

## ЗМІСТ

Вступ.....	5
<b>Розділ 1. ЯК ПРАЦЮЄ ВАШЕ СЕРЦЕ.....</b>	<b>11</b>
Ваше серце — тонко налаштований насос.....	11
Ваше серце як електропровідник.....	17
Серце — не метроном.....	23
<b>Розділ 2. ВИСОКИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК.....</b>	<b>28</b>
Що таке гіпертензія?.....	29
Який ваш артеріальний тиск?.....	31
Як часто слід вимірювати артеріальний тиск?.....	35
Ліки від гіпертензії.....	37
Контроль артеріального тиску.....	42
Гіпертензія і стрес.....	47
<b>Розділ 3. ПОГАНИЙ ХОЛЕСТЕРИН.....</b>	<b>51</b>
Що таке холестерин і навіщо він мені потрібен?.....	52
Холестерин, атеросклероз і запалення.....	54
Лікування поганого холестерину.....	57
Побічні ефекти статинів.....	62
Альтернативи статинам.....	64
<b>Розділ 4. СЕРЦЕВИЙ НАПАД І БІЛЬ У ГРУДЯХ.....</b>	<b>68</b>
Що таке серцевий напад?.....	69
Діагностика серцевого нападу.....	73
Порівняння стенокардії та серцевого нападу.....	75
Якщо у вас стенокардія, то чи є ризик серцевого нападу?.....	76
Оцінка ваших ризиків.....	83
Відсутня зміна в калькуляторах ризику: стрес.....	87
Медичні варіанти: ліки чи стентування?.....	92
Профілактика серцевих нападів.....	96

<b>Розділ 5. ПОРУШЕННЯ РИТМУ</b> .....	98
Як «порушується» серцебиття? .....	100
Екстрасистолії.....	104
Фібриляція передсердь .....	108
Інші аритмії .....	110
Діагностика порушень серцевого ритму.....	112
Що викликає аритмію? .....	114
Зв'язок між порушеннями сну і серцевого ритму .....	118
Лікування фібриляції передсердь та інших аритмій .....	120
<b>Розділ 6. ЗОМЛІННЯ</b> .....	128
Яка різниця між втратою свідомості, непритомністю та синкопе?.....	129
Що відбувається під час синкопе .....	134
Не буває «просто зомління».....	138
Профілактика вазовагального синкопе .....	141
Влада мозку над тілом.....	143
Життя із синкопе .....	146
<b>Розділ 7. ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРЦЯ</b> .....	148
Забудьте про харчову піраміду .....	149
Не всі калорії однакові.....	152
Вплив інсуліну .....	155
Харчування з низьким вмістом глюкози .....	159
Пізній сніданок.....	160
Чи не підвищить вживання жиру холестерин? .....	166
Змініть відчуття ситості.....	170
Ваша персоналізована дієта .....	173
П'ять порад щодо харчування для здорового серця .....	179
<b>Розділ 8. ВПРАВИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ СЕРЦЯ</b> .....	182
Чому спорт допомагає серцю.....	183
Вправи для всіх.....	185
Стаги спортивним .....	188
Більше переваг .....	196
П'ять порад щодо кардіотренувань.....	198

<b>Розділ 9. ПОКРАЩЕННЯ БАЛАНСУ</b>	
МІЖ СТРЕСОМ І СПОКОЄМ .....	200
Синдроми Да Коста й розбитого серця.....	203
Стародавнє мистецтво дихання .....	209
Бути усвідомленішим .....	213
Бути спокійним .....	216
Добре спати ночами .....	218
Створити співчутливе оточення .....	220
Дбати про своє серце від щирого серця .....	223
Ліпший баланс .....	231
П'ять головних порад щодо створення ліпшого балансу .....	232
<b>Розділ 10. ТУРБОТА ПРО ВАШЕ СЕРЦЕ — ЦІЛІСНА</b> .....	235
Позитивне мислення та ставлення до серця .....	235
Чотири наріжні камені цілісного здоров'я серця .....	238
Ви контролюєте здоров'я свого серця .....	245
<b>Подяки</b> .....	250

## ЯК ПРАЦЮЄ ВАШЕ СЕРЦЕ

Якщо говорити простими словами, то завдання серця в тілі — бути насосом, який ніколи не виходить з ладу. І для виконання цього завдання задіяний складний механізм, у якому бере участь не тільки міцний і старанно спроектований м'яз, а й мережа нервів, що поєднують серце з мозком, шлунком та іншими частинами тіла, щоб наша кров циркулювала без участі нашої свідомості.

Отож почнімо із самої суті — розгляньмо дві ролі, які виконує серце: насоса й кардіостимулятора, — і те, як на нього впливають різні частини вашої нервової системи, що спрацьовують без вашого відома.

### **ВАШЕ СЕРЦЕ — ТОНКО НАЛАШТОВАНИЙ НАСОС**

Серце дійсно сконструйоване як неймовірний насос. У нашому організмі циркулює приблизно

5 літрів крові. У середньому за день серце людини робить приблизно 100 тисяч ударів, що становить близько трьох мільярдів ударів за життя. Із кожним ударом серця частина крові проштовхується в легені, щоб увібрати кисень, а звідти вирушає кровоносними судинами й доставляє кисень органам та тканинам, перш ніж повернутися до серця і знову здійснити мандрівку по колу.

Сьогодні нам усім очевидно, що серце — насос. Але тільки в 1600-х рр., коли англійський лікар Вільям Гарвей провів низку експериментів, людство дізналося, що кров *циркулює* — за словами Гарвея, «рухається ніби по колу» — потрапляє із серця в артерії й повертається до серця по венах. Головним чином серце робить це за допомогою хореографії м'язових скорочень і розширень, кожне з яких розраховане, щоб певний обсяг крові проштовхувався до наступного пункту призначення: одне коло від серця до легень, інше — від серця до решти тіла.

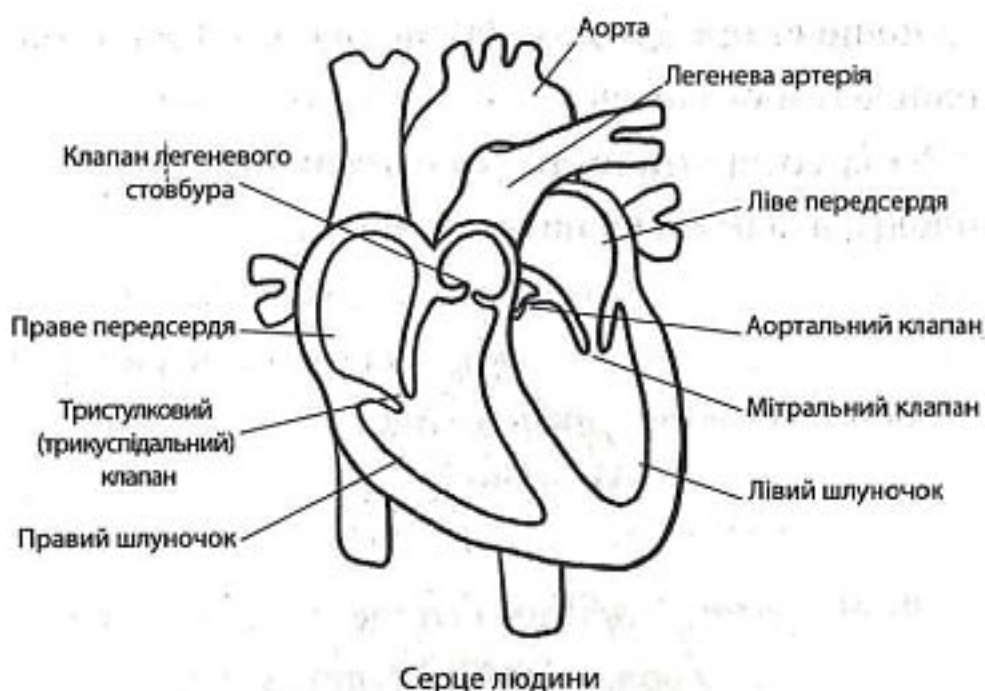
Серцевий м'яз людини має чотири камери, які й відповідають за це. Правий і лівий шлуночки разом утворюють справжній насосний механізм серця, а праве й ліве передсердя являють собою наповнювані резервуари: саме сюди надходить кров, перш ніж серце відкачує її знову. Із правої

частини серця кров іде до легень, а з лівої — до решти організму.

Щоправда, хореографія наповнення й відкачування дещо складніша і включає до того ж односторонню систему трубочок і шлюзів. Тож простежмо за подорожжю крові з моменту її повернення від будь-якого з ваших органів — сірої речовини мозку, шкіри на кінчиках пальців ніг тощо.

Ваші органи і тканини оточені капілярами — найменшими кровоносними судинами організму, як видно на с. 15. Після того як ваші тканини взяли кисень із крові в капілярах і натомість віддали вуглекислий газ, кров рухається до найближчої вени, яка несе її до однієї з двох головних трубкоподібних вен, поєднаних із правою частиною вашого серця. Вени йдуть прямо до вашого **правого передсердя** — наповнюваної камери серця, куди надходить кров з організму.

Під час скорочення м'язових стінок правого передсердя кров вичавлюється через тристулковий, або трикуспідальний, клапан — вхід до вашого **правого шлуночка**, насосної камери, що постачає легені кров'ю. Як видно з назви, тристулковий клапан має три стулки. Такий клапан може відкритися, коли на нього здійснюється

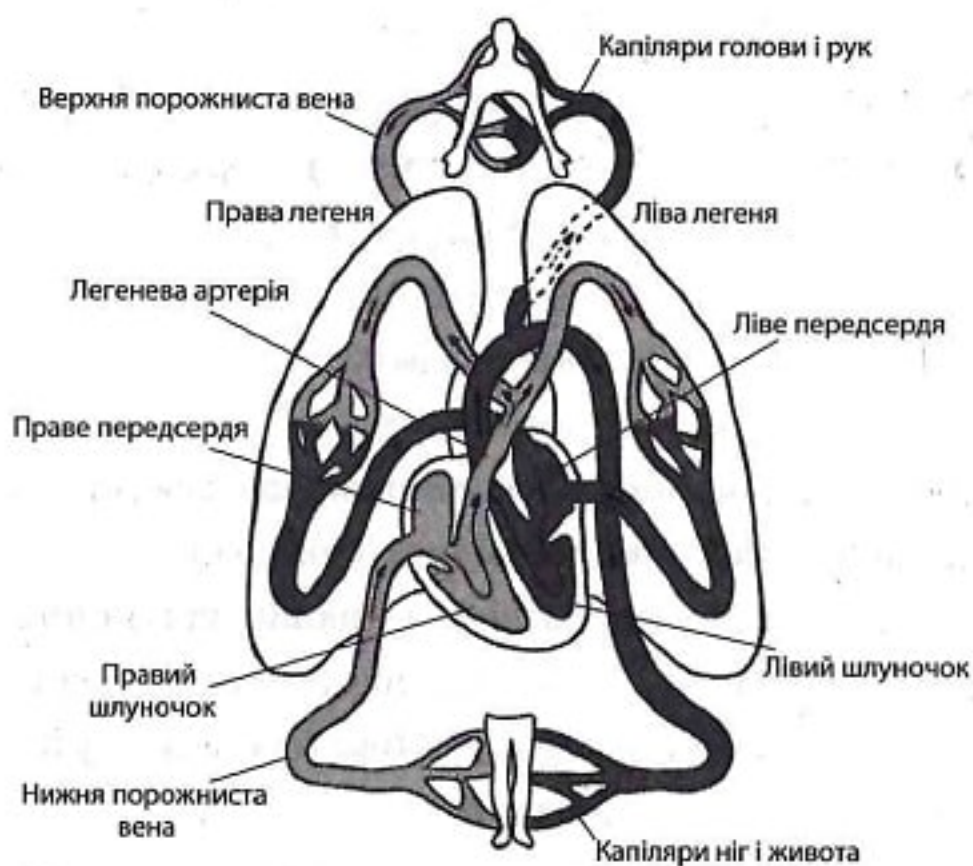


достатній тиск, але потім він закривається і не дає крові потекти назад у праве передсердя.

Щойно кров потрапляє у правий шлуночок, той скорочується. Так кров проштовхується через клапан легеневого стовбура в **легеневу артерію**, яка веде до ваших легень.

У легенях кров проходить через низку капілярів — найменших кровоносних судин в організмі. Ці капіляри своєю сіткою огортають **альвеоли** — мікроскопічні повітряні мішечки, які забезпечують ефективний газообмін. Коли кров протікає по цих капілярах, кисень переходить із альвеол у кров, а вуглекислий газ із крові йде в альвеоли. Звичайна пара людських легень

заповнена приблизно 300 мільйонами альвеол, площа газообміну яких становить близько  $70 \text{ м}^2$  — якби їх розпрямили, то вони зайняли б таку саму площу, як сім місць на парковці.



Серце і кровоносна система

Після насичення киснем у легенях, кров по легеневих венах повертається в ліву частину вашого серця — **ліве передсердя**, ще одну наповнювану камеру серця. М'яз лівого передсердя скорочується й виштовхує цю кров через мітральний клапан