоровый ритм. Как уберечь сердце от заболеваний, как его восстановить в



том случае, если избежать болезни не удалось. Я обобщила и собрала под одной обложкой интереснейшие суждения и размышления ведущих кардиологов России — гостей моей радиопередачи — о сегодняшнем дне мировой и отечественной кардиологии, о насущных проблемах и фантастических перспективах этого медицинского направления. О тех терапевтических и хирургических методах лечения, с помощью которых сегодня лечат пациентов в кардиологических клиниках, и о том, от чего врачи отказались. О новом, бурно развивающемся направлении — **регенеративной медицине**, — которое, будем надеяться, в ближайшем будущем придет на смену трансплантации донорских органов и позволит больному человеку обрести новое, здоровое сердце в буквальном смысле этого слова!

Самое важное, что я хотела бы подчеркнуть, — эта книга лишена менторского подтекста, в ней приведены **точки зрения разных специалистов**. По некоторым вопросам лечения кардиологических заболеваний мнения специалистов не совпадают — тем интереснее вам будет читать эту книгу!

Во второй части книги я публикую методики оздоровления от ведущих врачей, которые помогут вам сохранить здоровье сердца и сосудов до преклонных лет!

2015 год объявлен годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Надеюсь, что программа, которую я веду на Радио России, и выход этой книги послужат моим скромным вкладом в дело укрепления здоровья россиян.

Желаю всем моим слушателям и читателям этой книги долгой активной жизни в здоровом ритме своего сердца!

Ваша Ольга Копылова

Мой адрес в социальной сети «ВКонтакте»: http://vk.com/kopylova_radio_rus



Уважаемый читатель! Если вы пока не являетесь слушателем программы Радио России «Посоветуйте, доктор!», то разрешите пригласить вас на мой эфир. Жду вас на волнах Радио России каждую субботу с 13:10 до 14:00 по московскому времени. Спасибо вам, дорогие мои слушатели, за то, что вы всегда рядом. Постарайтесь не болеть!

Ваша Ольга Копылова

Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале Радио России. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.

Радиоэфир вы можете поймать на этих волнах:

- ДВ 261 кГц (1149 м);
- СВ 873 кГц (343,6 м);
- УКВ 66,44.