

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	5
Какие обследования пройти, чтобы исключить проблемы в сердце на 100%?	7
Советы кардиолога	7
Можно ли навсегда избавиться от болезней сердца?	10
У меня больное сердце. Сколько мне осталось жить?	13
Какая частота сокращения сердца опасна для жизни?	16
Где граница частоты сокращений, когда сердце уже может пострадать?	18
Лекарства, которые точно НЕ лечат сердце	20
Средства для укрепления сердечной мышцы	24
Как узнать причину инфаркта?	27
Как предотвратить повторный инфаркт?	33
ТОП-5 причин одышки	37
Какой пульс является нормой?	41
Сколько нужно спать для здоровья сердца?	44
Спать на левом боку опасно для сердца!	47
Проблемы с эрекцией? Проверьте сердце	50
Как вернуть мужскую силу с больным сердцем?	53
В каких случаях алкоголь помогает снизить артериальное давление?	56
Как отказ от алкоголя и курения приводит к болезням сердца?	60
Чем больше движения, тем меньше изнашивается сердце	63
Из-за чего лопаются бляшки в артериях?	66
Как почистить сосуды? 7 шагов	70
5 опасных фактов о статинах	74
5 мифов о давлении	78
Какие лекарства от давления самые лучшие? Мнение кардиолога	82
Что проверить в первую очередь, чтобы понять, от чего зависит давление?	86

Три способа снизить давление без лекарств.....	90
Причина скачков давления. Случай из практики кардиолога.....	94
Что делать, когда давление низкое, а пульс частый?	97
Надо лечить частый пульс или нет?	101
Какие продукты опасны для сердца?	104
Как кето-диета влияет на сердечно-сосудистую систему?.....	108
Почему резко бросать курить опасно для сердца?	112
Баня и больное сердце. Советы кардиолога.....	116
Когда можно лететь на самолёте с больным сердцем?	119
Что можно и чего нельзя делать на даче с больным сердцем?	121
Чем опасны препараты от тромбов?	124
Стенты в коронарных артериях. Мифы и реальность	128
Чистка сосудов. Что скрывают врачи?	131
Как разжижать густую кровь?	134
Витамины для больного сердца.....	137
Самое полезное масло для сосудов. Мнение кардиолога.....	140
Как преодолеть страх перед операцией?	143
Случай из клинической практики кардиолога.....	143
Чудеса исцеления – правда или вымысел?	147

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю огромную благодарность своим родителям Мерзлякову Юрию Викторовичу врачу-кардиологу и Мерзляковой Ольге Владимировне врачу-терапевту и врачу-эксперту за то, что своим личным примером привили мне интерес к медицине и помогли стать врачом.

Также выражаю глубокую благодарность моим бывшим мужьям: Корневичу Александру Валерьевичу и Фатееву Владиславу Львовичу, в первую очередь за прекрасных сыновей, за мощную материальную поддержку моих научных поисков, а также за необходимые мне жизненные уроки.

Без этих уроков я бы никогда не пришла туда, где я есть здесь и сейчас и не стала тем, кем я являюсь в данный момент и не смогла бы написать эту книгу.

Благодарю моих первых наставников в практической и научной кардиологии: профессора, д.м.н Иванова Геннадия Георгиевича, профессора, д.м.н Бабунашвили Автандила Михайловича, профессора, д.м.н Дундуа Давида Петровича.

Особая благодарность моим учителям, друзьям и наставникам в области психологии и психосоматики: Олегу Владимировичу Матвееву, Дмитрию Коноплицкому и Артёму Кодзокову.

Именно Артём помог мне на первых этапах погружения в психологию и психосоматику и познакомил с Олегом Матвеевым и его творчеством, что очень сильно повлияло на мою жизнь и мировоззрение, а также позволило мне начать движение в новое направление – кардиопсихологию. Это очень ценно для меня.

Олег Матвеев научил меня технологии психологической помощи при болезнях и травмах, а также в любых сложных жизненных ситуациях.

Дмитрий Коноплицкий помог решить все личные психологические проблемы и убрать препятствия на пути к моим глобальным жизненным целям.

С удовольствием делюсь этой информацией с вами, мои дорогие читатели.

Олег Матвеев

<http://olegmatveev.tel>

Дмитрий Коноплицкий

Ютуб канал: [@konoplitsky_psy](https://www.youtube.com/@konoplitsky_psy)

<http://dmitriykonoplitsky.tilda.ws/>

Артём Кодзоков

<https://artemkodzokov.ru>

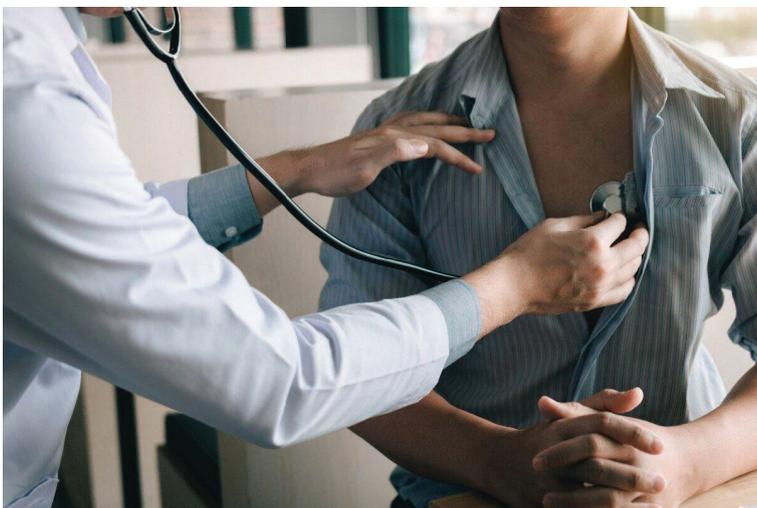
КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРОЙТИ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ ПРОБЛЕМЫ В СЕРДЦЕ НА 100 %? СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА

Когда у обычного человека ничего не болит, то нет и мотивации проверить здоровье сердца.

У нашего сердца есть огромный запас прочности и оно начинает «болеть» только на поздних стадиях, когда произошли осложнения: ишемия, инфаркт, сердечная недостаточность.

Для кого-то это непонятные слова. Обычному человеку не так важно знать, что это такое?

Гораздо важнее понимание, что именно эти диагнозы являются ведущей причиной смерти.



Итак. Реальность такова, что между первыми симптомами болезни сердца и смертью может пройти всего несколько часов и даже минут. Не надо ждать, когда сердце заболит, есть большая вероятность, что врачи просто не успеют помочь.

Если вы планируете долгую жизнь, то заниматься здоровьем сердца надо уже прямо сейчас.

Болезнь сердца, как и любую другую опасную болезнь, лучше выявлять на ранних стадиях. Для этого ещё в Советском союзе придумали диспансеризацию.

Недавно появилось модное слово «кардиочек ап». Неважно, как это называется, важно, что эта стратегия помогает предотвращать болезни сердца на ранних стадиях и спасать миллионы жизней.

Список анализов:

1. Клинический анализ крови.
2. Клинический анализ мочи.
3. Биохимический анализ крови:
 - Печёночно-почечный профиль: общий белок, АЛТ, АСТ, ГГТ, ЛДГ, билирубин, КФК, креатинин, калий, мочеви́на, мочевая кислота.
 - Липидный профиль: ОХ, ХЛНП, ХЛВП, ТГ, альфа-липопротеин, гомоцистеин. Покажет риски атеросклероза, ишемической болезни сердца и головного мозга.
 - Маркеры воспаления: СРБ и ферритин.
 - Риски тромбозов: Д-димер, фибриноген, АЧТВ.
 - Гормоны щитовидной железы: ТТГ, Т3, Т4 очень важны для кардиолога.

- Уровень глюкозы и гликированный гемоглобин помогут исключить частый спутник болезней сердца – сахарный диабет.
4. Обследования:
 - ЭКГ.
 - УЗИ сердца.
 - УЗИ сосудов шеи (брахицефальных артерий).
 - УЗИ почек и надпочечников.
 - УЗИ сосудов почек.
 - УЗИ щитовидной железы.
 5. Осмотр глазного дна у окулиста.
 6. Консультация кардиолога и эндокринолога.

Для 100 % уверенности в отсутствии проблем с сердцем, желательно выполнить ЭКГ под нагрузкой (Тредмил-тест, велоэргометрия или стресс-ЭХОКГ).

МОЖНО ЛИ НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА?

Практически все болезни сердца и сосудов относятся к хроническим.

Что означает термин хронические? Это значит, что эти болезни с точки зрения медицины считаются неизлечимыми.

Так ли это на самом деле? Если мы полагаемся только на медицину, то да, болезни эти неизлечимы. Почему? Потому что это болезни неправильного образа жизни.

Медицина не в силах повлиять на ваш образ жизни. Она может только помочь защитить ваше сердце и сосуды от повреждающих факторов, которые в большинстве случаев вы создаёте себе самостоятельно.



Если принять концепцию, что причина моей болезни во мне, а не в окружающих меня повреждающих факторах, то в таком случае болезни сердца и сосудов можно победить.

Для этого необходимо взять на себя ответственность за своё здоровье и начать действовать.

Первый и самый важный шаг:

Это принятие ответственности за своё выздоровление на себя. Это не означает, что надо забыть про врачей и лекарства, начать пить травы и обратиться к народным целителям. Речь не об этом.

Надо использовать все достижения современной медицины для выздоровления, но всегда помнить, что это всего лишь 30 % успеха. Остальные 70 % находятся только в ваших руках, и только вы несёте за это ответственность.

Ещё 20 % успеха зависят от того, насколько вы сможете изменить свой образ жизни.

Образ жизни – это ваши ежедневные действия, направленные на улучшение вашего здоровья.

Просто перечислю направления, в которых надо плавно начать изменения:

- Увеличить ежедневную физическую активность.
- Пересмотреть питание, в сторону более полезного.
- Отказаться от вредных привычек.
- Наладить режим дня, сон.
- Снизить уровень стресса, благодаря снижению информационного потока.