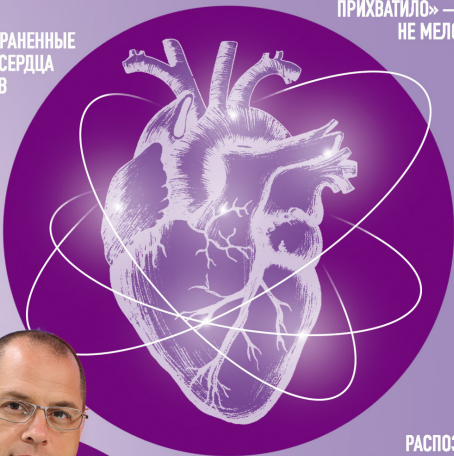


САМОЕ ГЛАВНОЕ О СЕРДЦЕ И СОСУДАХ

О САМОМ
ГЛАВНОМ

САМЫЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА
И СОСУДОВ

«ПРОСТО СЕРДЦЕ
ПРИХВАТИЛО» — ЭТО
НЕ МЕЛОЧЬ!



РАСПОЗНАЙТЕ
ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ
И ОСТАНОВИТЕ БОЛЕЗНЬ
ВОВРЕМЯ



СЕРГЕЙ АГАПКИН

ТЕЛЕДОКТОР №1, ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ
ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

Сергей Николаевич Агапкин

Самое главное о сердце и сосудах

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40862154
Самое главное о сердце и сосудах: Эксмо; Москва; 2019
ISBN 978-5-04-100069-1*

Аннотация

По данным Всемирной организации здравоохранения, от заболеваний сердца и сосудов умирает каждый третий человек в мире. Сердечно-сосудистые болезни – это самая распространенная патология, которая снижает качество жизни человека, ограничивает его во многих бытовых действиях и приводит к инвалидности. Вот почему о сердце и сосудах должен заботиться каждый! Доктор Сергей Агапкин, телеведущий программы «О самом главном», самой рейтинговой программы о здоровье в нашей стране, подготовил полезные рекомендации для здоровья сердца и сосудов. Советы доктора Агапкина помогут:

- предотвратить влияние факторов, провоцирующих заболевания;
- обнаружить симптомы болезни на самой ранней стадии;
- сориентироваться в разнообразии диагностических процедур;
- выбрать наилучшее лечение;
- сохранить ваше здоровье и здоровье ваших близких.

В этой книге кратко описаны самые

распространенные болезни, связанные с сердцем и кровеносными сосудами, о которых надо знать всем.

Содержание

Введение	6
Атеросклероз	9
Артериальная гипотензия	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сергей Николаевич Агапкин

Самое главное о сердце и сосудах

*** * ***

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© ООО «М-Продакшн», 2019

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2019

Введение

Сердце – это орган, без которого человек не может жить. Проблема в том, что обычно на его состояние не обращают внимания. Если болит голова – мы тут же вспоминаем про мозг, а уж если ушибли мизинец о ножку стола!..

А вот сердце остается «в тени». Но именно этот «насос» непрерывно, всю жизнь, не беря перерывы на обед или сон, перекачивает кровь по организму. Тем самым получают кислород и многие другие необходимые вещества все ткани организма, кровоток также отводит углекислый газ и ненужные вещества. Медицине известны уникальные случаи, когда люди жили почти без мозга или после того, как через голову прошел лом; но если сердце достаточно повреждено, это означает неминуемую смерть.

Устроено сердце относительно просто: два предсердия и два желудочка, соединенные клапанами. Сокращения – «биение» – сердца обеспечивает его особая мышечная ткань, миокард. За ритмом следит нервная система. Сердце прокачивает кровь сначала через легкие, где она обогащается кислородом, и затем отправляет ее через многочисленные кровеносные сосуды по всему организму, и так – по кругу. Точнее, двум – малому и большому кругам кровообращения.

Я написал эту книгу для того, чтобы вы понимали, что именно может случиться с вашим сердцем. Нельзя забывать

про то, что у вас есть этот важный орган. Ведь люди чуть ли не намеренно его «ломают». Частое употребление алкоголя, курение, трудовоголизм, плохой сон и состояние постоянного недосыпа, которое многие пытаются заглушить энергетиками или литрами кофе, – все это вредит сердцу, заставляет его страдать.

Для сердца очень вреден малоподвижный образ жизни. Наш главный орган нуждается в постоянной тренировке, а большинство людей сейчас проводит основную часть дня в сидячем положении – за офисными столами, компьютером или телевизором. Добавьте сюда частые проблемы с весом, не особо полноценную по витаминам, микроэлементам и другим полезным веществам пищу, постоянные стрессы... Не стоит удивляться тому, как помолодели инфаркт и инсульт.

В этой книге кратко описаны самые распространенные болезни, связанные с сердцем и кровеносными сосудами, о которых надо знать каждому человеку.

Очень важно вовремя заметить симптомы, когда еще можно искоренить или затормозить развитие заболевания. Причем не обязательно у себя, но и у близких. «Просто схватило сердце» – это не мелочь, надо брать руки в ноги и направляться к кардиологу. Изучив эту книгу, вы будете понимать, что происходит в организме и как надо действовать, если появились какие-то проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Можно пользоваться книгой как справочником, читая нужный вам раздел, но я бы рекомендовал прочесть ее целиком, чтобы иметь достаточно полное представление о том, что может быть и чего лучше бы избежать.

Я искренне желаю, чтобы благодаря этим знаниям вы сохранили и приумножили свое здоровье, а также помогли своим близким. Надеюсь, чтение будет для вас не только приятным, но и полезным!

Атеросклероз

Атеросклероз – заболевание, при котором на внутренней стенке артерий откладываются холестерин и другие жиры в виде налетов и бляшек, а сами стенки уплотняются и теряют эластичность. Атеросклеротические бляшки сужают просвет артерий и приводят к затруднению тока крови. Атеросклероз является причиной более половины всех случаев смерти у людей в возрасте от 35 до 65 лет.

При атеросклерозе на стенках артерий образуются бляшки из холестерина и соединений кальция. Образно говоря, сосуд «цементируется» изнутри. Соответственно, эластичность и гибкость стенок уменьшается, а просвет артерий уменьшается. Как следствие – уменьшается кровоток.

Сначала вред бляшек мал, но количество их растет, образуются их скопления, которые «прибиваются» где-то на постоянное место обитания. В таком случае начинает расти соединительная ткань, что и приводит к формированию уже «цементной плиты», на которую налипают новые слои составляющих компонентов. Разрастаясь, такое уже, можно сказать, сооружение может перекрыть просвет кровеносного сосуда даже полностью.

Кроме того, бляшки могут отрываться от стенок и перемещаться с потоком крови и перекрыть какой-либо другой важный сосуд – в некоторых случаях с летальным исходом.

На месте же, где была бляшка, формируется тромб, который тоже может оторваться.

В любом случае снижается кровоснабжение органов, а сердцу становится тяжело работать. Что, в свою очередь, может привести к множеству неприятных последствий.

Некогда считали, что атеросклерозом заболевают лишь в пожилом возрасте, однако в современности уже к 30 годам атеросклероз «подготовлен» у каждого, просто еще не имеет симптомов и не обязательно разовьется в полноценное заболевание.

Существует несколько видов атеросклероза.

Атеросклероз сосудов сердца. Самая распространенная и опасная локализация атеросклероза. Из-за сужения просвета сосудов происходит ухудшение коронарного кровообращения, сердце испытывает дефицит кислорода и питательных веществ. Атеросклероз сосудов сердца ведет к развитию ишемической болезни сердца и инфаркту миокарда. Повышается риск возникновения внезапной сердечной смерти.

Атеросклероз сосудов мозга приводит к ухудшению функций мозга: ухудшается память, снижается интеллект, появляются расстройства психики. Иногда больные указывают на ощущение шума и пульсации в голове. Атеросклероз сосудов мозга повышает риск инсульта, который ведет к параличу или смерти.

Атеросклероз аорты. Аорта представляет собой самый большой сосуд в организме человека. Аорта пролегает через

грудь и живот. Атеросклероз грудного отдела аорты ведет к закупорке коронарных артерий. Атеросклероз брюшного отдела аорты приводит к тромбозу сосудов, отвечающих за питание кишечника, что, в свою очередь, влечет за собой некроз некоторых участков кишечника и появление воспалительных процессов в органах пищеварения. Самым опасным последствием атеросклероза аорты является расслоение аорты, в 90% случаев приводящее к смерти.

Атеросклероз почечных артерий приводит к нарушениям кровоснабжения почек и развитию почечной гипертензии. Последствием атеросклероза почечных артерий является хроническая почечная недостаточность.

Атеросклероз вен нижних конечностей. Этот вид атеросклероза может стать причиной развития гангрены.

Факторы риска, приводящие к развитию атеросклероза:

- курение;
- нарушение липидного обмена;
- артериальная гипертензия;
- ожирение;
- сахарный диабет;
- малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание;
- постменопауза;

- частые стрессы;
- генетическая предрасположенность.

В зависимости от локализации поврежденных сосудов атеросклероз делится на несколько видов.

Какие симптомы говорят о кардиомиопатии?

Симптомы отличаются, они зависят от вида заболевания.

При атеросклерозе сосудов сердца: частые боли в сердце, нарушения сердечного ритма, холодные конечности, бледность кожного покрова, вялость, сонливость, повышенная утомляемость.

Атеросклероз сосудов мозга: повышенная утомляемость, снижение памяти, ухудшение сна ночью и повышенная сонливость днем. В более запущенных случаях – головокружения, головные боли, шум или пульсация в ушах.

Атеросклероз аорты долгое время протекает бессимптомно. Затем появляются жгучие и сдавливающие боли за грудиной, повышается артериальное давление, появляются сложности при глотании, хриплость голоса, слабость и головокружение, боли в районе живота, частые запоры.

Атеросклероз почечных артерий вызывает повышение артериального давления.

Атеросклероз вен нижних конечностей: хроническая боль в области голеней и икр, появляющаяся при ходьбе и исчезающая при остановке, частые жалобы на то, что мерзнут ноги.

К какому специалисту обращаться?

Вначале необходимо обратиться к терапевту, который проведет диагностику, даст направления на анализы. В дальнейшем наблюдение больного проводится профильным специалистом. При поражении сосудов сердца необходимо встать на учет к врачу-кардиологу. При атеросклерозе вен нижних конечностей потребуются консультация ангиолога – врача, занимающегося лечением заболеваний сосудов. А при атеросклерозе сосудов головного мозга необходимо наблюдение у врача-невролога. При атеросклерозе почечных артерий – у врача-нефролога.

Какую диагностику должен провести врач?

Общий осмотр больного:

- наличие признаков старения организма;
- выслушивание систолического шума в очаге аорты;
- пальпация всех артерий, доступных к пальпации: аорта, наружные подвздошные артерии, общие бедренные артерии, подколенные артерии, артерии тыла стопы и задней большеберцовой артерии, лучевой и локтевой артерий, сонных артерий;
- определение индекса Кетле.

Лабораторная диагностика:

- общий анализ крови;

- общий анализ мочи;

- биохимический анализ крови:

 - триглицериды в сыворотке крови;

 - общий холестерин в сыворотке крови;

 - холестерин липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) в сыворотке крови;

 - холестерин липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) в сыворотке крови;

 - индекс или коэффициент атерогенности;

- анализ крови на гомоцистеин.

Инструментальная диагностика:

- электрокардиография;

- эхокардиография;

- стресс-тестирование сердечно-сосудистой системы;

- рентгенологическое исследование органов грудной клетки;

- рентгеноконтрастная ангиография;

- магнитно-резонансная ангиография;

- коронарная ангиография;

- ультразвуковое исследование сердца и органов брюшной полости и забрюшинного пространства;

- доплерография сосудов конечностей, ультразвуковое дуплексное и триплексное сканирование артерий брахиоцефального отдела, артерий нижних конечностей, аорто-под-

вздошного сегмента, а также транскраниальный доплер.

Какое лечение необходимо при атеросклерозе?

Обязательно назначаются препараты для снижения как общего уровня липидов в крови, так и целенаправленно липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), которые помогают замедлить или даже снизить накопление жировых отложений в артериях. Такие препараты препятствуют всасыванию холестерина и снижают синтез холестерина и триглицеридов в печени. К ним относятся статины, никотиновая кислота, анионообменные смолы, растительные сорбенты, фибраты, ненасыщенные жирные кислоты.

Также необходима терапия сопутствующих атеросклерозу проблем. Для этого прописывается прием следующих препаратов:

- Антитромбоцитарные препараты – предотвращают образование тромбов, которые могут заблокировать артерии.
- Бета-блокаторы – снижают частоту сердечного ритма и артериального давления, снижают риск сердечных приступов и проблем, связанных с ритмом сердца.
- Ингибиторы АПФ – оказывают гипотензивное действие. Снижают смертность от инфаркта миокарда и сердечной недостаточности.
- Блокаторы кальциевых каналов – обладают сосудорасширяющим действием.

● Диуретики – мочегонные средства, помогают снижать артериальное давление.

Физиотерапия: электросонтерапия, гальванизация печени, лекарственный электрофорез никотиновой кислоты, йода, гепарина, метионина; трансцеребральная УВЧ-терапия, инфракрасная лазеротерапия, йодобромные ванны, питьевое лечение минеральными водами, грязелечение.

Санаторно-курортное лечение: Кисловодск, Арзни, Дарасун, Аршан, Боржоми, Железноводск, Сочи, Мацеста. Летом рекомендуются санатории на побережье Балтийского моря. Больным кардиальной формой атеросклероза показано проходить лечение в зоне приморских курортов и в лесостепной зоне умеренных широт.

Хирургические методы. Если закупорка сосуда угрожает жизни больного, может потребоваться один из следующих типов хирургического вмешательства:

● Баллонная ангиопластика – к месту закупорки или сужения артерии подводят катетер со специальным баллоном и надувают баллон для расширения просвета.

● Эндартерэктомия – хирургическое удаление жировых отложений с частью внутренней стенки сосуда.

● Тромболитическая терапия – растворение кровяного сгустка внутри артерии.

● Шунтирование – создание обхода пораженного участка артерии за счет других сосудов или специальной синтетической трубки.

Что можете сделать вы?

Диета. Больным атеросклерозом важно понимать, что при лечении этого заболевания необходимо придерживаться специальной низкохолестериновой диеты. Без определенных правил питания лечение атеросклероза будет неэффективным, что приведет к угрожающему жизни состоянию сосудов!

Рекомендуются

Фрукты, овощи, бобовые, злаки, орехи, грибы, обезжиренное молоко, нежирное мясо птиц, рыба, нерафинированные растительные масла – оливковое, льняное, бездрожжевой хлеб из муки грубого помола, отруби.

Исключаются

Жиры животного происхождения, жирное мясо – баранина, свинина, субпродукты, сахар, варенье, сладости. Копченые колбасы, окорока, паштеты, корейка, грудинка. Жирные сорта сыра. Майонез, жирная сметана.

1–2 ст. л. отрубей в день способны уже через месяц

снизить уровень «вредного холестерина» на 20–30% .

$\frac{2}{3}$ дневного рациона должны составлять овощи, фрукты, злаки. Употребление соли ограничено – не более 8 граммов в сутки.

Миф о яйцах. Долгое время считалось, что яичный желток содержит большое количество холестерина, поэтому этот продукт был запрещен при атеросклерозе. В настоящее время доказано, что яйца не только не содержат значительного количества холестерина, но и способствуют снижению его содержания в крови.

ВАЖНО!

При ожирении необходимо уменьшить суточную калорийность рациона на 10–15%. Помните, избыточный вес ведет к повышенному кровяному давлению и высокому уровню холестерина – двум основным факторам риска развития атеросклероза!

Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение, понижают уровень холестерина и липидов в крови, помогают снизить давление.

Необходим полный отказ от курения и употребления алкоголя – они разрушают стенки сосудов и способствуют образованию атеросклеротических бляшек.

Необходимо сдавать анализ крови на холестерин не реже двух раз в год.

Артериальная гипотензия

Артериальная гипотензия – это снижение артериального давления более чем на 20% от обычных для человека значений. Как правило, это показатели ниже 100/60 мм рт. ст. для мужчин и 95/60 мм рт. ст. для женщин.

Артериальная гипотензия может быть следствием нервного перенапряжения, недостаточного или беспорядочного питания, голодания, недостатка витаминов Е, С, В и пантотеновой кислоты. Часто развивается как последствие инфекционных и других заболеваний.

При этом она может быть как постоянной, так и временной – например, от хронического недосыпа. У многих людей пониженное давление с детства. Можно сказать, что это такой вариант нормы, так как если им поднять давление до нормы, то им будет плохо, но все равно имеются негативные аспекты такого состояния, и их надо учитывать.

Гипотония может сильно понижать качество жизни, вызывая утомляемость, сонливость, слабость.

Если повышенное давление часто упоминается как в быту, так и медиками, то о пониженном говорят значительно реже. А зря – это такое же заболевание, просто «по другую сторону нормы», и желательно его излечивать.

Различают следующие виды артериальной гипотензии:

Острая симптоматическая гипотония – резкое падение

давления. Им часто сопровождается острый инфаркт миокарда, тромбоэмболия легочной артерии, тяжелые аритмии, внутрисердечные блокады, аллергические реакции, кровопотеря и т. д. Требуется неотложная медицинская помощь.

Физиологическая гипотония – это индивидуальный вариант нормы. Проявляется у тренированных спортсменов и как наследственная предрасположенность к пониженному давлению. Также может служить механизмом адаптации у жителей высокогорья, тропиков, Заполярья.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.