

УДК 616.1  
ББК 54.101  
3-38

Переводчик Анастасия Наумова  
Редактор Александр Анваер

Перевод выполнен при финансовой поддержке NORLA

### **Захид В.**

3-38 Сердце: Как помочь нашему внутреннему мотору работать дольше / Васим Захид ; Пер. с норв. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 325 с.

ISBN 978-5-9614-2152-1

За сутки наше сердце успевает сделать около 100 000 ударов, а за всю жизнь перекачивает столько крови, что можно наполнить 108 бассейнов. И каждый день от болезней сердца в мире умирают около 50 000 человек. Что важно знать об органе, без которого невозможно жить?

Норвежский кардиолог Васим Захид искренне восхищается сердцем: сложностью и совершенством его конструкции, силой, выносливостью, способностью к выживанию. Он рассказывает о том, как устроено сердце, от чего зависит его работа. Мы узнаем много нового не только о стенокардии, ишемии, инфарктах и различных видах аритмии, но и о пороках сердца, патологиях сосудов, а также о нюансах артериального давления и коронарного кровообращения. Разберемся в том, что вредит сердцу, а что идет на пользу, научимся понимать, когда с сердцем что-то не так, вовремя распознавать и предотвращать опасность. Эта книга написана для того, чтобы наши сердца бились как можно дольше.

УДК 616.1  
ББК 54.101

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

© Gyldendal Norsk Forlag 2018

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.

ISBN 978-5-9614-2152-1 (рус.)  
ISBN 978-82-05-51735-6 (норв.)

ООО «Альпина Паблишер», 2019

## Содержание

<b>Предисловие</b> .....	11
<b>1. От мистики и романтики к механике и электронике</b> .....	17
<b>2. Сердечные заболевания: знакомство</b> .....	24
<b>3. Структура сердца и его функции</b> .....	34
Кровообращение .....	36
<b>4. Пламенный мотор</b> .....	42
<b>5. Птицы, рыбы, летучие мыши и лягушки</b> .....	56
<b>6. Основы работы кардиолога</b> .....	64
Беседа и осмотр .....	65
Фонендоскоп .....	67
ЭКГ .....	74
Анализ крови .....	78
<b>7. Высокое артериальное давление — опасный и распространенный недуг</b> .....	84
<b>8. Инфаркт и стенокардия</b> .....	91
Коронарные артерии .....	94
Атеросклероз .....	96
Острый инфаркт миокарда .....	98
<b>9. Боли в груди: какими они бывают и когда возникают</b> .....	104
Коронарная ангиография и ЧКВ .....	109
<b>10. Холестерин и заболевания сердца</b> .....	114
Опровержения холестериновой теории .....	119

<b>11. Разбитое сердце и японский осьминог. Загадочный недуг</b> .....	125
<b>12. Расслабься!</b> .....	131
<b>13. Пить или не пить?</b> .....	137
<b>14. Секс и сердечные недуги</b> .....	142
<b>15. Продвинутые методы кардиолога</b> .....	149
Эхокардиография .....	149
Трансэзофагеальная (чреспищеводная) эхокардиография .....	155
Электрофизиологическое исследование сердца (ЭФИ) .....	156
Сложные методы визуализации сердца .....	157
<b>16. Проводящая система сердца</b> .....	160
Электрический ток в сердце .....	161
<b>17. Учащенное сердцебиение и нарушения сердечного ритма</b> .....	167
Наджелудочковая тахикардия .....	171
Экстрасистолы .....	176
Желудочковые аритмии .....	180
<b>18. Мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий)</b> .....	184
<b>19. Обмороки</b> .....	199
Кардиостимулятор .....	206
<b>20. Внезапная остановка сердца</b> .....	211
Лечение, профилактика и скрининг .....	218
Сердечно-легочная реанимация .....	223
<b>21. Рождение кардиохирургии: храбрый немец и загадочное норвежское убийство</b> .....	228
<b>22. Сердечные клапаны</b> .....	236
Аортальный стеноз .....	239

Недостаточность митрального клапана .....	243
Пороки сердечных клапанов правых камер сердца .....	246
Искусственные клапаны .....	248
<b>23. Врожденные пороки сердца .....</b>	<b>250</b>
Пороки сердца без цианоза .....	257
Цианотические пороки сердца .....	258
Как предотвратить врожденные пороки сердца .....	260
<b>24. Бактериальные и вирусные заболевания сердца .....</b>	<b>263</b>
Перикардит .....	264
Миокардит .....	268
Эндокардит .....	273
<b>25. Сердечная недостаточность .....</b>	<b>279</b>
Хроническая сердечная недостаточность .....	280
Острая сердечная недостаточность .....	292
<b>26. Без болей в сердце: как предотвратить сердечное заболевание .....</b>	<b>296</b>
Наш собственный вклад .....	298
Роль врачей .....	306
<b>Библиография .....</b>	<b>317</b>