

МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ

TopInternet 

Более 500 000 подписчиков
в Instagram

ЕЛЕНА
АНЬШИНА



Советы
кардиолога,
которые помогут
сохранить
здоровье

Доктор
Сердце

ПРАЙМ


Мастер здоровья

Елена Аньшина

**Доктор Сердце. Советы
кардиолога, которые
помогут сохранить здоровье**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 616.1
ББК 54.101

Аньшина Е.

Доктор Сердце. Советы кардиолога, которые помогут сохранить здоровье / Е. Аньшина — «Издательство АСТ», 2019 — (Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-114420-3

Сердце – очень выносливый орган, не знающий покоя ни днем, ни ночью, и вместе с тем весьма уязвимый. До сих пор сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире. И все потому, что мы совсем мало знаем о сердце и не умеем заботиться о нем. Чтобы повысить «сердечную грамотность», Елена Аньшина – опытный кардиолог и известный блогер – написала книгу, в которой вы найдете всю нужную информацию о сердце и сосудах, о том, как поддерживать их в здоровом состоянии и как действовать, если с ними возникли проблемы. Благодаря советам из этой книги вы сможете улучшить свое самочувствие, позаботиться о своих родителях и воспитать детей, которые будут распоряжаться своим здоровьем с умом. Слушайте свое сердце, и оно отблагодарит вас долгими годами полноценной радостной жизни!

УДК 616.1

ББК 54.101

ISBN 978-5-17-114420-3

© Аньшина Е., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

От автора	6
Глава 1	8
Сердце плода. Методы обследования	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Елена Аньшина
Доктор Сердце. Советы кардиолога,
которые помогут сохранить здоровье

© Аньшина Е., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

От автора

Я хочу сказать огромное спасибо моей семье, друзьям, коллегам, подписчикам за то, что вы есть. За вашу поддержку и помощь! Благодаря вам я расту и становлюсь лучше!

Дорогие читатели! Я очень рада встрече с вами. С кем-то из вас мы давно знакомы: вы мои друзья, коллеги, семья, подписчики моего блога, участники марафонов или вебинаров. С кем-то мы еще не знакомы. Поэтому позвольте представиться.

Меня зовут Елена Аньшина. Я родилась и выросла в обычной московской семье. Мои замечательные родители – Галина Васильевна и Павел Андреевич – внесли огромный вклад в мое образование и воспитание, за что я им очень благодарна. Также у меня есть любимый брат Андрей, бабушка Эля (мама моей мамы) и кот Тимофей. Родителей папы – Анны Емельяновны и Андрея Павловича – с нами давно уже нет. Но мы их помним и любим. Шесть лет назад я создала семью с Александром и родила нашу дочку Машечку, которой сейчас четыре года.

В своей семье я первый и пока единственный врач! Не знаю, пойдет ли Маша по моим стопам, но в случае, если она примет такое решение, мы, конечно, поможем. Свое решение я принимала самостоятельно. Я училась в обычной московской школе (тогда № 1128), последние годы – в физико-математическом классе. Но ни математика, ни физика из меня не вышло. Но уже более двадцати лет моя жизнь связана с медициной.

В 14 лет я решила стать медицинским работником и после девятого класса поступила в Медицинский колледж МЦУправления делами Президента РФ. Несмотря на то что мои родители финансово обеспечивали меня, в семнадцать лет я устроилась санитаркой в ЦКБ Управления делами Президента РФ. Это было нужно для приобретения первого опыта, который мне впоследствии пригодился. На четвертом курсе колледжа я уже работала медсестрой в ОБП Управления делами Президента РФ и готовилась к поступлению в медицинский вуз.

Я поступила в Российский государственный медицинский университет им. Н. И. Пирогова (теперь Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова) на кафедру педиатрии, где училась шесть с половиной лет. Хочу поблагодарить всех моих преподавателей и однокурсников! Конечно, годы учебы были тяжелыми и напряженными: параллельно я продолжала работать медсестрой в стационаре ОБП, сначала в отделении атеросклероза и метаболических нарушений, а потом в отделении спецмедпомощи. Но это было замечательное время! Я приобрела огромный практический опыт, работала с замечательными специалистами. До сих пор вспоминаю этот период жизни с особой теплотой. Поэтому хочу сказать сотрудникам ОБП: «Я вас помню и люблю».

После окончания вуза я уволилась из ОБП и поступила в ординатуру при Медицинском центре Управления делами Президента РФ на кафедру «Кардиологии, терапии с курсом нефрологии». Учеба и работа моя проходила на базах ГКБ 51, ГКБ 17, ЦКБ (г. Москва) в различных отделениях: терапия, кардиология, гастроэнтерология, эндокринология, нефрология, пульмонология, реанимация. После этого я продолжила учебу в РМАПО (Российская медицинская академия последипломного образования) на базе Научно-исследовательского института клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова. Дальше не буду рассказывать о своей учебе, чтобы не утомлять вас, так как для врача это процесс постоянный и ежедневный.

К настоящему времени я накопила большой опыт работы и в стационарах, и на амбулаторном приеме. Сейчас я практикую согласно своим сертификатам: врач-кардиолог взрослый, врач-кардиолог детский, врач функциональный диагност и врач-терапевт. Также являюсь членом Российского кардиологического общества, Европейского союза кардиологов.

Многие спрашивают, почему я решила вести свой блог в «Инстаграм». Моей странице @dr.anshina около шести лет, но сначала я не собиралась писать посты на профессиональные темы. Написанием полезных статей я стала заниматься около трех лет назад. И стала первым кардиологом на просторах русскоязычного «Инстаграм». Конечно, быть первопроходцем непросто. Ведь тогда не было четкого понимания, как вести блог, да и зачем мне это вообще нужно. Со временем я поняла, что главная моя цель – просвещение. Аудитория моя по большей части женская, поэтому я стала рассказывать нашим прекрасным женщинам, мамочкам и бабушкам, о конкретных препаратах, методах исследований, о профилактике заболеваний.

Я не ставлю цели лечить с помощью «Инстаграм». Более того, всем читателям и подписчикам всегда говорю, что это неправильно и лечиться нужно только очно, когда доктор имеет возможность вас осмотреть.

Но вместе с тем я давно поняла, что успех лечения зависит от образа жизни, питания человека, и поэтому три года назад появился мой марафон «Жизнь без сахара», который в настоящее время прошли более пятисот человек. Я провожу бесплатные прямые эфиры в Instagram, во время которых мы рассматриваем разные интересные темы, я отвечаю на вопросы своих подписчиков.

В своих постах я основываюсь исключительно на принципах доказательной медицины и, прежде чем написать пост, я много часов изучаю информацию.

Книга, которую вы держите в руках, появилась не случайно. Ежедневно я получаю сотни вопросов от своих пациентов, подписчиков, друзей, знакомых и совершенно незнакомых людей. Всех их очень волнуют вопросы, связанные со здоровьем. Ведь здоровье – бесценный дар природы, которым каждый распоряжается по своему усмотрению. И именно от того, насколько вы информированы о заболевании или состоянии, которое вас беспокоит, и действуете правильно, во многом зависит ваша жизнь, ваше настоящее и будущее.

Будучи практикующим врачом, я прекрасно знаю, как важно, чтобы пациент обращался к доктору своевременно, ведь на ранних стадиях любое заболевание лечить намного проще, нежели тогда, когда время упущено. Именно поэтому просвещение – моя миссия и важнейшая цель моей профессиональной деятельности.

В этой книге вы найдете ответы на самые актуальные вопросы, которые задают мои пациенты. В ней я даю практические советы и рекомендации, но при этом постоянно напоминаю читателям, что книга ни в коем случае не должна заменять врача. Она даст вам необходимые знания по самым разным вопросам кардиологии и поможет правильно сориентироваться в случае, когда у вас возникнет необходимость обратиться за помощью к специалисту.

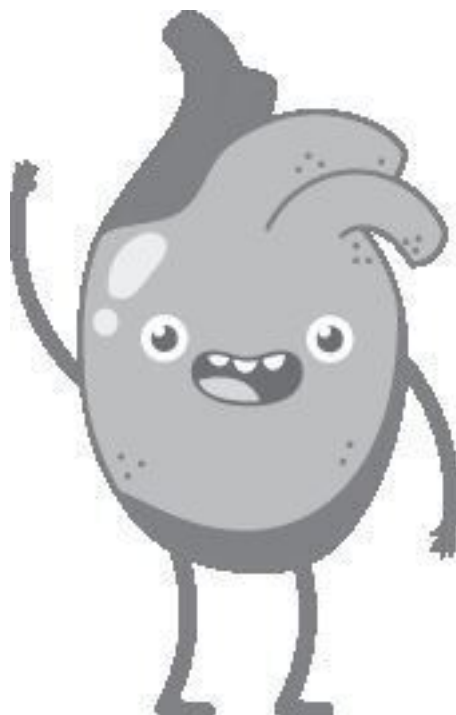
В книге рассмотрены основные вопросы перинатальной кардиологии, также мы подробно поговорим о распространенных пороках сердца, об их диагностике и лечении и о том, как с ними жить, остановимся на вопросах диагностики, лечения и профилактики основных сердечно-сосудистых заболеваний, затронем наиболее актуальные темы гериатрической кардиологии.

Также я считаю необходимым поговорить о том, как нужно организовать свою жизнь, чтобы не проводить ее в больницах, а жить полноценно и радостно.

В книге рассмотрены многие популярные лекарственные препараты, которые пациенты нередко «назначают» себе сами, чтобы «поддержать сердце». К сожалению, многие из этих препаратов устарели и совершенно бесполезны, а иногда даже опасны. Возможно, прочитав книгу, вы сможете избежать таких нежелательных последствий.

Глава 1

Рождение сердца. Перинатальная кардиология



Сердце плода. Методы обследования

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Зачаток сердца закладывается на 4-й неделе беременности и представляет собой полую трубку. На 5–6-й неделе возникают пульсирующие сокращения. На 8–9-й неделе сердце становится четырехкамерным (два предсердия и два желудочка), как у взрослого человека.

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.