

## МИФЫ О ЗДОРОВЬЕ





ЕВГЕНИЙ ШЛЯХТО

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ  
**О СЕРДЦЕ  
И СОСУДАХ**



МОСКВА  
2018

УДК 616.1  
ББК 54.10  
Ш70

Авторы-составители *А.О. Конради, Л.Г. Ратова*

Художественное оформление *С. Коваленко*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации из архива  
Российского кардиологического общества,  
а также: GraphicsRF, Studio BKK, Blamb, solar22 / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Шляхто, Евгений Владимирович.**

Ш70 Мифы и заблуждения о сердце и сосудах / Евгений Шляхто. — Москва : Эксмо, 2018. — 224 с. — (Мифы о здоровье).

ISBN 978-5-04-095812-2

В этой книге известный российский кардиолог, генеральный директор Национального медицинского исследовательского центра им. В.А. Алмазова, президент Российского кардиологического общества, академик РАН Евгений Владимирович Шляхто подробно отвечает на вопросы пациентов о том, как сохранить и укрепить здоровье сердечно-сосудистой системы, какие заболевания чаще всего поражают сердце и сосуды, какие обследования нужно проходить для их своевременной диагностики и как должны вести себя пациенты с хроническими заболеваниями сердца и сосудов в повседневной жизни, а также в случае появления или обострения этих болезней.

**УДК 616.1  
ББК 54.10**

© Шляхто Е., 2018  
© Конради А., 2018  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо»,  
2018

**ISBN 978-5-04-095812-2**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Предисловие** ..... 19

**Общие вопросы** ..... 21



1. Нужно ли регулярно проходить проверку сердца у врача? Если да, то с какого возраста это рекомендуется делать? ..... 21

2. Какие приборы лучше использовать для измерения артериального давления в домашних условиях? ..... 23

3. Как измерять АД дома? ..... 25

4. Как часто надо измерять АД дома? ..... 27

5. Нужно ли вести дневник АД? ..... 28

6. Для чего нужен холестерин и какие показатели являются нормой? ..... 28

7. Какой уровень глюкозы (сахара) в крови является нормальным? ..... 30

8. Что такое индекс массы тела и надо ли его измерять? ..... 31

9. Какие основные показатели необходимо измерять тем, кто стремится внимательно

следить за своим здоровьем? Как часто это нужно делать? . . . . .	32
10. Если у меня нормальная ЭКГ, означает ли это, что я здоров? . . . . .	34
11. Полезен или вреден для сердца алкоголь? . . . . .	36
12. Если я бросаю курить, то набираю вес. Что опаснее для моего здоровья? . . . . .	38
13. Можно ли путешествовать людям с болезнями сердца? . . . . .	39
14. Что делать, если я уехал в путешествие и забыл сердечные лекарства? . . . . .	41
15. Можно ли сделать так, чтобы бабушка не забывала принимать таблетки? . . . . .	42
16. Почему лекарства разных фирм с одним и тем же веществом стоят по-разному? . . . . .	44
17. Действительно ли сливочное масло, сало и яйца являются вредными продуктами? . . . . .	46
18. Какая диета полезнее — без сладкого или без жирного? . . . . .	47
19. Как определить, что у меня возник побочный эффект от лекарства? . . . . .	48
20. Можно ли принимать больше трех таблеток в день? . . . . .	49

21. Почему одни люди курят и живут до глубокой старости, а другие не курят и умирают в 50 лет? . . . . .	50
22. Сколько надо пить воды в сутки? . . . . .	51
23. Что лучше, кофе или чай? . . . . .	53
24. Зачем сдавать анализы перед посещением врача? . . . . .	54
25. Принимать ли лекарства перед лечением зубов? . . . . .	55
<b>АГ — артериальная гипертензия . . . . .</b>	<b>56</b>
26. Можно ли выявить причину повышения артериального давления? Какие обследования может назначить врач после выявления повышенного артериального давления? . . . . .	56
27. Что такое систолическое и диастолическое давление? . . . . .	57
28. Какое артериальное давление считается нормальным? Что такое целевое значение АД? . . . . .	57
29. У меня нет симптомов гипертонии — это значит, что у меня все хорошо? . . . . .	58
30. Повышает ли гипертония риск развития других осложнений, таких как атеросклероз, аневризма, почечная недостаточность,	



сердечный приступ или инсульт? Как можно избежать этих осложнений? . . . . .	59
31. Должен ли я изменить образ жизни и как это сделать? . . . . .	60
32. Что означает ограничение соли и зачем употребление соли нужно ограничивать? . . . . .	61
33. Какое лечение от гипертонии могут назначить и почему? . . . . .	62
34. Какие лекарства используются для лечения гипертонии? Были ли эти лекарства протестированы на людях с гипертонией? Есть ли недавние клинические исследования? . . . . .	63
35. Где я могу получить дополнительную информацию о лекарствах? . . . . .	65
36. Как я узнаю, эффективны ли лекарства? Когда я могу ожидать снижения артериального давления? . . . . .	66
37. Как часто и как долго мне нужно принимать лекарства? . . . . .	67
38. Меня ничего не беспокоит, может быть, мне не нужно принимать лекарства? Каковы мои риски, если я не буду принимать лекарства, назначенные врачом? . . . . .	68



39. Что будет, если не лечить гипертонию? . . . . .	69
40. Что мне делать, если возникают побочные эффекты? . . . . .	71
41. Существуют ли дополнительные и альтернативные методы лечения гипертонии? . . . . .	71
42. Могу ли я при высоком давлении ходить в баню или сауну, как раньше? . . . . .	73
43. Могу ли я пить алкоголь вместе с лекарствами? . . . . .	74
44. Может ли высокое давление и/или лекарства влиять на мою сексуальную жизнь? . . . . .	74
45. Доктор выписал мне таблетки, а они не помогают. Могу ли я самостоятельно изменять себе лечение? . . . . .	76
46. Если я гипертоник, но утром давление у меня бывает нормальное, нужно ли мне принимать лекарства? . . . . .	77
47. Что такое гипертонический криз? Какие у него симптомы? . . . . .	78
48. Если у меня поднялось давление и я выпил дополнительные лекарства, принимать ли мне вечером плановые таблетки? . . . . .	82

49. Нужно ли дополнительно принимать таблетки, если давление резко подскочило, например, из-за стресса или физической нагрузки? ..... 82
50. Нужно ли мне беспокоиться о том, что мое артериальное давление становится слишком низким? ..... 83
51. Если у меня высокое АД, нужно ли измерять его моим детям? Что я могу сделать для уменьшения риска развития гипертонии у моих детей? ..... 83
52. Можно ли пить противозачаточные таблетки, если у меня гипертония? ..... 84
53. Может ли беременность вызывать гипертонию? ..... 85
54. Я плохо чувствую себя при давлении 130, а врачи говорят, что оно нормальное. Что делать? ..... 86
- ИБС, атеросклероз** ..... 88
55. Что такое атеросклероз, ИБС, инфаркт? ..... 88
56. Какие симптомы говорят о стенокардии? ..... 90
57. Какие действия могут вызвать у меня стенокардию? ..... 91



58. Локации атеросклероза: сосудов мозга, аорты, почечных артерий, нижних конечностей и т.п. ....	92
59. Как отличить стенокардию от инфаркта. ....	93
60. Почему при атеросклерозе ухудшается память?.....	94
61. Отчего стареют сосуды?.....	98
62. Как измерить возраст сосудов? .....	102
63. Какой вид спорта лучше всего для сердца? .....	103
64. Вреден ли самолет для сердечников?.....	113
65. Что такое высокий холестерин, какая диета нужна и когда нужно принимать лекарства для его снижения? .....	116
<i>Почему важно контролировать уровень холестерина .....</i>	<i>119</i>
66. Какая диета нужна для снижения высокого холестерина? .....	123
<i>Маркировка на продуктах .....</i>	<i>125</i>
<i>Отдельные пищевые продукты .....</i>	<i>126</i>
67. Какие лекарства помогут снизить высокий холестерин? .....	143

<i>Витамины, антиоксиданты, пищевые добавки</i> . . . . .	143
<i>Если вам назначен препарат, снижающий холестерин</i> . . . . .	144
68. Как узнать свой сердечно-сосудистый риск? . . . . .	150
69. Какую рыбу полезно есть при высоком холестерине? . . . . .	158
70. Полезны ли отруби при высоком холестерине? . . . . .	160
71. Статины нужно принимать утром или вечером? Почему? . . . . .	161
72. Правда ли, что статины разрушают печень? . . . . .	161
73. Что делать, если я забыл принять статины? . . . . .	163
74. Какие обследования и зачем может назначить врач при ИБС? . . . . .	164
75. Нужно ли сначала провести стресс-тест или надо сразу делать коронарографию? . . . . .	166
76. Можно ли заниматься сексом при стенокардии? Безопасно ли использовать препараты для повышения потенции, такие как силденафил, варденафил или тадалафил? . . . . .	167

77. Какие физические нагрузки разрешаются при стенокардии? . . . . .	169
78. Зачем нужно принимать аспирин при стенокардии и как долго это делать? . . . . .	171
79. Я принимаю препараты, снижающие свертываемость крови (антитромбоцитарные препараты — аспирин, клопидогрел, тикагрелор). Могу ли я при необходимости принимать обезболивающие (диклофенак, ибупрофен, анальгин, напроксен и т. д.)? . . . . .	175
80. Что такое стентирование артерий сердца? . . . . .	176
81. Что такое стент? . . . . .	179
82. Каковы осложнения чрескожного коронарного вмешательства? . . . . .	182
83. Что будет после операции по стентированию коронарных артерий? . . . . .	183
84. Надо ли будет пить лекарства после установки стента/стентов? . . . . .	184
85. Какое лечение мне могут назначить при ишемической болезни сердца? . . . . .	186
<i>Процедуры восстановления и улучшения кровотока . . . . .</i>	<i>190</i>
86. Как правильно подготовиться к визиту к врачу? . . . . .	191

87. Какие вопросы мне может задать врач? . . . . . 193
88. Как узнать, эффективны ли лекарства, которые я употребляю? . . . . . 195
89. Когда я могу ожидать эффекта от лекарств? . . . . . 195
90. Как часто и как долго мне нужно принимать лекарства? . . . . . 196
91. Что делать, если я пропущу прием лекарств? . . . . . 196
92. Безопасно ли начинать прием лекарств, не посоветовавшись с врачом? . . . . . 197
93. Я пробовал много лекарств для лечения стенокардии, но у меня продолжают приступы стенокардии. Как мне лечиться? . . . . . 198
94. Когда я должен вызывать «Скорую помощь»? . . . . . 199
95. Беременность/роды и ИБС: есть ли связь? . . . . . 200
96. Правда ли, что инфаркт вызывается микробами? . . . . . 204
97. Как мне вести себя после инфаркта? . . . . . 205

98. Как повысить низкое давление? .....	211
99. У нас недавно внезапно умер друг. Может быть, моему мужу стоит сделать коронарографию, чтобы узнать, что все нормально? .....	212
100. Какая должна быть диета при артериальной гипертонии? .....	214
<b>Заключение</b> .....	<b>219</b>