
Книга, которая должна быть в каждой семье. Абсолютно доступная для понимания информация о нашем здоровье, емкие рекомендации и полезные советы о том, как за ним следить. Смело и правдиво о разрекламированных препаратах, которые не приносят пользу, а иногда причиняют вред организму. Книга незаменима для людей любого возраста!

*Николаева Елена,
юрист, мама, медиатор
@mom_in_law*

Книга, как и блог Елены, — это ориентир для НОРМАЛЬНОЙ и ЗДОРОВОЙ жизни каждой семьи! Наконец-то мы сможем делиться полезной информацией, содержащейся в этой книге, с людьми старшего поколения, ведь именно они так уязвимы и могут стать жертвами дилетантов и рекламы!

Я очень благодарна Елене за ее труд! Благодаря доктору Аншиной я изменила отношение к своему здоровью, стала относиться к себе внимательнее и бережнее. Я уверена, что жизнь многих читателей изменилась в лучшую сторону! Вместе мы меняем качество нашей жизни к лучшему!

*Леся Милославская,
пациент
@lesya_cafe*

Книга очень вовремя попала в мои руки. Меня, как маму, интересовали вопросы детской кардиологии. Эта книга разложила сложную информацию по полочкам в голове. Теперь знаю, как действовать при необходимости.

Вопросов после чтения книги не осталось. Текст хорошо подан, легко читать. Для меня это важно, так как тема достаточно сложная.

Спасибо большое Елене Павловне за ее неоценимый труд. Такая книга должна быть в каждой семье.

*Самсонкина Валерия Юрьевна,
мама, специалист в области грудного
вскармливания и питания детей @valeru_o_gv*

Книга оставила наилучшее впечатление. Читается легко, но при этом меняет представление о болезнях, лекарствах и образе жизни.

Я рекомендую книгу людям, которых интересует собственное здоровье. После прочтения выстраивается пазл правильного питания и образа жизни.

*Стецкая Татьяна Анатольевна,
к.м.н., врач-невролог, мама
@doctor_steckaya*

Интересно и захватывающе о кардиологии для всех. Удивительная книга, ставшая для меня открытием. Елена смогла простыми словами объяснить достаточно сложные вещи. В книгу погружаешься постепенно, как в теплый океан из слов. Разумеется, так любить людей, семью и работу может только человек с большим, безграничным сердцем. Невероятное впечатление от манеры изложения. Настоящая книга для всей семьи.

*Баранова Александра Владимировна,
врач-кардиолог, врач-аритмолог
(Чехия, г. Карловы Вары)*

Великолепная книга! Рекомендую ее всем, кто хочет быть здоровым и прожить долгую, счастливую, активную жизнь.

Елена Аньшина просто и понятно рассказывает об основных заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы, о лечении и профилактике этих болезней, разбирает известные лекарственные препараты. Очень много полезной информации! Книга будет полезна людям всех возрастов.

Особо хочется отметить главу с рекомендациями по питанию и интересными рецептами. Большинству людей не хватает осознанности в этом вопросе. Теперь, следуя подробным инструкциям опытного специалиста, читателям будет проще избавиться от вредных пищевых привычек, сформировать полезные и тем самым улучшить качество своей жизни.

*Ольга Викторовна Быстрова,
врач-стоматолог, к.м.н.,
блогер @olga.bystrova.live*

**МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ**

**ЕЛЕНА
АНЬШИНА**

Доктор Сердце

**Советы кардиолога, которые помогут
сохранить здоровье**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.1
ББК 54.101
А74

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Аньшина, Елена.

А74 Доктор Сердце. Советы кардиолога, которые помогут сохранить здоровье / Елена Аньшина. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 272 с. — (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!

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
www.instagram.com/prime.ast
www.facebook.com/praim.ast



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	9
ГЛАВА 1. Рождение сердца.	
Перинатальная кардиология	15
Сердце плода. Методы обследования	16
Пороки сердца: причины, факторы риска, профилактика	22
ГЛАВА 2. Маленькое сердечко.	
Детская кардиология	33
Малыш родился! Что нужно знать родителям	34
Обследование детей на первом году жизни	34
Детский кардиолог — доктор для маленького сердечка	36
Как часто делать ЭКГ? Показания. Подготовка ребенка к ЭКГ	43
Как часто делать ЭХО-КГ детям? Показания. Подготовка ребенка к ЭХО-КГ	45
Частота сердечных сокращений. Норма	47
Давление! Норма. Как часто измерять? Распространенные мифы	48
Спорт. Критерии доступа	51
Врожденные проблемы. Насколько они опасны	53
Открытое овальное окно. Что это?	53
Дополнительные хорды в сердце	55

Пролапс митрального клапана	57
Дефект межжелудочковой перегородки. Что это? Тактика лечения	59
Дефект межпредсердной перегородки. Что это? Тактика лечения	61
Открытый артериальный проток. Что это? Тактика лечения	64
Двустворчатый аортальный клапан. Что это? Тактика лечения	66
Недифференцированная дисплазия соединительной ткани	67

ГЛАВА 3. Большое сердце.

Взрослая кардиология	73
Методы диагностики в кардиологии	74
Электрокардиография (ЭКГ)	74
Эхокардиография (ЭХО-КГ, УЗИ сердца)	75
Холтеровское мониторирование ЭКГ	77
Суточное мониторирование артериального давления (СМАД)	78
Нагрузочные пробы: тредмил-тест, ВЭМ	80
Коронароангиография сосудов сердца (КАГ)	81
Самые распространенные болезни сердца и сосудов	84
Что нужно знать о холестерине. Чем опасен атеросклероз	84
Гипертоническая болезнь. Диагностика. Правила измерения артериального давления. Профилактика и лечение. Первая помощь при гипертоническом кризе	106

Острый инфаркт миокарда: первые признаки. Когда и как применять нитроглицерин? Стентирование коронарных артерий	128
Варикозная болезнь вен нижних конечностей. Диагностика и профилактика	134
Тромбоэмболия легочной артерии (ТЭЛА)	140
Причины брадикардии. Диагностика и профилактика	143
Тахикардия. Причины, диагностика, лечение	145
Синусовая аритмия. Возможные причины	150
Мерцательная аритмия. Диагностика и лечение	152
Что такое WPW-синдром? Диагностика и лечение	156
Гипотония. Как жить с низким давлением	162
Кардиомиопатии. Виды, методы диагностики, лечение	165
Колет в сердце? Проверьте позвоночник! Самое важное о дорсопатии	171
Панические атаки и сердце	173
Что нужно знать об известных препаратах	175
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний	186

ГЛАВА 4. Опытное сердце.

Гериатрическая кардиология	191
Что такое гериатрическая кардиология	192

ГЛАВА 5. Элементы здоровья.

Витамины и БАДы в кардиологии	209
Нужно ли принимать омега-3 и сколько?	210
Важность приема витамина D	213

Калий: кому, зачем и сколько?	216
Магний: кому, зачем и сколько?	218
Железо. Чем опасна железодефицитная анемия?	219

ГЛАВА 6. Сердечный образ жизни.

Полезные советы кардиолога на каждый день

Сахар, соль, вода	226
Все ли жиры вредны? И почему придется отказаться от жареной пищи	236
Для чего нам нужен белок	240
Больше сложных углеводов!	245
Сон и спорт — наше всё!	248

Приложение. Кардиоменю.

Рецепты для здорового сердца	255
Список литературы	269

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 двадцатилет моя жизнь связана с медициной.

В 14 лет я решила стать медицинским работником и после девятого класса поступила в Медицинский колледж МЦ Управления 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.

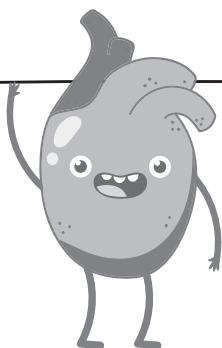
В книге рассмотрены основные вопросы перинатальной кардиологии, также мы подробно поговорим о распространенных пороках сердца, об их диагностике и лечении и о том, как с ними жить, остановимся на вопросах диагностики, лечения и профилактики основных сердечно-сосудистых заболеваний, затронем наиболее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



Так зарождается новая жизнь. Пройдет время, и оплодотворенная клетка станет ребенком. А пока она только развивается, и природе предстоит еще большая и трудная работа, чтобы сформировать здоровое сердечко будущего малыша...

На 22-й день после зачатия будущее сердце начинает пульсировать. Самостоятельная циркуляция крови в организме плода начинается с 26-го дня. На исходе — четвертая неделя беременности, и теперь у плода уже есть сокращающееся сердце и кровообращение.

В это время в крохотном сердечке происходят сложные процессы, которые в итоге приведут к окончательному формированию этого органа.

Это очень важное время. От того, насколько правильно протекают все эти процессы, и зависит здоровье будущего человека. Но, даже если в какой-то момент произошли какие-то сбои и нарушения и что-то пошло не так, развитие сердца не прекращается.

Природа неуклонно реализует свой план по созданию человеческого организма. Однако именно такие сбои в процессе формирования сердца могут при вести к образованию врожденных пороков.

Итак, сердце становится четырехкамерным. Для того чтобы это случилось, должны еще вырасти перегородки (межпредсердная и межжелудочковая), общий артериальный ствол должен разделить на аорту и легочную артерию, а общий желудочек — на правый и левый, аорта должна соединиться с левым желудочком, а сердечные клапаны — полностью сформироваться. Все эти сложные процессы протекают между 4-й и 8-й неделями беременности. И к концу второго месяца беременности у эмбриона, длина которого составляет 3,5 см, сердечко уже сформировано.

— ВАЖНО ЗНАТЬ! — ✖

Чем раньше произошло нарушение нормального развития – тем больше сердце оказывается деформированным, т. е. тем тяжелее врожденный порок. Чем позже это произошло, тем меньшим будет структурное изменение и тем легче исправить порок в будущем.

