

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ВВЕДЕНИЕ	10
ЧАСТЬ 1. ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ	17
Хотите жить долго?	18
КАК УСТРОЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА И ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ ПРИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ	22
КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРОГНОЗИРОВАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ?	30
ДАВАЙ ПОТУШИМ, ТОВАРИЩ, ПО ОДНОЙ... ..	38
ПРАВДА И МИФЫ О ХОЛЕСТЕРИНЕ	51
ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС	74
ОЖИРЕНИЕ ИЛИ «НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ»?	77
Я ДВИГАЮСЬ – ЗНАЧИТ, СУЩЕСТВУЮ	91
НЕСЛАДКАЯ ЖИЗНЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ	97
КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС	107
КОГДА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ РИСК ЕЩЕ ВЫШЕ	113
ПОЧЕМУ НЕ НАДО СТАВИТЬ КАПЕЛЬНИЦЫ	116
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	124

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 2. ШКОЛА ГИПЕРТОНИКА	127
Артериальная гипертензия или артериальная гипертония?	128
Как можно заподозрить артериальную гипертензию?	131
Измеряем артериальное давление	136
Откуда берется гипертония?	145
Обследование гипертоника	158
Нелекарственное лечение гипертонии	166
Лекарственное лечение гипертонии	179
Подробно о лекарствах от гипертонии	195
Гипертонический криз	223
Инсульт	229
Конспект для гипертоника	233
Часто задаваемые вопросы	237
ЧАСТЬ 3. О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ЭКГ	241
Ваша кардиограмма не зашифрована	242
«Любимая женщина» кардиолога	243
Тахикардия и брадикардия	247
Гипертрофия желудочков и предсердий	256
Блокады сердца	264
Экстрасистолия, пароксизмальные тахикардии	270
Мерцательная аритмия (фибриляция предсердий)	287
Ишемическая болезнь сердца: стенокардия	308
Инфаркт миокарда	320

СОДЕРЖАНИЕ

Жизнь после АКШ	331
Сердечная недостаточность	339
Дополнительные методы исследования в кардиологии	349
ЭКГ «для профилактики»	355
Болезнь, которой не существует	358
COVID-19 и сердце	365
Часто задаваемые вопросы	372
Краткий словарь электрокардиографических терминов	376
Заключение. Так как же на самом деле лечить сосуды?!	382
Об авторе	387
Указатель	388