



СЕРГЕЙ АГАПКИН

САМОЕ ГЛАВНОЕ
О СЕРДЦЕ И СОСУДАХ



Москва
2019

УДК 616.1
ББК 54.10
А23

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*
Фото С. Агапкина на обложке предоставлено
ООО «М-Продакшн»

Агапкин, Сергей Николаевич.

А23 Самое главное о сердце и сосудах / Сергей Агапкин. — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с.

ISBN 978-5-04-100069-1

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;

• ориентироваться 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.

УДК 616.1
ББК 54.10

ISBN 978-5-04-100069-1

© ООО «М-Продакшн», 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Атеросклероз	10
Артериальная гипотензия	22
Гипертоническая болезнь	32
Ишемическая болезнь сердца	46
Инфаркт миокарда — что делать при приступе и как правильно проводить реабилитацию	58
Миокардит	66
Кардиомиопатия	76
Стенокардия	88
Кардиосклероз	100
Вертебро-базиллярная недостаточность	108

Инсульт — что делать при приступе и как правильно проводить реабилитацию	117
Варикозное расширение вен нижних конечностей	125
Тромбофлебит	137
Трофическая язва	146
Диабетическая стопа	164
Контроль употребления сахара	179
Заключение	190

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 кла-

СЕРГЕЙ АГАПКИН

панами. 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

ВВЕДЕНИЕ

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 оби-

АТЕРОСКЛЕРОЗ

тания. 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

АТЕРОСКЛЕРОЗ

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, хрипкость 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.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

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;