

Копылова, Ольга Сергеевна.

К65 Сердце и сосуды. Большая энциклопедия здоровья / Ольга Копылова. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 512 с.

ISBN 978-5-699-89849-7

Однажды знакомый французский доктор посетовал мне на российских туристов, за здоровьем которых ему пришлось следить на круизном лайнере. Практически ежедневно с кем-нибудь из них случался гипертонический криз! А пенсионеры из Европы, которые тоже плыли на этом судне, спокойно отдыхали. Корабельный доктор никак не мог понять, почему у русских постоянно болит голова и повышается давление, тогда как европейские туристы с подобными жалобами не обращаются? На самом деле это легко объяснить — в европейских странах граждане старше 40 лет ежегодно проходят медицинское обследование, по собственному разумению не отменяют прием прописанных им лекарств и не назначают себе новые, соблюдают диету и занимаются специальной гимнастикой и лечебной ходьбой. То есть делают все для того, чтобы предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и их обострение. Чего, к сожалению, не скажешь о наших соотечественниках.

Слушая рассказ корабельного доктора о гипертонических кризах у русских туристов, мне стало до глубины души обидно за земляков. Ну не работает у нас пока страховая медицина столь эффективно! Значит, позаботиться о себе должен каждый сам. Как именно? Об этом я и рассказала в книге, которую посвятила сердечно-сосудистому здоровью.

Энциклопедия является переизданием книг «120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление» и «60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм».

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

УДК 616.1
ББК 54.10

ISBN 978-5-699-89849-7

© Копылова О.С., текст, 2015
© Безлепкина Е.Н., иллюстрации, 2014
© Киреева Т.П., иллюстрации, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ К СЕРИИ	13
ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ	15
ОТ АВТОРА	17

Часть I

КАК ВЗЯТЬ ГИПЕРТонию ПОД КОНТРОЛЬ

ГЛАВА 1. Многоликая гипертония. Лекарства и медицинские процедуры	21
Почему повышается артериальное давление	21
Как правильно измерять артериальное давление	27
Три стадии гипертонии	30
«Обезглавленная» гипертония	32
Гипертония систолическая и диастолическая	33
Первичная и вторичная гипертония	33
Давление «почечное» и «сердечное»	34
Задача для гипертоников: как посчитать среднее артериальное давление?	35
Недуг по имени «сигарета»	38
А как поступим с алкоголем?	39
Лечение гипертонии лекарствами	40
Лекарственные растения в лечении гипертонии	49
Осложнения гипертонии	51
Гипертония и почки	67
Гипертония может привести к слепоте	72
Проблемы с потенцией? Проверьте сердце и сосуды!	72
Пульт управления гипертонией на слизистой носа	73
Рефлексотерапия при гипертонии	77

ГЛАВА 2. Нелекарственные способы снижения артериального давления	87
Природные регуляторы здоровья сердечно-сосудистой системы	87
Гипертония — «болезнь регулирования»	88
Дыхание и гипертония	112
Гипертония и старение	117
Подвижность, гибкость, равновесие побеждают гипертонию	133
Аэробные нагрузки для сердца и сосудов	158
Дополнительные тесты	166
Повышено давление? Обратите внимание на шею!	174
1000 причин для головной боли	187
Тренинг периферических сосудов нормализует давление	194
Несколько необычных рецептов при гипертонии	202
ГЛАВА 3. Меню для гипертоника	205
Космическая ванна вместо диеты	224
Питьевой режим при гипертонии	226
Ожирение и гипертония	227
Как уменьшить количество соли в рационе	230
Еще несколько полезных советов для составления меню	232
Какие соки полезны при гипертонии	233
Фрукты и фруктовые напитки каждый день	236
Лечебное питание при гипертонической болезни	239
ГЛАВА 4. Метеочувствительность и гипертония	248

Часть II

КАК ПОМОЧЬ СЕРДЦУ ВОССТАНОВИТЬ СИЛУ И ЗДОРОВЫЙ РИТМ

ГЛАВА 1. Кардиоэра: сердечно-сосудистые заболевания лидируют	261
Гипертония как пусковой механизм сердечно-сосудистых заболеваний	261
Симптомы сердечной опасности	263
Причины инфарктов у молодых	265

Что лучше: профилактика или внутриутробное вмешательство?	265
Как остановить ишемию без операции.	266
Как обследовать сердце и сосуды после 40 лет	266
Как нарастить физические мощности сердца	268
ГЛАВА 2. Кардиопорыв: сберегающие технологии лечения	269
Операция на бьющемся сердце.	269
Методика расширения суженных коронарных артерий с помощью баллонов и постановка туда стентов	270
Операции у больных с букетом заболеваний.	271
Использование сосудистых эндопротезов	271
Имплантиция аортального клапана	272
Операция TAVI	272
Специальные аппаратные комплексы.	273
ГЛАВА 3. Болезни сердца: найти и обезвредить.	274
Пороки сердца	274
Заболевания инволюционного характера.	276
Терпеливое сердце: не болит, но болеет	276
Ишемическая болезнь сердца и ее осложнения.	277
Что такое терапевтическое окно: тромболитическая терапия	278
Оперативное лечение ишемической болезни сердца	279
Пересадка сердца	280
Болезни сердца и операции на других органах	281
Альтернатива пересадке сердца	282
Клеточная терапия в лечении сердечной недостаточности	283
ГЛАВА 4. Пороки сердца, сердечная недостаточность, аритмии	284
Врожденные пороки сердца.	284
Как лечат сердечную недостаточность	286
Аритмия сердца	287
ГЛАВА 5. Атеросклероз: молчаливый убийца	292
Самые опасные сердечно-сосудистые заболевания.	292
Сердечная боль или остеохондроз?	299
Кто рискует больше всех.	300
Как не допустить развития атеросклероза	302

ГЛАВА 6. Атеросклероз: виновен ли холестерин?	304
Эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний	304
Холестерин плохой и хороший	307
Дети и холестерин	308
Что влияет на развитие атеросклероза	309
Статины и атеросклероз	314
ГЛАВА 7. Сердечная недостаточность	317
Признаки и причины сердечной недостаточности	317
Как диагностировать сердечную недостаточность	318
Лечение сердечной недостаточности	322
Загадочная кардиомиопатия	323
ГЛАВА 8. Медицинская наука на страже сердца и сосудов	327
О традициях, опыте, ответственности врачей	327
Мировая медицина и российские достижения	329
Российская трансплантология сегодня	330
Альтернатива трансплантации	331
Новые направления в лечении ишемии	332
Предотвращение внезапной смерти	333
ГЛАВА 9. Сердце и сосуды: нужна ли операция?	334
Когда операция жизненно необходима?	334
Профилактическая кардиохирургия	335
Реконструкция сердца	336
Аортокоронарное шунтирование	337
Интервенционная хирургия: стентирование	338
Современная кардиодиагностика	340
Пересадка донорских органов — не выход	342
Воля к выздоровлению	343
Составляющие здоровья и долголетия	344
ГЛАВА 10. Здоровый образ жизни против болезней сердца и сосудов	346
Как научиться экономить свою жизнь	346
Алгоритм здорового образа жизни	347
Физические нагрузки: как не перестараться	349
Внимание на артериальное давление	350

Диагностика и самоконтроль	351
Сердце и питание	352
Как увеличить резервы сердечно-сосудистой системы	353
ГЛАВА 11. Как предупредить сердечно-сосудистые заболевания	356
Задолго до болезни	356
Как понять, здорово ли сердце	358
Больничный синдром	358
Что есть, чтобы не болеть	359
Тренируем мышцы — тренируем сердце	361
Каким должно быть давление	364
Что делать при сердечном приступе	365
Сны, сигнализирующие о проблемах с сердцем и другими органами	366
ГЛАВА 12. Как развернуться и уйти от инфаркта	369
Как уйти от инфаркта	369
Внимание, стенокардия!	370
Еще раз о здоровом питании	375
Как начать двигаться	376
Как справиться с одышкой	377
ГЛАВА 13. Программа лечебных физических нагрузок для кардиологических больных	378
Физические нагрузки при заболеваниях сердца	379
Интервальные тренировки	381
Восстановление после инфаркта	385
ГЛАВА 14. Как вернуть сердцу силы	397
ГЛАВА 15. Сигарета под запретом	398
Как проще всего бросить курить	399
Что делать человеку с хроническими болезнями	400
Электронные сигареты опасны!	401
Кальян: отравление угарным газом	401
Антитабачный закон в Европе	402

ГЛАВА 16. Питание при кардиологических заболеваниях	404
Лечебные рационы.....	405
Очень низкокалорийная диета.....	414
Диета Орниша для больных стенокардией.....	419
Средиземноморская диета.....	425
Вегетарианская диета: за и против.....	429
Макробиотическая диета.....	436
ГЛАВА 17. Антивозрастная медицина	441
Антивозрастное питание на защите сердца и сосудов.....	441
Долгожительство и интеллект.....	443
Геропротекторы — лекарства от старости.....	444
Наноантиоксиданты — надежда антивозрастной медицины.....	445
Регенеративная медицина и клеточные технологии.....	446
Напечатайте мне сердце на принтере!.....	447
ГЛАВА 18. Сердце и спорт	449
Спортивное сердце.....	449
Перегрузка сердца во время тренировки.....	451
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	458
Условие первое и главное: переходите на гипохолестериновую диету.....	459
Условие второе: безоговорочно бросайте курить.....	460
Условие третье: если у вас ожирение, худейте.....	461
Условие четвертое: компенсация артериальной гипертензии.....	461
Условие пятое: если у вас диабет, следите за уровнем сахара в крови.....	462
Условие шестое: ограничьте употребление соли.....	462
Условие седьмое: постоянно поддерживайте физическую активность!.....	462
ВОПРОСЫ–ОТВЕТЫ	464
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	490
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	502
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	505

*Выражаю благодарность
замечательным российским врачам,
поделившимися со мной ценными советами
по лечению гипертонии и заболеваний сердца,
моим наставникам и коллегам
по журналистскому цеху за профессиональную помощь,
моему мужу за духовную поддержку,
а также всем слушателям «Радио России»,
вдохновившим меня на написание этой книги.*

Вступление к серии «Посоветуйте, доктор!»

Дорогие друзья! Многие из тех, кто взял в руки эту книгу, являются слушателями «Радио России». На волнах этой радиостанции вот уже семь лет выходит передача «Посоветуйте, доктор!». За эти годы программа завоевала огромную популярность. Ее слушают не только в России. Светила отечественной медицины, выдающиеся врачи современности в прямом эфире консультируют радиослушателей со всех концов земного шара. Письма от слушателей приходят из Германии, Франции, Израиля, Австралии, Мексики!

Мы стремимся, чтобы наша программа стала своеобразным мостиком между врачами и пациентами, научила людей внимательно и ответственно относиться к своему здоровью, слушать свое тело, слышать те сигналы бедствия, которые подает нам организм, и, в конечном счете, грамотно заботиться о нем.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит на главном государственном радио страны, имеет социальную направленность, лишена коммерческого подтекста. Гостями программы «Посоветуйте, доктор!» являются авторитетные врачи, спортивные тренеры, методисты лечебной физкультуры, авторы оригинальных оздоровительных методик. Все наши гости имеют медицинское образование и практически все — степень доктора или кандидата наук. Мы стараемся поддерживать высокий статус программы, соответствующий уровню главной радиостанции Российской Федерации.

Беседы с гостями программы «Посоветуйте, доктор!» всегда проходят в атмосфере доброжелательности, высокой степени духовности. Мы хотим, чтобы к нам на эфир врачи приходили «без белых халатов» и общались со слушателями на равных — не только как высококлассные профессионалы, но и просто как люди, которые тоже болеют, пытаются справиться с вредными привычками и решить свои психологические проблемы, которые порой испытывают страх и неуверенность, сомневаются в догмах, не декларируют прописные истины, а наравне со всеми ищут ответы на сложные вопросы бытия.

Мы всегда искренне пытаемся помочь нашим слушателям, задающим вопросы в прямом эфире. Наши собеседники-радиослушатели имеют возможность в дальнейшем бесплатно очно проконсультроваться у гостя программы, которому они задали вопрос. Многим слушателям мы стараемся помочь уже вне рамок эфира, так как проблемы людей иногда настолько животрепещущие, что просто выключить микрофон и, обо всем забыв, выйти из студии у нас не получается. Регулярно мы организуем встречи с врачами — гостями программы. Во время таких встреч радиослушатели имеют возможность очно пообщаться с высококлассными специалистами и напрямую задать им свои вопросы. Информация о планирующихся встречах всегда звучит в эфире программы «Посоветуйте, доктор!».

Книгу, которую вы держите в руках, написала ведущая программы «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова по материалам своей радиопередачи. Мы планируем регулярно издавать книги в серии «Посоветуйте, доктор!» по самым актуальным темам, прозвучавшим в передаче. Многие слушатели в своих письмах просят повторить ту или иную передачу, ответить на не прозвучавший в эфире вопрос, выслать по почте описание той или иной прикладной методики оздоровления, повторить тесты для самодиагностики, прислать адрес клиники или врача, участвовавшего в программе. Теперь у нас появилась возможность удовлетворить эти просьбы. Серия книг «Посоветуйте, доктор!» позволяет нам это сделать!

Важно подчеркнуть, что наши книги не будут повторять прозвучавшие в эфире программы. Формат печатного издания позволяет включить значительно больше полезной информации, чем 47-минутный радиоэфир. Лучшие тематические передачи плюс все то, что остается за кадром, теперь мы будем публиковать на страницах серии книг с тем же названием — «Посоветуйте, доктор!». Множество уникальных рецептов здоровья от ведущих российских врачей, лучшие методики оздоровления, тесты для самодиагностики, ценные рекомендации светил отечественной медицины — вся полезная прикладная информация теперь доступна всем желающим, ищите ее в книгах, автором которых является известная журналистка, ведущая программы «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова.

Желаем всем читателям этой книги богатырского здоровья!

*Творческий коллектив программы
«Посоветуйте, доктор!» на «Радио России»*

Вступление к книге

Однажды знакомый европейский доктор посетовал мне на российских туристов, за здоровьем которых ему пришлось следить на круизном лайнере. Практически ежедневно с кем-нибудь из наших путешественников случался гипертонический криз! А пенсионеры из Европы, которые тоже плыли на этом корабле, спокойно отдыхали без гипертонических кризов и других форсмажорных нарушений здоровья. Корабельный доктор никак не мог понять, почему у русских постоянно болит голова и повышается давление, тогда как европейские туристы с подобными жалобами не обращаются?

Отсутствие головных болей у европейских граждан легко объяснить их законопослушностью. После 40 лет граждане европейских государств и других развитых стран мира ежегодно проходят полноценное медицинское обследование, по собственному разумению не отменяют прием прописанных им лекарств и сами не назначают себе новые, соблюдают рекомендованную доктором диету и регулярно занимаются физическими упражнениями. То есть делают все для того, чтобы предупредить развитие заболеваний и их обострения. Чего не скажешь о наших соотечественниках.

Во многих странах функционируют национальные институты здоровья. Там никого не лечат. Эти институты занимаются профилактикой болезней. Человек не сможет получить социальную карточку, пока не пройдет диспансеризацию. Страховые компании в Европе не платят за те риски, которые легко определяются с помощью все той же диспансеризации, тогда как отечественные страховые компании берут кота в мешке, не зная, чем болен застрахованный.

После рассказа корабельного доктора о гипертонических кризах у русских туристов, мне стало до глубины души обидно за соотечественников. Ну не работает у нас пока страховая медицина так эффективно, как в европейских странах! Это факт. Значит, позаботиться о себе должен каждый сам. Как именно? Об этом я и написала в книге, которую посвятила сердечно-сосудистому здоровью.

* * *

Хорошее состояние сердечно-сосудистой системы — ключ к здоровью и долголетию. Сосуды человека — это целая система рек, ручьев и ручейков, наполняющих жизнью каждую клеточку организма. Если свободное течение этих рек в каком-то месте нарушается, страдает весь организм в целом. В том случае, если у человека развиваются заболевания сердца и сосудов, нарушается кровоснабжение других органов и систем организма, и они начинают страдать от недостатка кислорода. Не случайно кардиохирурги рекомендуют оперировать врожденные пороки сердца как можно раньше — если этого вовремя не сделать, у ребенка будет неправильно развиваться не только сердце, но и другие органы.

С возрастом сосуды изнашиваются. По их состоянию можно определить биологический возраст человека и составить прогноз на долголетие. Старение организма и многие серьезные болезни начинаются именно с возрастных изменений в сосудах! Поддерживая сердечно-сосудистую систему в хорошей форме, человек может значительно продлить свою жизнь.

В этом издании я рассказываю о современных методах профилактики и лечения самых распространенных заболеваний сердца и сосудов. О гипертонии, ставшей самым удачливым киллером наших дней; об атеросклерозе, медленно разрушающем сосуды человека на протяжении долгих лет; об ишемической болезни сердца, способной оборвать жизнь человека в самом ее расцвете. В сборник вошли две мои книги. Первая — «120 на 80. Книга о том, как вылечить гипертонию, а не снижать давление». Вторая книга «60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстановить силы и здоровый ритм».

Если вы хотите жить долго и избежать развития множества болезней — не откладывая на завтра, приступайте к оздоровлению вашего сердца и сосудов!

Будьте здоровы!

Ваша Ольга Копылова

От автора



Дорогие друзья! Каждую субботу мы встречаемся со многими из вас на канале «Радио России» в программе «Посоветуйте, доктор!». И несмотря на то что нас разделяют километры и мы не знакомы лично, я всегда ощущаю ваше незримое присутствие по ту сторону эфира, всегда чувствую вашу поддержку и человеческое тепло, ценю ваш искренний интерес к программе. Каждый раз я с нетерпением жду новой встречи с

вами, готовлюсь к ней, стараюсь сделать передачу как можно более интересной и полезной. Если во время прямого эфира удастся кому-то помочь советом, поддержать морально, это всегда большая радость для меня и стимул для творчества. Я очень люблю свою работу, всегда с удовольствием берусь за что-то новое и счастлива, что теперь у меня есть возможность встретиться с вами и на страницах серии книг, составленных на основе материалов нашей радиопередачи! Надеюсь, что эти книги вам понравятся, вдохновят на борьбу с болезнями и помогут справиться с ними.

Каждая книга из серии «Посоветуйте, доктор!» посвящена какому-либо одному заболеванию. Например, в книге, которую вы держите в руках, я собрала важные и интересные рекомендации гостей нашей программы по лечению гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Многие из этих рекомендаций звучали в самых разных передачах программы «Посоветуйте, доктор!», я попыталась соединить их в одной книге. Такое объединение материалов представляется мне очень ценным, ведь бывает так, что интересные советы по лечению того или иного заболевания звучат в программах, посвященных совсем другим проблемам, а проштудировать абсолютно все передачи вряд ли кому по силам. Интересные сведения и практические советы врачей по лечению разных заболеваний мне пришлось собирать по крупицам из разных передач.

Кроме того, в радиопередаче многое остается за кадром. Что-то важного мы не успеваем рассказать, какие-то вопросы не укладываются в рамки эфира, информацию о конкретных лекарственных препаратах, например, вообще нельзя озвучить, так как ее могут посчитать рекламой. Если бы вы видели, какое количество папок с не прозвучавшей в эфире уникальной прикладной информацией о том, кто, где и как сегодня лечит в России различные заболевания, отправилось на полки моей домашней библиотеки! Пользуясь случаем, хочу искренне поблагодарить издательство «Эксмо» за предоставленную мне возможность обнародовать эти ценные сведения, собранные мной в лучших клиниках страны, в ходе бесед с ведущими врачами современности, из предоставленных ими источников. Надеюсь, что ценные рекомендации, опубликованные в этих книгах, окажут реальную помощь читателям в борьбе с болезнями.

Хотелось бы подчеркнуть, что информация, собранная мной, безусловно, не является исчерпывающей. Существует множество интересных книг других авторов — авторитетных врачей, а также иных источников информации, с которыми я рекомендую познакомиться.

Надеюсь, эта книга поможет читателю сориентироваться в море популярной медицинской литературы. Выбрать что-то настоящему ценное и полезное при таком обилии книг на самом деле очень непросто. На страницах изданий серии «Посоветуйте, доктор!» я буду давать рекомендации читателям, что следует почитать по интересующей тематике.

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!

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 МГц