





Ольга Копылова

# 60 ударов в минуту



Москва  
2016

УДК 616.1  
ББК 54.101  
К65

В оформлении обложки (оф. 1) использована иллюстрация:  
renikca / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Дизайн обложки (оф.2): iPaulusDesign, www.ipaulus.com

В оформлении обложки (оф. 2) использована иллюстрация:  
Margarita Tkachenko / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Копылова, Ольга Сергеевна.**

К65            60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстано-  
вить силу и здоровый ритм / Ольга Копылова. — Москва : Издатель-  
ство «Э», 2016. — 320 с.

ISBN 978-5-699-80033-9 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-85646-6 (оф. 2)

В этой книге вы найдете интереснейшие суждения ведущих кардиологов России о сегодняшних возможностях мировой и отечественной кардиологии, о появившихся в последнее десятилетие эффективных методах лечения, о новом, бурно развивающемся направлении регенеративной медицины, которое позволит больному человеку обрести новое здоровое сердце в буквальном смысле этого слова! Во второй части книги опубликованы рационы лечебного питания для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и специальная программа кардиотренировок, разработанная ведущими кардиологами страны. Надеемся, что эти рекомендации помогут вам сохранить здоровье сердца и сосудов до преклонных лет! Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 616.1  
ББК 54.101

ISBN 978-5-699-80033-9 (оф. 1)  
ISBN 978-5-699-85646-6 (оф. 2)

© Копылова О. С., текст, 2014  
© Золин П.О., художественное оформление, 2015  
© Киреева Т.П., иллюстрации, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

# Оглавление

ОТ АВТОРА .....	15
<b>Глава 1. КАРДИОЭРА: СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛИДИРУЮТ .....</b>	<b>19</b>
Гипертония как пусковой механизм сердечно- сосудистых заболеваний .....	19
Симптомы сердечной опасности .....	22
Причины инфарктов у молодых .....	23
Что лучше: профилактика или внутриутробное вмешательство? .....	24
Как остановить ишемию без операции .....	25
Как обследовать сердце и сосуды после 40 лет .....	25
Анализ на холестерин истораживающие симптомы .....	25
ЭКГ, холтеровское мониторирование .....	26
Как нарастить физические мощности сердца .....	27
<b>Глава 2. КАРДИОПРОРЫВ: СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>29</b>
Операция на бьющемся сердце .....	29
Методика расширения суженных коронарных артерий с помощью баллонов и постановка туда стентов .....	30
Операции у больных с букетом заболеваний .....	31
Использование сосудистых эндопротезов .....	32



Имплантация аортального клапана .....	32
Операция TAVI .....	33
Специальные аппаратные комплексы .....	34
<b>Глава 3. БОЛЕЗНИ СЕРДЦА: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ</b> ...	<b>35</b>
Пороки сердца .....	35
Врожденные: кто виноват? .....	35
Приобретенные: что делать? .....	36
Заболевания инволюционного характера .....	37
Терпеливое сердце: не болит, но болеет .....	38
Ишемическая болезнь сердца и ее осложнения .....	38
Как болит сердце при ишемии .....	39
Что такое терапевтическое окно: тромболитическая терапия .....	40
Прерванный, или абортивный, инфаркт миокарда ...	40
Оперативное лечение ишемической болезни сердца ..	41
О выборе метода лечения ишемии сердца .....	42
Пересадка сердца .....	43
Болезни сердца и операции на других органах .....	44
Альтернатива пересадке сердца .....	45
Клеточная терапия в лечении сердечной недостаточности .....	46
<b>Глава 4. ПОРОКИ СЕРДЦА, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, АРИТМИИ</b> .....	<b>48</b>
Врожденные пороки сердца .....	48
Почему рождаются дети с пороками сердца .....	49
Если у ребенка врожденный порок сердца .....	49



Как лечат сердечную недостаточность .....	51
<b>Аритмия сердца .....</b>	<b>51</b>
Синусовая аритмия .....	52
Пароксизмальная тахикардия .....	53
Мерцательная аритмия .....	53
Экстрасистолия .....	54
Блокада сердца .....	55
Диагностика аритмии .....	56
Лечение аритмии .....	56
<b>Глава 5. АТЕРОСКЛЕРОЗ: МОЛЧАЛИВЫЙ УБИЙЦА .....</b>	<b>58</b>
<b>Самые опасные сердечно-сосудистые заболевания .....</b>	<b>58</b>
В основе многих заболеваний — атеросклероз .....	59
Инфаркт: как выжить? .....	60
Гипертония — спутница атеросклероза .....	62
<b>Сердечная боль или остеохондроз? .....</b>	<b>67</b>
<b>Кто рискует больше всех .....</b>	<b>67</b>
Необходимые исследования и анализы .....	68
Что такое С-реактивный белок .....	69
Где может образоваться бляшка .....	70
<b>Как не допустить развития атеросклероза .....</b>	<b>70</b>
<b>Глава 6. АТЕРОСКЛЕРОЗ: ВИНОВЕН ЛИ ХОЛЕСТЕРИН? .....</b>	<b>73</b>
<b>Эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний .....</b>	<b>73</b>
Холестериновая теория .....	74
Неблагоприятная биологическая ситуация .....	76
<b>Холестерин плохой и хороший .....</b>	<b>76</b>
Чуть-чуть — считается .....	77
Как расшифровать анализ на холестерин .....	78
<b>Дети и холестерин .....</b>	<b>78</b>



Что влияет на развитие атеросклероза .....	79
Высокое давление плюс повышенный холестерин .....	79
Курение — рукотворная болезнь .....	80
Гиперхолестеринемия .....	81
Атеросклероз и питание .....	81
Жиры полезные и вредные .....	82
Статины и атеросклероз .....	85
Принимать или не принимать .....	85
Каждому больному — свои статины .....	88
<b>Глава 7. СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ .....</b>	<b>89</b>
Признаки и причины сердечной недостаточности .....	89
Как диагностировать сердечную недостаточность .....	90
Степень сердечной недостаточности .....	92
Инструментальные методы диагностики .....	93
Биохимические методы — прорыв в диагностике сердечной недостаточности .....	93
О «языке» одышки .....	94
Лечение сердечной недостаточности .....	95
Загадочная кардиомиопатия .....	96
Дилатационная кардиомиопатия .....	97
Гипертрофическая кардиомиопатия .....	98
Рестриктивная кардиомиопатия .....	99
<b>Глава 8. МЕДИЦИНСКАЯ НАУКА НА СТРАЖЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ .....</b>	<b>100</b>
О традициях, опыте, ответственности врачей .....	100
Мировая медицина и российские достижения .....	103
Российская трансплантология сегодня .....	104
Альтернатива трансплантации .....	106





Новые направления в лечении ишемии .....	107
Предотвращение внезапной смерти .....	108
<b>Глава 9. СЕРДЦЕ И СОСУДЫ: НУЖНА ЛИ ОПЕРАЦИЯ?</b> ..	109
Когда операция жизненно необходима? .....	109
Профилактическая кардиохирургия .....	110
Реконструкция сердца .....	111
Аортокоронарное шунтирование .....	112
Интервенционная хирургия: стентирование .....	114
Современная кардиодиагностика .....	116
Что такое коронарография .....	116
Магнитно-резонансная мультиспиральная томография .....	118
Пересадка донорских органов — не выход .....	119
Воля к выздоровлению .....	120
Составляющие здоровья и долголетия .....	121
<b>Глава 10. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ</b> .....	123
Как научиться экономить свою жизнь .....	123
Алгоритм здорового образа жизни .....	125
Физические нагрузки: как не перестараться .....	126
Внимание на артериальное давление .....	127
Диагностика и самоконтроль .....	129
Сердце и питание .....	130
Как увеличить резервы сердечно-сосудистой системы .	131
Здоровый образ жизни — это просто .....	131



Как определить резервы организма .....	132
Диета американских астронавтов .....	133
Есть, чтобы жить .....	133
Какая пища понравится сердцу .....	133
<b>Глава 11. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ .....</b>	<b>135</b>
Задолго до болезни .....	135
Как понять, здорово ли сердце .....	137
Больничный синдром .....	138
Что есть, чтобы не болеть .....	139
О пользе средиземноморской диеты и сиесты .....	139
Кальций, магний, калий .....	140
О природных антиоксидантах .....	140
Тренируем мышцы — тренируем сердце .....	141
Аэробные и анаэробные нагрузки .....	141
Формула допустимых физических нагрузок .....	143
Аэробика и резервы здоровья .....	143
Каким должно быть давление .....	144
Что делать при сердечном приступе .....	146
Приступ стенокардии .....	146
Нарушения ритма .....	146
Рефлексы могут быть опасны! .....	147
Сны, сигнализирующие о проблемах с сердцем и другими органами .....	149
<b>Глава 12. КАК РАЗВЕРНУТЬСЯ И УЙТИ ОТ ИНФАРКТА ..</b>	<b>152</b>
Как уйти от инфаркта .....	152
Факторы риска .....	153
Первые признаки болезни .....	153



Внимание, стенокардия! .....	154
Тест-опросник для выявления стенокардии .....	155
А чему можно доверять? .....	159
Еще раз о здоровом питании .....	159
Как начать двигаться? .....	161
Как справиться с одышкой? .....	162
<b>Глава 13. ПРОТЕСТИРУЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ .....</b>	<b>163</b>
<b>Основные тесты .....</b>	<b>163</b>
1. Тест «Пульс в покое» .....	163
2. Тест «20 приседаний» .....	164
3. Тест «60 ступеней» .....	166
4. Гарвардский степ-тест .....	166
5. Тест Купера .....	168
<b>Дополнительные тесты .....</b>	<b>171</b>
6. Тест «Тип ожирения» .....	171
7. Тест «Маркер высокого холестерина» .....	172
8. Тест «Степень зависимости от никотина» .....	172
<b>Глава 14. ПРОГРАММА ЛЕЧЕБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ</b>	
<b>НАГРУЗОК ДЛЯ КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ .....</b>	<b>174</b>
Функциональные классы кардиологических	
пациентов .....	175
Физические нагрузки при заболеваниях сердца .....	175
Бытовые нагрузки и работа в огороде .....	176
Физическая активность как лечебный фактор .....	177
Интервальные тренировки .....	178
Какова допустимая нагрузка после инфаркта .....	178
Программа интервальной ходьбы	
для кардиологических больных .....	179
Восстановление после инфаркта .....	183



Реабилитация в стационаре .....	186
Реабилитация в санатории .....	191
Реабилитация на диспансерно-поликлиническом этапе .....	196
<b>Глава 15. КАК ВЕРНУТЬ СЕРДЦУ СИЛЫ .....</b>	<b>198</b>
<b>Глава 16. СИГАРЕТА ПОД ЗАПРЕТОМ .....</b>	<b>200</b>
Как проще всего бросить курить .....	201
Что делать человеку с хроническими болезнями .....	203
Электронные сигареты опасны! .....	203
Кальян: отравление угарным газом .....	204
Антитабачный закон в Европе .....	205
<b>Глава 17. ПИТАНИЕ ПРИ КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ .....</b>	<b>207</b>
Лечебные рационы .....	208
Низкожировой рацион для больных ишемической болезнью сердца .....	209
Сбалансированный рацион для пожилых людей .....	214
Очень низкокалорийная диета .....	218
Примерное семидневное меню .....	219
Низкожировые диеты .....	222
Диета Орниша для больных стенокардией .....	224
Примерное дневное меню .....	225
Примерное семидневное меню .....	225
Физическая нагрузка и психологическая разгрузка ..	229
Средиземноморская диета .....	230
Примерное семидневное меню .....	231
Вегетарианская диета: за и против .....	235
Примерное семидневное меню .....	239



Макробиотическая диета .....	243
Примерное семидневное меню .....	244
<b>Глава 18. АНТИВОЗРАСТНАЯ МЕДИЦИНА .....</b>	<b>249</b>
Антивозрастное питание на защите сердца и сосудов .....	249
Долгожительство и интеллект .....	252
Геропротекторы — лекарства от старости .....	253
Наноантиоксиданты — надежда антивозрастной медицины .....	254
Регенеративная медицина и клеточные технологии .....	256
Напечатайте мне сердце на принтере! .....	257
<b>Глава 19. СЕРДЦЕ И СПОРТ .....</b>	<b>259</b>
Спортивное сердце .....	259
Перегрузка сердца во время тренировки .....	261
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ .....</b>	<b>270</b>
Условие первое и главное: переходите на гипохолестериновую диету .....	271
Условие второе: безоговорочно бросайте курить .....	272
Условие третье: если у вас ожирение, худейте .....	273
Условие четвертое: компенсация артериальной гипертензии .....	274
Условие пятое: если у вас диабет, следите за уровнем сахара в крови .....	274
Условие шестое: ограничьте употребление соли .....	275
Условие седьмое: постоянно поддерживайте физическую активность! .....	275



Приложение 1. ПАЦИЕНТЫ СПРАШИВАЮТ — ВРАЧИ ОТВЕЧАЮТ .....	277
Приложение 2. КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ .....	300
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	313

## От автора

Дорогие друзья! Эта книга посвящена сердечно-сосудистым заболеваниям. Я ее написала по материалам передачи Радио России «Посоветуйте, доктор!», автором и ведущей которой я являюсь вот уже почти 10 лет. Год назад вышла моя первая книга **«120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление»**, которая сразу стала бестселлером. Именно такие показатели артериального давления врачи считают идеальными. В продолжение начатого разговора о сосудистом здоровье я написала следующую книгу — **«60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм»**, которую вы держите в руках. Пульс в покое — важный показатель состояния здоровья человека. На приеме у врача вам обязательно измерят пульс и давление.

**Так какой же пульс считать нормальным?** Для человека в возрасте 18 и более лет нормальным считается пульс от 60 до 80 ударов в минуту.

При этом чем он в границах этой нормы ниже, тем лучше. Врачи считают, что 60 ударов в минуту в покое — это идеальный показатель. Именно так я и назвала свою книгу. (Справедливости ради нужно сказать, что официальной медициной допускается максимальная частота пульса в покое 100 ударов в минуту.)

Восточные врачеватели, например, по характеру пульсовой волны ставят своим пациентам самые разные диагнозы! Находясь еще в утробе,

