

НАУЧПОП ДЛ Я ВСЕХ

НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

НИККИ СТАМП

(НЕ) УМЕРЕТЬ

ОТ РАЗБИТОГО СЕРДЦА

Издательство «АСТ»
Москва

УДК 616.1
ББК 54.101
С76

Стамп, Никки.

С76 (Не) умереть от разбитого сердца / Н. Стамп; пер. с англ. Ольги Цейтлиной. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 288 с. — (Научпоп для всех).

978-5-17-112443-4

Можно ли умереть от разбитого сердца? Действительно ли горе и невзгоды способны фатально повлиять на самый жизненно важный орган нашего организма? Возможно, мы совсем не случайно воспринимаем сердце как символ чувств. Дело в том, что эмоции действительно оказывают на сердце огромное влияние. Но насколько глубока связь между драматичным расставанием с партнером и сердечными заболеваниями? Доктор Никки Стамп исследует в своей книге так называемый «синдром разбитого сердца» — а также делится уникальным опытом, который она приобрела во время своей работы. Истории о пациентах, советы от профессионального врача-кардиолога и восхиительное признание в любви к сердцу — все это ждет вас в замечательной научно-популярной книге «(Не) умереть от разбитого сердца».

УДК 616.1
ББК 54.101

978-5-17-112443-4

© Цейтлина О., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Содержание

Введение

<i>Положа руку на сердце</i>	9
Мой путь к сердцу	12
Сердце во всей красе	18
Когда сердце барахлит	21

Глава 1

<i>Можно ли умереть от горя?</i>	26
Ловушка для осьминогов	28
Женский синдром?	29
Бей или беги	30
Слабый пол?	32
Мое сердце не бьется без тебя	34
Душевная скорбь	36
Горе и стрессовая реакция организма	39
Разрыв отношений и разрыв сердца	40
Итак, от горя действительно можно умереть?	45

Глава 2

<i>Сердце в состоянии стресса</i>	47
Психология стресса	48
История Барбары	49
Стресс для разума и тела	51
Стресс как образ жизни	56
Стресс и сердце: все начистоту	59
Откуда берется стресс?	60
Спокойствие, только спокойствие! Медитация осознанности, йога и другие способы снять стресс	61

Глава 3

<i>Новое сердце. Сердечные импланты и механические сердца</i>	65
История Майкла	66
Что такое сердечная недостаточность?	68
Сердце из металла	72
Как происходит пересадка сердца	77
Новое сердце — новые привычки	83
Донорство органов	84
Как предотвратить сердечную недостаточность	86

Глава 4

<i>Медицинские тайны женского сердца</i>	88
Эстроген и кровеносные сосуды	91
Сердце женщины	93
У вас будет ребенок	98
Что не дает покоя женскому сердцу	100
Инфаркт миокарда в кино и в жизни	101
Будущее женского сердца	106
Как позаботиться о собственном сердце. Шпаргалка для женщин	107

Глава 5

<i>Любовь лечит?</i>	109
История Лоры	110
Эпицентр любви	111
Объятия, или польза окситоцина	113
История Даниэль	116
Плюс один	117
Любовь к себе тоже лечит?	121
Любовь исцеляет любую болезнь?	124

Глава 6

<i>Чем побаловать сердце</i>	126
Ожирение	128

Можно ли быть толстым и здоровым?.....	133
Даже небольшая потеря веса — это уже большое дело	134
О чем говорит ИМТ	135
Холестерин: враг номер один?	136
Жиры.....	139
Сахар.....	145
«Спасите, микробы!» или микрофлора кишечника	149

Глава 7

<i>Физическая нагрузка: чтобы сердце забилося</i>	153
Сердце и физическая нагрузка.....	155
История Пола.....	161
Движение может спасти вам жизнь.....	163
Сколько времени посвящать занятиям?	168
С какой интенсивностью заниматься?	171

Глава 8

<i>Красное вино, темный шоколад и суперфуды</i>	175
Красное вино	178
Темный шоколад	183
Кофе и чай	187
Суперфуды	189

Глава 9

<i>Депрессия: когда сердце тоскует</i>	193
Несколько слов о депрессии.....	195
Яйцо или курица?.....	197
Заботьтесь о себе.....	202
Лечение души и сердца.....	204
Антидепрессанты.....	205
Когда голова сердцу покоя не дает	207

Глава 10

<i>Сердце без сна</i>	210
-----------------------------	-----

Сон: краткая справка	212
Плохой сон — больное сердце	216
Храп и бессонница	218
Ничего, отосплюсь в выходные... ..	224
Сон как защита для сердца	225

<i>Глава 11 Дела сердечные — дела семейные</i>	228
Что такое гены?.....	230
Гены и болезнь	231
Генетика коронарной недостаточности	233
Генетически обусловленная ИБС.....	238
Наследственность или воспитание?	242
Можно ли победить гены?	244

Глава 12

<i>Сердечное общение</i>	248
Как говорить о здоровье	250
История Билла	253
На что обращать внимание: симптомы и как о них говорить.....	255
Профилактическое обследование сердца	257
Профилактика и еще раз профилактика!.....	259
Как говорить с врачом, чтобы он вас услышал.....	260

Глава 13

<i>Путь сердца: откуда мы пришли и куда идем</i>	263
Как все начиналось	264
Стволовые клетки и полосатый данио	267
Как вырастить новое сердце.....	271
«Вакцина» против ИБС.....	274
Эпидемия сахарного диабета и ожирения	276
Здоровые общества	278
Доктор на запястье.....	279
Медицина в эпоху доктора GOOGLE.....	281
Профилактика всегда лучше лечения	284

Введение ПОЛОЖА РУКУ НА СЕРДЦЕ

Когда вы в последний раз задумывались, как работает ваш организм? Случалось ли вам спросить себя: интересно, а как воздух попадает в мои легкие? А может быть, вам не дает покоя вопрос, как мозг управляет мышцами, почему это они его слушаются? Часто ли ночью вам мешает заснуть стук собственного сердца, вы лежите и думаете: откуда это сердце знает, когда надо бешено колотиться, а когда — медленно выстукивать? По правде говоря, такие вопросы волнуют нас редко, в основном потому, что у нас нет нужды всем этим интересоваться.

Дело в том, что в организме многое происходит без нашего ведома. Сердце бьется само, без напоминаний, легкие тоже дышат сами по себе и особого понукания не ждут. Кишечник без лишних уговоров переварит то, что вы ему предложите, а когда решите пройтись, мозг тут же прикажет телу взять ноги в руки. Конечно, можно принимать все это как должное. Но давайте задумаемся о том, как потрясающе, как удивительно устроено наше тело, и отдадим ему должное!

С самого детства меня завораживало устройство человеческого организма. Я выросла, стала кардиохирургом, и теперь главный предмет моего восторга — человеческое сердце. В фольклоре и древней медицине сердце представлялось как некая живородящая, волшебная, сокровенная суть человека, и я воспринимаю сердце именно так. Я хочу поделиться с вами своими знаниями о нем, мне хочется вдохновить вас его красотой. Я мечтаю, что вы полюбите сердце, которое то радостно трепещет, то бешено колотится у вас в груди, и будете заботиться о нем изо всех сил. Я счастлива, что могу любоваться человеческим сердцем буквально каждый день, и вижу свою задачу в том, чтобы вы тоже восхищались им и ценили его. Я приглашаю вас поближе познакомиться с этим прекрасным органом и расскажу вам о том, как сердце бьется и каким смыслом наполнен каждый его удар.

По своей сути сердце — это насос. Всего лишь мышечный насос, который нагнетает кровь в сосуды, но за ним — тайна. Сердце устроено как будто бы очень просто, но за этой простотой кроется работа таких сложных механизмов, к пониманию которых мы только подходим. И устройство, и механизм работы сердца изумительно красивы!

Хирургия сердца возникла всего лишь 60 лет назад. До этого наших знаний о сердце было недостаточно, чтобы вскрыть грудную клетку, что-то там починить и затем вернуть все, как было. Еще в 1912 году английский хирург Стивен Пэджет утверждал, что человечество достигло предела своих знаний о сердце и возможностей в области кардиологии. Доктор Пэджет придавал сердцу огромное значение, считал его настолько необходимым для жизнедеятельности органом, что был убежден: мы не можем позволить себе вторгнуться в грудную клетку ни для того, чтобы углубить свои медицинские познания, ни

для того, чтобы помочь пациенту — и это вопреки успехам в других областях медицины и хирургии того времени. Как нам известно теперь, доктор Пэджет был не прав: сейчас кардиохирургии по силам совершенно невероятные вещи.

Веками величайшие умы старались понять, что же представляет собой сердце как в анатомическом, так и в духовном плане. Начиная с V века до н.э. анатомы и философы спорили о значении сердца. Аристотель справедливо полагал, что сердце — это средоточие всех токов организма и жизненно важный орган человеческого тела.

Я хочу рассказать вам о тех свойствах сердца, благодаря которым оно так прекрасно, не похоже ни на один другой орган и так безупречно работает. Я объясню, как стресс может спровоцировать болезнь сердца, а одна ночь полноценного сна — вылечить его. Кроме того, мне хочется рассказать вам о нескольких удивительных обладателях сердец, с которыми мне довелось встретиться в своей врачебной практике.

Я не собираюсь поучать и рассказывать, как надо жить, чтобы быть здоровым. Мне лишь хочется заразить вас своей любовью. Я очень надеюсь, что удивительные качества сердца покорят вас так же, как и меня. И я готова спорить, что, увидев, насколько сердце удивительно и прекрасно, вам самим захочется беречь его и каждый день заботиться о его здоровье.

Ваше сердце — это часть вас самих, и оно способно на настоящие подвиги. Сердце бьется у вас в груди, перекачивает кровь по сосудам вашего тела, трепещет, когда вы испытываете страх, помогает вам справляться с физической нагрузкой. Мне хотелось бы передать вам некоторые собственные знания об этом мешочке мускул и показать, как можно любить столь прекрасный орган человеческого тела и беречь его. Я бы хотела, чтобы эта

книга не указывала, а вдохновляла, чтобы она помогла вам взглянуть на собственное сердце, полюбить его и заботиться о нем.

Мой путь к сердцу

В детстве я была помешана на устройстве человеческого организма; меня восхищало, как все эти отдельные винтики складываются в такой чудесный механизм! Мне было интересно все, что связано с работой наших органов: как бьется сердце, как дышат легкие, как глаза смотрят на мир и даже как получаютя какашки. Нет-нет, не подумайте, я, как и все, зачитывалась «Клубом нянек»*, но по-настоящему меня интересовало только устройство человеческого тела. Я любила анатомию, читала книги о сердце, органах зрения, костях. Я наизусть знала руководства по первой помощи и была готова броситься их применять.

Когда мне было шесть или семь лет, маме позвонила библиотекарь из нашей начальной школы и сказала, что ее беспокоит, что ребенок читает книжки не по возрасту, хотя мы с мамой решили, что под этим, скорее, надо понимать книги Энид Блайтон**, а не анатомию. Спустя двадцать с чем-то лет этот мой интерес не пропал, а превратился в профессию. Я — кардиоторакальный хирург, теперь, вместо того чтобы жадно разглядывать картинки в анатомическом атласе, я почти каждый день имею возможность любоваться настоящим сердцем. И я очень

* Популярный книжный сериал Энн Мартин.

** Одна из самых успешных подростковых писательниц XX века.

благодарна своей профессии за то, что она позволяет мне лечить больные сердца.

Однако в кардиохирургию я пришла не сразу. Сначала я мечтала о работе в музыкальном театре, но мой практичный отец, инженер по профессии, предложил мне или, вернее, настоял на том, чтобы сначала я получила «нормальный» диплом. Я уже совсем было собралась идти учиться бухучету, но прямо перед последним выпускным экзаменом заболела и ненадолго попала в больницу. Там я ясно поняла, что бухгалтерия — не для меня, и я хочу заниматься совсем другим. Побыв в роли пациента, насмотревшись на больничный персонал, увлеченный медициной, красотой и немощью человеческого тела, а также проявляющий практическую заботу о ближнем, я отодвинула мысли о бухгалтерии далеко на задний план.

При этом я была очень невысокого мнения о собственных академических способностях, думала только о сцене и другие профессии почти не рассматривала. Как-то раз отец подошел к моему столу, отодвинул в сторону растущую стопку университетских проспектов и задал мне очень простой вопрос: «Если бы ты могла заняться чем угодно, не думая об оценках и трудных предметах, что бы ты выбрала?» К нашему общему удивлению, ни секунды не раздумывая, я ответила: «Медицину». Где-то во мне продолжал жить мой детский интерес. Я начала хоть и запоздало готовиться к поступлению в медицинский. Это был непростой путь, но я никогда не жалею, что выбрала его.

Сама не осознавая, я всегда хотела стать хирургом. Определенно, свою роль сыграл мой отец-инженер: дома он вечно что-то чинил и мастерил, даже построил настоящую яхту. Прямо у нас в гостиной. В сочетании с маминым необычайным вниманием к деталям и особым подходом к языку и общению из меня получился хирург. Мне

всегда нравилось, что работа хирурга реально, ощутимо и немедленно облегчает жизнь пациента: опухоль удалена, на закупоренный сосуд наложен анастомоз, боль прошла — все благодаря скальпелю и искусным рукам хирурга.

Однако в кардиохирургию я никогда не стремилась. Пока студенты-медики готовятся выбрать специализацию, их отправляют поработать в разные отделения, чтобы они приобрели навыки в разных областях медицины и имели представление о как можно большем количестве медицинских специальностей. Мне страшно хотелось стать хирургом-ортопедом или пластическим хирургом. Моя мама страдает тяжелой формой артрита, и в 40 лет ей установили эндопротез тазобедренного сустава. Я мечтала ее вылечить. В «уплату» за практику в костной хирургии мне пришлось согласиться на кардиоторакальное хирургическое отделение, которое меня мало интересовало. Но случилось так, что там я встретила с сердцем — это была любовь с первого взгляда, и я осталась в кардиохирургии навсегда.

Хотя встреча эта произошла случайно, похоже, что мы с кардиохирургией были давно предназначены друг для друга. Когда мои родители съезжали из нашего семейного дома, мама перебирала детские памятные вещи. Среди прочих вещей нашлись наши медали (моя и моего брата) за первое место в беге, а также дневник, который я вела в третьем классе. Я о нем совершенно забыла, но интересно, что на страничке, озаглавленной «Когда я вырасту», было написано: «Я хочу быть кардиохирургом и продолжить дело доктора Виктора Чанга»*. Что ж, возвышенные мечты для девочки восьми лет.

* Виктор Чанг — австралийский кардиохирург. Один из первых в мире провел пересадку сердца. Он был убит в 1991 году, не успев закончить свою работу над созданием искусственного сердца.

Я помню, как видела доктора Чанга по телевизору: он рассказывал о том, что создает механическое сердце, рассчитанное на долгую работу, и это должно помочь справиться с недостатком донорских сердец. Это казалось чем-то из области научной фантастики. Я помню Фиону Кут, самую юную австралийку, которая стала реципиентом двух сердечных трансплантатов. Вторая трансплантация понадобилась ей после того, как вирус повредил пересаженное сердце. Другие в моем возрасте мечтали стать балеринами или полицейскими, но меня доктор Чанг вдохновлял гораздо больше, чем самая грациозная балерина и самая прекрасная принцесса. Удивительно, что я совершенно забыла об этих своих детских мечтах, и все же в итоге пришла в кардиохирургию.

Когда во время операции видишь открытое сердце, просто захватывает дух. Грудину рассекают и разводят ранорасширителем — и вот нам открывается жизненно важный орган. Даже после вскрытия грудной клетки и рассечения околосердечной сумки сердце продолжает биться. Когда касаешься бьющегося сердца и чувствуешь, как с каждым сокращением оно гонит кровь по сосудам ко всем жизненно важным органам, кажется, что происходит какое-то волшебство. Хирурги могут остановить сердце на время операции, а после ее окончания оно снова начнет работать. Сердце просто продолжит заниматься своим делом и, как мы надеемся, будет справляться с этим лучше, чем до операции.

Несмотря на свою выносливость, которая меня восхищает, сердце очень хрупко. Каждое сердце имеет свои особенности в пределах нормы — небольшие вариации на тему.

Одна из первых трансплантаций, на которых я присутствовала, проводилась пациентке с редким и очень серьезным врожденным пороком сердца. Это была транс-