

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности .....	5
Какие обследования пройти, чтобы исключить проблемы в сердце на 100%? .....	7
Советы кардиолога .....	7
Можно ли навсегда избавиться от болезней сердца? .....	10
У меня больное сердце. Сколько мне осталось жить? .....	13
Какая частота сокращения сердца опасна для жизни? .....	16
Где граница частоты сокращений, когда сердце уже может пострадать? .....	18
Лекарства, которые точно НЕ лечат сердце .....	20
Средства для укрепления сердечной мышцы .....	24
Как узнать причину инфаркта? .....	27
Как предотвратить повторный инфаркт? .....	33
ТОП-5 причин одышки .....	37
Какой пульс является нормой? .....	41
Сколько нужно спать для здоровья сердца? .....	44
Спать на левом боку опасно для сердца! .....	47
Проблемы с эрекцией? Проверьте сердце .....	50
Как вернуть мужскую силу с больным сердцем? .....	53
В каких случаях алкоголь помогает снизить артериальное давление? .....	56
Как отказ от алкоголя и курения приводит к болезням сердца? .....	60
Чем больше движения, тем меньше изнашивается сердце .....	63
Из-за чего лопаются бляшки в артериях? .....	66
Как почистить сосуды? 7 шагов .....	70
5 опасных фактов о статинах .....	74
5 мифов о давлении .....	78
Какие лекарства от давления самые лучшие? Мнение кардиолога .....	82
Что проверить в первую очередь, чтобы понять, от чего зависит давление? .....	86

Три способа снизить давление без лекарств.....	90
Причина скачков давления. Случай из практики кардиолога.....	94
Что делать, когда давление низкое, а пульс частый?.....	97
Надо лечить частый пульс или нет? .....	101
Какие продукты опасны для сердца? .....	104
Как кето-диета влияет на сердечно-сосудистую систему?.....	108
Почему резко бросать курить опасно для сердца? .....	112
Баня и больное сердце. Советы кардиолога.....	116
Когда можно лететь на самолёте с больным сердцем?.....	119
Что можно и чего нельзя делать на даче с больным сердцем?.....	121
Чем опасны препараты от тромбов?.....	124
Стенты в коронарных артериях. Мифы и реальность .....	128
Чистка сосудов. Что скрывают врачи?.....	131
Как разжижать густую кровь? .....	134
Витамины для больного сердца.....	137
Самое полезное масло для сосудов. Мнение кардиолога.....	140
Как преодолеть страх перед операцией? .....	143
Случай из клинической практики кардиолога.....	143
Чудеса исцеления – правда или вымысел? .....	147

# БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю огромную благодарность своим родителям Мерзлякову Юрию Викторовичу врачу-кардиологу и Мерзляковой Ольге Владимировне врачу-терапевту и врачу-эксперту за то, что своим личным примером привили мне интерес к медицине и помогли стать врачом.

Также выражаю глубокую благодарность моим бывшим мужьям: Корневичу Александру Валерьевичу и Фатееву Владиславу Львовичу, в первую очередь за прекрасных сыновей, за мощную материальную поддержку моих научных поисков, а также за необходимые мне жизненные уроки.

Без этих уроков я бы никогда не пришла туда, где я есть здесь и сейчас и не стала тем, кем я являюсь в данный момент и не смогла бы написать эту книгу.

Благодарю моих первых наставников в практической и научной кардиологии: профессора, д.м.н Иванова Геннадия Георгиевича, профессора, д.м.н Бабунашвилли Автандила Михайловича, профессора, д.м.н Дундуа Давида Петровича.

Особая благодарность моим учителям, друзьям и наставникам в области психологии и психосоматики: Олегу Владимировичу Матвееву, Дмитрию Коноплицкому и Артёму Кодзокову.

Именно Артём помог мне на первых этапах погружения в психологию и психосоматику и познакомил с Олегом Матвеевым и его творчеством, что очень сильно повлияло на мою жизнь и мировоззрение, а также позволило мне начать движение в новое направление – кардиопсихологию. Это очень ценно для меня.

Олег Матвеев научил меня технологии психологической помощи при болезнях и травмах, а также в любых сложных жизненных ситуациях.

Дмитрий Коноплицкий помог решить все личные психологические проблемы и убрать препятствия на пути к моим глобальным жизненным целям.

С удовольствием делюсь этой информацией с вами, мои дорогие читатели.

Олег Матвеев

<http://olegmatveev.tel>

Дмитрий Коноплицкий

Ютуб канал: [@konoplitsky\\_psy](https://www.youtube.com/@konoplitsky_psy)

<http://dmitriykonoplitsky.tilda.ws/>

Артём Кодзоков

<https://artemkodzokov.ru>

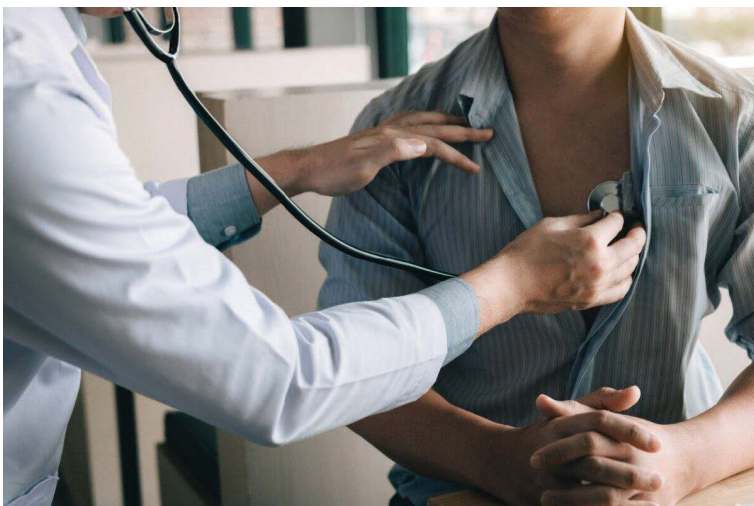
# КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРОЙТИ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ ПРОБЛЕМЫ В СЕРДЦЕ НА 100 %? СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА

Когда у обычного человека ничего не болит, то нет и мотивации проверить здоровье сердца.

У нашего сердца есть огромный запас прочности и оно начинает «болеть» только на поздних стадиях, когда произошли осложнения: ишемия, инфаркт, сердечная недостаточность.

Для кого-то это непонятные слова. Обычному человеку не так важно знать, что это такое?

Гораздо важнее понимание, что именно эти диагнозы являются ведущей причиной смерти.



Итак. Реальность такова, что между первыми симптомами болезни сердца и смертью может пройти всего несколько часов и даже минут. Не надо ждать, когда сердце заболит, есть большая вероятность, что врачи просто не успеют помочь.

Если вы планируете долгую жизнь, то заниматься здоровьем сердца надо уже прямо сейчас.

Болезнь сердца, как и любую другую опасную болезнь, лучше выявлять на ранних стадиях. Для этого ещё в Советском союзе придумали диспансеризацию.

Недавно появилось модное слово «кардиочек ап». Неважно, как это называется, важно, что эта стратегия помогает предотвращать болезни сердца на ранних стадиях и спасать миллионы жизней.

Список анализов:

1. Клинический анализ крови.
2. Клинический анализ мочи.
3. Биохимический анализ крови:
  - Печёночно-почечный профиль: общий белок, АЛТ, АСТ, ГГТ, ЛДГ, билирубин, КФК, креатинин, калий, мочеви́на, мочевая кислота.
  - Липидный профиль: ОХ, ХЛНП, ХЛВП, ТГ, альфа-липопротеин, гомоцистеин. Покажет риски атеросклероза, ишемической болезни сердца и головного мозга.
  - Маркеры воспаления: СРБ и ферритин.
  - Риски тромбозов: Д-димер, фибриноген, АЧТВ.
  - Гормоны щитовидной железы: ТТГ, Т3, Т4 очень важны для кардиолога.

- Уровень глюкозы и гликированный гемоглобин помогут исключить частый спутник болезней сердца – сахарный диабет.

4. Обследования:

- ЭКГ.
- УЗИ сердца.
- УЗИ сосудов шеи (брахицефальных артерий).
- УЗИ почек и надпочечников.
- УЗИ сосудов почек.
- УЗИ щитовидной железы.

5. Осмотр глазного дна у окулиста.

6. Консультация кардиолога и эндокринолога.

Для 100 % уверенности в отсутствии проблем с сердцем, желательно выполнить ЭКГ под нагрузкой (Тредмил-тест, велоэргометрия или стресс-ЭХОКГ).

# МОЖНО ЛИ НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА?

Практически все болезни сердца и сосудов относятся к хроническим.

Что означает термин хронические? Это значит, что эти болезни с точки зрения медицины считаются неизлечимыми.

Так ли это на самом деле? Если мы полагаемся только на медицину, то да, болезни эти неизлечимы. Почему? Потому что это болезни неправильного образа жизни.

Медицина не в силах повлиять на ваш образ жизни. Она может только помочь защитить ваше сердце и сосуды от повреждающих факторов, которые в большинстве случаев вы создаёте себе самостоятельно.





Если принять концепцию, что причина моей болезни во мне, а не в окружающих меня повреждающих факторах, то в таком случае болезни сердца и сосудов можно победить.

Для этого необходимо взять на себя ответственность за своё здоровье и начать действовать.

Первый и самый важный шаг:

*Это принятие ответственности за своё выздоровление на себя. Это не означает, что надо забыть про врачей и лекарства, начать пить травы и обратиться к народным целителям. Речь не об этом.*

Надо использовать все достижения современной медицины для выздоровления, но всегда помнить, что это всего лишь 30 % успеха. Остальные 70 % находятся только в ваших руках, и только вы несёте за это ответственность.

Ещё 20 % успеха зависят от того, насколько вы сможете изменить свой образ жизни.

Образ жизни – это ваши ежедневные действия, направленные на улучшение вашего здоровья.

Просто перечислю направления, в которых надо плавно начать изменения:

- Увеличить ежедневную физическую активность.
- Пересмотреть питание, в сторону более полезного.
- Отказаться от вредных привычек.
- Наладить режим дня, сон.
- Снизить уровень стресса, благодаря снижению информационного потока.

Это даст ещё 20 % успеха.

Итого в сумме 30 % медицина + 20 % изменение образа жизни, в сумме получается 50 %. Получилось неплохо, но, чтобы ощущать себя в полной безопасности, необходимо ещё 50 %. Согласны?

С моей точки зрения кардиолога и клинического психолога эти 50 % мы можем получить благодаря устранению препятствий на пути выздоровления, а также поиску и устранению глубинной причины болезни.

# У МЕНЯ БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ. СКОЛЬКО МНЕ ОСТАЛОСЬ ЖИТЬ?

Этот вопрос часто задают мои пациенты. Мой ответ всегда один и тот же: я не знаю.

Ни один врач не знает ответ на этот вопрос. Почему?

Потому что болезни сердца и сосудов – это болезни неправильного образа жизни.

Потому что болезни сердца – это не приговор, а всего лишь сигнал, что в моей жизни что-то идёт не так, как это необходимо для моего здоровья и благополучия.

Именно поэтому никто не может предсказать, как долго вы проживёте. Это зависит не от вашего диагноза, а от вашего образа жизни.

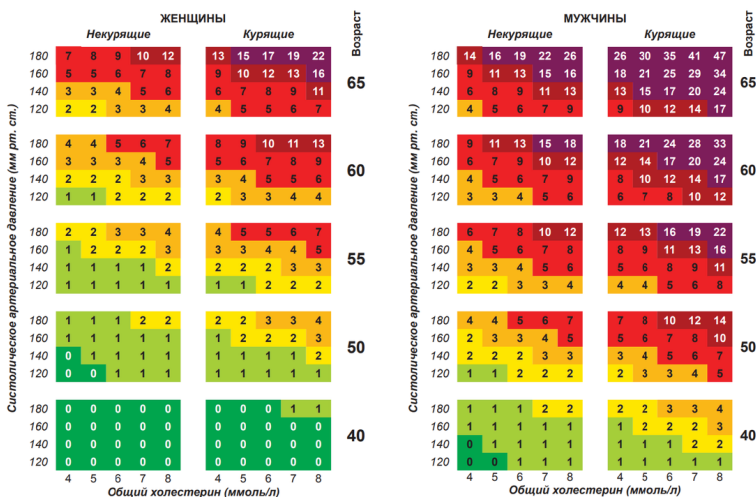
У кардиологов есть специальные таблицы для расчёта риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет. Риск более 10 % считается очень высоким.

Эти таблицы помогают врачу назначить максимально адекватное лечение для каждого пациента.

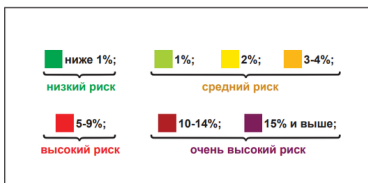
Но в этой таблице также есть полезная информация и для самих пациентов. Там можно чётко увидеть, что если снизить давление и холестерин, отказаться от вредных привычек, то риски будут снижаться и снижаться очень существенно.

Даже перешагнув возрастной рубеж старше 60 лет, можно оказаться в группе низкого риска только благодаря изменению образа жизни и адекватному лечению.

### Шкала SCORE. 10-летний абсолютный риск фатальных сердечно-сосудистых осложнений для лиц в возрасте 40-65 лет



### Шкала относительного риска для лиц моложе 40 лет



### Категории сердечно-сосудистого риска

<b>Очень высокий риск</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Доказанные сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, острый коронарный синдром, чрескожное коронарное вмешательство, коронарное шунтирование, острое нарушение мозгового кровообращения, транзиторная ишемическая атака, аневризма аорты, периферический атеросклероз), включая подтвержденную атерому на коронароангиографии, ультразвуковой доплерографии сонных артерий;</li> <li>сахарный диабет с поражением органов-мишеней – протеинурией или «большими» факторами риска: курением, гиперхолестеринемией, артериальной гипертензией;</li> <li>хронические болезни почек со скоростью клубочковой фильтрации &lt;30 мл/мин./1,73м<sup>2</sup>;</li> <li>риск по SCORE ≥10%</li> </ul>
<b>Высокий риск</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Очень высокий уровень факторов риска (общий холестерин &gt;8 ммоль/л, семейная гиперхолестеринемия, артериальное давление ≥180/110 мм рт.ст.);</li> <li>большинство других пациентов с сахарным диабетом (исключая молодых с сахарным диабетом 1 типа и без «больших» факторов риска);</li> <li>хронические болезни почек со скоростью клубочковой фильтрации 30-59 мл/мин./1,73м<sup>2</sup>;</li> <li>риск по SCORE ≥5 и &lt;10%</li> </ul>
<b>Средний риск</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Риск по SCORE ≥1 и &lt;5%</li> </ul>
<b>Низкий риск</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Риск по SCORE &lt;1%</li> </ul>

Если подойти к проблеме серьёзно, то риски умереть от сердечно-сосудистых заболеваний можно снизить до уровня совершенно здоровых людей вашего возраста.

Для того чтобы это сделать, необходимо выполнить три шага:

**Первый шаг** – воспользоваться медицинской помощью. Это самый простой и очевидный шаг, которым пользуется большинство. Но к сожалению, даже на этом самом простом и доступном этапе часто бывают ошибки, потому что нет адекватного восприятия возможностей медицины и как это работает.

**Второй шаг** – это устранение страхов и негативных установок, связанных с болезнью.

Одна из самых опасных для жизни негативных установок – это мысль, что с болезнью сердца долго не живут.

Страхи и негатив необходимо убирать не только для того, чтобы чувствовать себя хорошо, но и чтобы влиять на продолжительность своей жизни.

**Третий шаг** – повышение стрессоустойчивости.

Стресс – главная и единственная причина болезней сердца. Повышая стрессоустойчивость, вы продлеваете свою жизнь.

Ещё раз напоминаю, что продолжительность вашей жизни находится исключительно в ваших руках. Всё можно менять на любом из этапов.

# КАКАЯ ЧАСТОТА СОКРАЩЕНИЯ СЕРДЦА ОПАСНА ДЛЯ ЖИЗНИ?

Когда сердце в покое без видимых причин начинает сильно стучать, то сразу поднимается волна страха: а вдруг оно сейчас остановится или разорвётся?

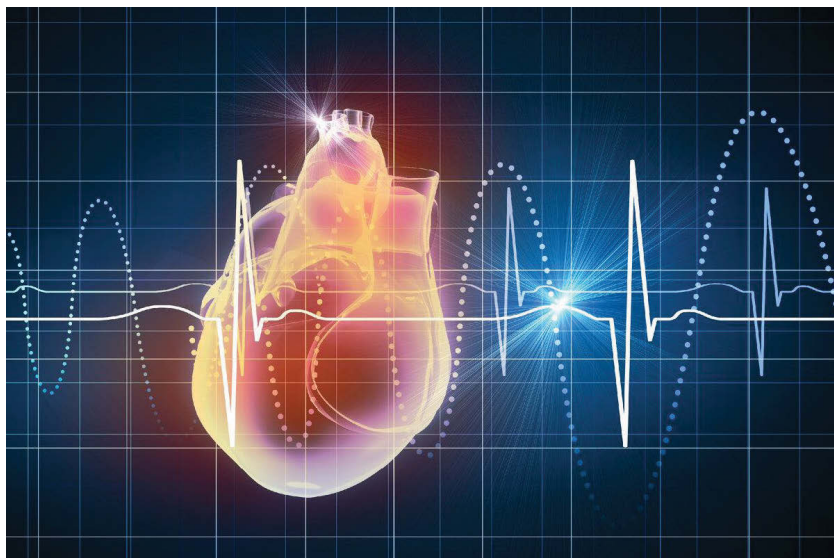
## Начнём с разрыва...

За 23-летнюю практику работы кардиологом, через мои руки прошло более 20 000 пациентов. Среди них было всего восемь человек, которые умерли от разрыва сердца. Это очень редкое осложнение острого инфаркта.

Вот как это было:

*Все пациенты, умершие от разрыва сердца – это люди пожилого и преклонного возраста 60 лет и старше с сахарным диабетом. Это важно, потому что при диабете сердечная мышца повреждается сильнее, чем без него. У всех пациентов был острый обширный инфаркт передней стенки левого желудочка. Разрыв происходил только на 3–4 день болезни. Все эти люди находились в больнице с тяжёлым поражением сердца.*

Обратите внимание, что разрыв происходит не сразу, а только на 3–4 сутки болезни. Если даже человек перенёс инфаркт более 3-4 недель назад, то разрыв сердца уже невозможен.



У человека без обширного инфаркта в острой стадии разрыв сердца исключён от слова совсем и не может произойти ни при каких обстоятельствах, как бы сильно сердце не стучало.

Сердце у здорового тренированного человека способно выдержать 200 и даже 220 ударов в минуту без ущерба для здоровья.

# ГДЕ ГРАНИЦА ЧАСТОТЫ СОКРАЩЕНИЙ, КОГДА СЕРДЦЕ УЖЕ МОЖЕТ ПОСТРАДАТЬ?

Чётких границ по частоте не существует, потому что здоровый человек способен выдержать частоту 200 ударов в минуту и более, а больной может потерять сознание при частоте 120 в минуту.

При смертельно опасной аритмии-фибрилляции желудочков сердце сокращается хаотично и более 300 ударов в минуту. При этом кровоснабжение резко нарушается и человек мгновенно теряет сознание. Если во время приступа сердцебиения вы сознание не теряете, то и угрозы остановки сердца у вас нет.

Самый важный признак, что высокая частота сердца опасна для жизни – это давление. При этом опасно не повышение давления, а его снижение!!!

Если вы испугались, что сердце слишком сильно бьётся, но при этом у вас давление стало выше, чем обычно, оно может даже повыситься до 180/100, то это просто паника и ничего более. Реальной опасности нет. Как только вы успокоитесь, всё придёт в норму.

Но если у человека частый пульс, а давление ниже, чем обычное давление или ниже 90/60, при этом резкая слабость, головокружение, то здесь уже может быть опасность остановки сердца. Надо срочно вызывать скорую помощь.

Если тонометра под рукой нет, то довольно просто только по пульсу можно понять, что с давлением:



*При высоком давлении пальцы подпрыгивают и ощущают упругие удары, при низком давлении пульс еле прощупывается и кожа на ощупь холодная и влажная. Опытному врачу этого вполне достаточно, чтобы сразу оценить, насколько вы в опасности. Но вы и сами можете это проделать, чтобы успокоиться.*

Надеюсь, что ваша кардиограмма и анализы тоже в полном порядке и этот пост помог вам окончательно успокоиться.

Если у вас хорошая кардиограмма и анализы, но к вечеру вы снова напряглись оттого, что сердце как-то «странно работает» и вас снова и снова пугает разрыв или остановка сердца, то это значит, что причина вашего плохого состояния находится не в сердце.

# ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ТОЧНО НЕ ЛЕЧАТ СЕРДЦЕ

Сейчас, когда фармацевтический рынок перенасыщен, в аптеке полно лекарств для лечения сердца и сосудов. В нашей стране все эти таблетки можно купить без рецепта врача. Это одновременно и хорошо, и плохо. Хорошо это тем, кто годами пьёт одни и те же таблетки, потому что не надо каждый месяц идти к врачу. Просто пошёл и купил новую пачку. Плохо, потому что часто люди занимаются самолечением. Соседка или знакомая посоветовала хорошую таблетку. Ей помогло, значит, и мне поможет. Что тут сложного?



Ещё в нашей стране в аптеках полно таблеток «фуфломицинов», которые на самом деле ничего не лечат, но от них определённо есть плюсы.

Во-первых, нет побочных эффектов. Это очень характерное отличие «фуфломицинов» от нормальных

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)