

*Посвящается женщинам с фермы «Пять инжиров»:
Энн, Саре, Изабель и Мэдлин.*

Вы наполняете мое сердце любовью.

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	13
----------------	----

ЧАСТЬ I ДРЕВНЕЕ СЕРДЦЕ

1. Сердце означает жизнь	23
2. Сердце и душа	36
3. Сердце и бог	42
4. Эмоциональное сердце	49
5. Древнее представление о физическом сердце	54
6. Древние болезни сердца	64

ЧАСТЬ II СЕРДЦЕ ПОГРУЖАЕТСЯ ВО ТЬМУ И ВЫХОДИТ НА СВЕТ

7. Темные века	69
8. Золотой век ислама	77

9. Холодное сердце викинга	83
10. Американские жертвоприношения	87
11. Сердце в эпоху Возрождения	93
12. Туда и обратно	102

ЧАСТЬ III СЕРДЦЕ И ИСКУССТВО

13. Сердце в искусстве	111
14. Сердце в литературе	127
15. Сердце в музыке	131
16. Ритуалы, связанные с сердцем	135

ЧАСТЬ IV СЕРДЦЕ IOI

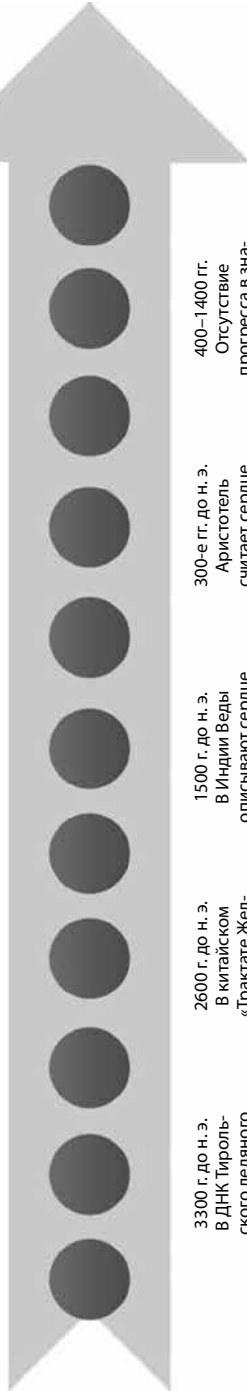
17. Насос	143
18. Анатомия сердца	147
19. Звуки сердца	152
20. Цвет крови	156
21. Электрическая система сердца	159
22. Что такое ЭКГ?	162
23. Что такое кровяное давление?	168
24. Что такое сердечная недостаточность?	172
25. Что такое коронарная болезнь сердца?	175
26. Связь пола, расы и этнической принадлежности с заболеваниями сердца	179

27. Внезапная смерть в спорте	186
28. Слово «сердце»	189

ЧАСТЬ V СОВРЕМЕННОЕ СЕРДЦЕ

29. Эпоха Просвещения и промышленная революция . .	195
30. XX век и заболевания сердца	204
31. Аспирин	211
32. XX век и хирургия сердца	213
33. Сердце сейчас	221
34. Синдром разбитого сердца	226
35. Связь между сердцем и мозгом	231
36. Сердце будущего	237
Послесловие	244
Благодарности	248
Примечания	249

20 000 г. до н. э. Наскальный рисунок мамонта с красным символом на месте сердца.	2600 г. до н. э. В месопотамском «Эпосе о Гильгамеше» говорится, что отсутствие сердцебиения означает смерть, и описывается важность жертвоприношений.	2500 г. до н. э. В Египте в про- цессе бальзами- рования удаляют все органы, кроме сердца, которое считают вмести- лищем сознания.	400-е гг. до н. э. Гиппократ учит, что болезни не посланы богами, и душа находится в мозге, а не в сердце.	100-е гг. Убеждение Галена (и Аристотеля) о содержании души в сердце принимается католической церковью и стано- вится доктриной на следующие 1500 лет.	900–1200 гг. Исламские вра- чи сохраняют греко-рим- ские тексты, уничтожаемые католической церковью в Европе, и выдвигают теории о сердце.
--	---	---	--	--	---



3300 г. до н. э. В ДНК Тироль- ского ледяного человека запро- граммирован повышенный риск атеросклероза.	2600 г. до н. э. В китайском «Трактате Жел- того императора о внутреннем» говорится, что сердце — это правитель всех органов и тела в целом.	1500 г. до н. э. В Индии Веды описывают сердце как вместилище души и самости.	300-е гг. до н. э. Аристотель считает сердце главным органом тела и местополо- жением души.	400–1400 гг. Отсутствие прогресса в зна- ниях о значении и предназначении сердца в Темные века в Европе.
--	---	---	--	--

Рис. 0.1–0.3. Отношение к сердцу на протяжении истории человечества. Создано автором.

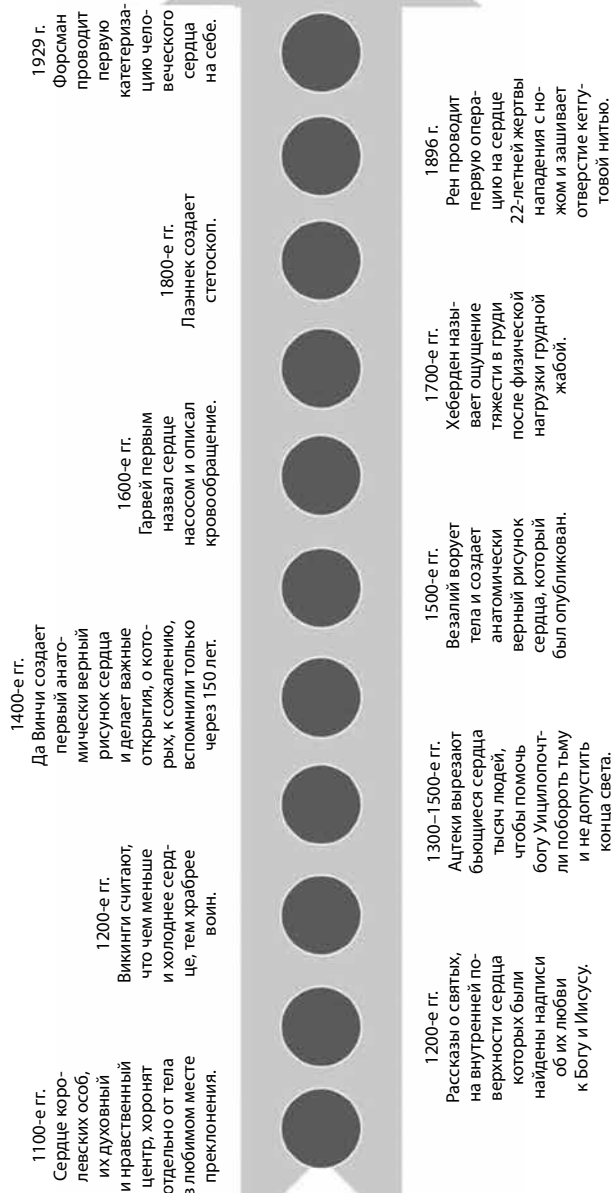
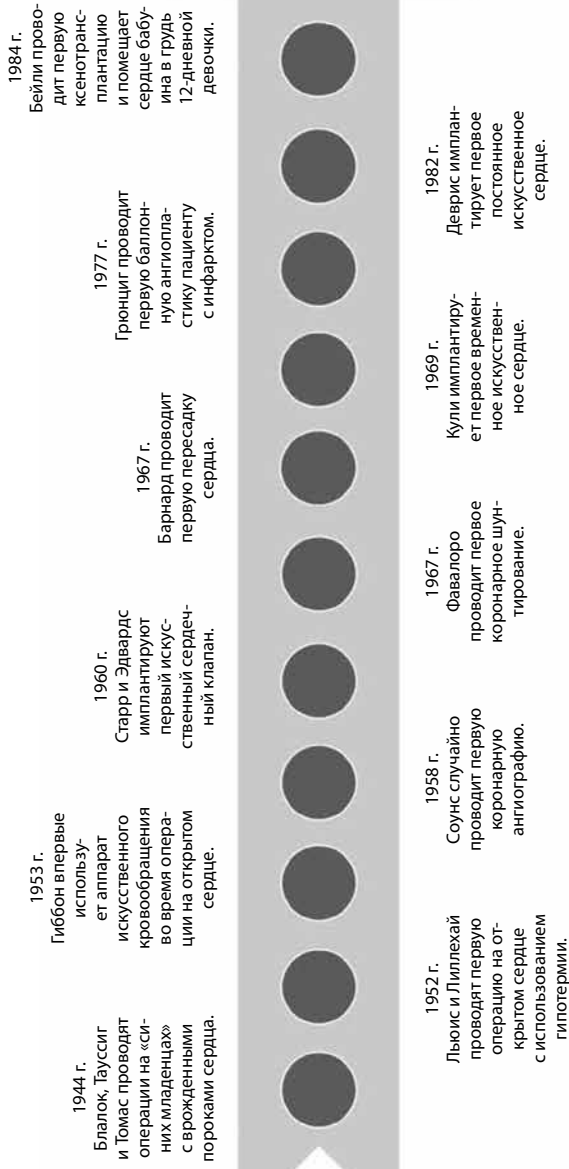


Рис. 0.1–0.3. (продолжение)



ВВЕДЕНИЕ



Протянув руку, король Англии Карл I поместил четыре пальца в дыру, зияющую в левой половине грудной клетки молодого аристократа, и осторожно коснулся бьющегося сердца.

— Вам больно? — спросил он.

— Вовсе нет! — ответил мужчина.

Шел 1641 год, и Карл услышал об этом чуде от личного врача Уильяма Гарвея¹, который первым научно доказал роль сердца в циркуляции крови по телу. Король поинтересовался, может ли он встретиться с этим молодым человеком, — им был 19-летний сын ирландского виконта Монтгомери.

В 10-летнем возрасте мальчик, упав с лошади на острый камень, сломал несколько ребер с левой стороны. Рана нагноилась, но впоследствии зажила, оставив дыру в этой половине грудной клетки. Девять лет спустя

¹ Английский медик, анатом, основоположник физиологии и эмбриологии.

живой и здоровый молодой человек вернулся в Лондон из путешествия по Европе, где брал деньги с людей, желающих взглянуть на бьющееся сердце. После того как Гарвей вместе с королем осмотрел его, он написал: «Я трогал руками пульсирующее сердце и желудочки молодого и бойкого аристократа, не причиняя ему боли. По этой причине я заключаю, что сердце лишено чувствительности» [1].

Иронично, что сердце, которое на протяжении веков считалось источником всех человеческих чувств, в действительности оказалось невосприимчивым к физическому прикосновению. С тех времен, когда люди начали записывать свои мысли, большинство цивилизаций считали, что важнейший орган тела именно сердце, а не мозг. Разумеется, древние люди знали, что его биение в груди означает жизнь. При страхе или вожделении оно начинало биться сильнее, а после смерти замирало.

Тысячелетиями египтяне, греки, китайцы и теотиуаканцы¹ из Мезоамерики приравнивали сердце к мозгу и считали его вместилищем души, эмоций, мыслей и интеллекта. Многие общества думали, что именно оно соединяет человека с Богом, а тот оценивает его шансы на вечное райское блаженство по добродетелям и грехам, запечатленным на стенках органа.

• Сделанное Гарвеем в 1641 году наблюдение о том, что сердце — это циркуляционный насос, имело огромное значение.

Ученые и врачи изменили представления о нем, и постепенно мозг занял место центра управления телом и единственным вместилищем эмоций и мыслей. Сегодня большинство из

¹ Теотиуакан — древний город, расположенный в 50 километрах к северо-востоку от центра города Мехико.

нас считает, что мозг контролирует тело, в том числе и работу сердца.

Мы привыкли думать, что сердце — это не что иное, как насос, поэтому решили, что в его пересадке нет ничего аморального. Тем не менее время от времени нам становится известно о необычных историях. Клэр Сильвия, бывшая профессиональная танцовщица, перенесла пересадку сердца и легких. Ее донором стал 18-летний Тим Ламиранде, погибший в мотоциклетной аварии. После операции друзья Клэр заметили, что она стала обожать пиво и куриные наггетсы, которые раньше терпеть не могла. Близкие Тима сказали, что это были его вкусовые предпочтения. Они не удивились, что теперь Клэр вела себя таким образом, ведь внутри нее билось сердце Тима. Эта история легла в основу фильма «Чужое сердце» (2013) с Джейн Сеймур в главной роли.

Нам известно о многих случаях наследования личностных черт донора после трансплантации этого органа. Эти истории заставляют задуматься, действительно ли сердце — просто механический насос. Может быть, эмоции все же содержатся в нем и перемещаются вместе с ним?

- Как кардиолог, я регулярно сталкиваюсь
- с ситуациями, в которых связь эмоций
- и сердца очевидна.

Я был свидетелем сердечных приступов у совершенно здоровых людей, внезапно потерявших близкого человека. У некоторых моих пациентов они случались после того, как любимая команда проиграла важный футбольный матч. Я часто видел, как супруги, прожившие вместе много лет, умирали с разницей в несколько месяцев друг от друга. Несмотря на множество любопытных случаев и древнюю ассоциацию сердца с эмоциями, нынешняя медицина, похоже, отвергает

эту тесную связь. В этой книге я расскажу, как это произошло и почему современная наука полагает, что нам следует пересмотреть свое мнение.

Недавно ученые обнаружили, что сердце участвует в двусторонней связи сердце – мозг. Исследования свидетельствуют о том, что сердце управляет мозгом в той же степени, что и мозг – сердцем [2]. Это может быть началом научного сдвига, который выровняет историческое и современное культурное восприятие сердца, и оно перестанет рассматриваться просто как насос, а будет снова признано вместилищем эмоциональной жизненной силы – залогом психического, духовного и физического здоровья.

- Сердце первым реагирует на сигналы
- от мозга.

Взять, к примеру, реакцию «бей или беги». Когда пума выходит на тропинку во время прогулки по лесу, мозг активирует симпатическую нервную систему, вызывая острую реакцию, которая готовит тело либо вступить в схватку, либо спастись бегством. Мозг заставляет сердце сокращаться быстрее и интенсивнее, толкая насыщенную кислородом кровь к мышцам, чтобы помочь им двигаться. Кроме того, мозг первым получает сигналы от сердца. Если бы этого не происходило, мы теряли бы сознание, когда резко встаем. Сердце и коронарные сосуды предупреждают мозг о том, что объем крови и давление падают, и тот реагирует сокращением кровеносных сосудов, чтобы предотвратить скопление крови в ногах.

Эмоции, которые регистрирует мозг, отражаются в сердце. Возникающие в результате физические ощущения – это проявления его реакции. Например, встретив новую любовь, вы краснеете, чувствуете тепло во всем теле и учащенное сердцебиение. Эта взаимозависимость, связь сердца и моз-

.....

га, очень важна для здоровья. Именно она на протяжении тысячелетий побуждала людей связывать эмоции, мысли и саму душу с этим горячим сокращающимся органом, который служит символом жизни. Древние китайцы и индийцы считали, что счастливое сердце означает долгую, здоровую жизнь. Мозг воспринимался как холодный серый пудинг, чья основная задача заключалась в выработке слизи. Древние египтяне извлекали его крючком через нос в процессе бальзамирования.

Сегодня мозг считаетсяместилищем сознания, но сердце продолжает играть важнейшую роль в культурной иконографии; чтобы понять это, взгляните на эмодзи в переписке с любимым человеком или наклейку в виде сердца на бампере автомобиля. Оно остается символом романтики и любви, здоровья и жизни.

Мы до сих пор эмоционально говорим: «Я люблю тебя всем сердцем», «Вы тронули мое сердце» и «Она разбила мне сердце». Мы заявляем: «Он бессердечный». Мы умоляем: «Пожалуйста, пощади мое сердце!» Если человек говорит «от всего сердца», это значит, что он искренен и честен. На какую часть тела мы показываем, когда говорим «я»? Тем не менее современная медицина не признает, что сердце — это хранилище души, ума и чувств. Мы почти забыли о роли, которую оно играло в прошлом, хотя она повсеместно отражается в иконографии, поэзии и искусстве.

- Несмотря на прогресс в медицине,
- каждый третий из нас умрет от болезни
- сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания убивают больше людей, чем все виды рака вместе взятые. Они уносят в 10 раз больше женских жизней, чем рак молочной железы. В США