

# ЗМІСТ

<i>Вступ перший, або Історія про книгу</i> .....	5
<i>Вступ другий, або Моя історія</i> .....	7
<b>Частина I. Профілактика</b> .....	11
Розділ 1.1. Як почати вести здоровий спосіб життя ТА ЗАЛИШИТИ ЛІКАРІВ БЕЗ РОБОТИ? .....	13
Почати – це завжди найскладніше. П'ять перших кроків на шляху до здоров'я .....	15
Як залишити лікарів без роботи? .....	18
Розділ 1.2. ЯКОЮ БУВАЄ ПРОФІЛАКТИКА ТА НАВІЩО ВОНА ПОТРІБНА? .....	21
Профілактика: з ліками та без них .....	23
Індивідуальна схема профілактики від вашого кардіолога .....	25
Десять причин звернутися до кардіолога, поки здорові .....	28
Що можна повернути, а що – вже ні? .....	30
Вірити рекламі... можна? .....	33
Навіщо пити пігулки, якщо ви чудово почуваетесь, або Найвідоміші міфи про таблетки .....	36
Не можна лікувати аналізи .....	38
Чи потрібно лягати в лікарню «прокапатися»? .....	41
Візит до лікаря: вирок чи допомога у зменшенні ризику? Вибір за пацієнтом. ....	44
Чи важко кинути курити? .....	45
Розділ 1.3. НА ЩО ЗДАТНА КАРДІОЛОГІЯ У ТРЕТЬОМУ ТИСЯЧОЛІТТІ? ...	49
Навіщо потрібні кардіологи? .....	51
За що я люблю кардіологію? .....	52
У чому магія і сила кардіології? .....	54

Що має встигнути лікар за одну консультацію? .....	57
Чи можна «почистити» судини? .....	60
Розділ 1.4. НЕ ДАЙТЕ ХВОРОБІ ПОРУШИТИ ВАШІ ПЛАНИ .....	65
Чому профілактика краща за лікування? .....	67
Тягар серцево-судинних захворювань в Україні: підводні камені та рання профілактика .....	69
Як зберегти здоров'я судин? .....	71
Який шанс прожити без інфаркту чи інсульту? .....	73
Математика інфарктів .....	76
Навіщо потрібен кардіолог? .....	78
Недостатня фізична активність як фактор ризику серцево-судинних захворювань та передчасного старіння .....	80
Чи є препарати для покращення пам'яті? .....	83
Пременопауза та менопауза. Як зробити їх безпечними для здоров'я жінки? .....	85
Здоров'я – пазл, який потрібно скласти .....	88
Розділ 1.5. ПОДЯКА .....	91
Без чого здоров'я неможливе? .....	93
Розділ 1.6. ПОРАДИ НА КОЖНУ ПОРУ РОКУ .....	97
Літні поради .....	99
Осінні поради .....	102
Зимові поради .....	103
Новорічні поради від вашого кардіолога .....	106
Весняні поради .....	108
Шкідливі поради .....	110
Розділ 1.7. ПРОФІЛАКТИКА ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ .....	113
Ацетон – наш ворог, а глюкоза – друг і джерело енергії, або Як дитині не потрапити до лікарні .....	115
Які харчові звички, набуті в дитинстві, можуть зашкодити вашій дитині у дорослому житті? .....	118
Поради всім, кому за тридцять .....	121

Турбота про батьків .....	125
Чи будуть здорові наші діти: де закінчується генетика та починається наша відповідальність? .....	127
<b>Розділ 1.8. Поради щодо смачного та здорового харчування</b> .....	133
Звідки береться жир, або Глікемічний індекс продуктів .....	135
Як знизити холестерин за допомогою харчування? .....	144
Чи знаєте ви, звідки ваш організм отримує макро- та мікроелементи? .....	146
Чому я проти дієт? .....	148
Різноманітне харчування .....	149
Швидко худнути – шкідливо для серця? .....	151
Скільки разів на день їсти – три чи п'ять? .....	152
У чому причина вашої зайвої ваги? .....	154
Відверта бесіда про алкоголь .....	158
Один день смачного та здорового харчування для чоловіків .....	160
Один день смачного та здорового харчування для жінок .....	162
Чим небезпечна сечова кислота та як знизити її без ліків? .....	163
<b>Частина II. Лікування</b> .....	167
<b>Розділ 2.1. Усе про атеросклероз і трохи більше</b> .....	169
Аналіз, який рятує життя .....	171
Звідки береться холестерин? .....	172
Як «побачити» атеросклероз? .....	174
Що таке коронарографія? .....	178
Чи можна позбутися атеросклеротичних бляшок? .....	180
Як захистити судини від атеросклерозу? .....	182
Що відбувається далі, якщо ми не захистили свої судини? .....	184
Коли настають незворотні зміни в судинах? .....	186
Як запобігти ускладненню бляшки? .....	188
Чи правильну дозу статинів я п'ю? .....	190
Чому можуть з'являтися бляшки на тлі нормального холестерину? .....	191

У мене високий холестерин: що робити? .....	192
То хто ж має приймати препарати для зниження холестерину? .....	195
Чи такі страшні статини, як їх малюють? .....	196
<b>Розділ 2.2. Підвищений тиск</b> .....	201
Який тиск вважати підвищеним? .....	203
Що важливо знати про гіпертонічну хворобу? .....	205
Гіпертонія у гіпотоніків – як таке може бути? .....	207
Як запобігти «гойдалкам» із тиском – то вгору, то вниз? .....	209
Чого не варто робити під час гіпертонічного кризу? .....	212
Підбір антигіпертензивних препаратів: як це робиться .....	214
Чим відрізняються препарати для підтримання нормального тиску від ліків «швидкої допомоги»? .....	217
Діуретики – лише сечогінні чи важливі препарати для нормалізації тиску? .....	219
Друга група препаратів для лікування гіпертонії, або Як одні органи пишуть листи іншим .....	222
Третя група препаратів, або Як кальцій регулює наш тиск .....	224
Четверта група препаратів: лікують і аритмію, і гіпертонію, і серцеву недостатність .....	227
П'ята група, або Препарати, які призначають у крайньому разі .....	229
Комбінована терапія, або Один у полі не воїн .....	231
Що може завадити дії будь-якого препарату від тиску? .....	234
Потовщення стінок серця: що це і до чого може призвести? .....	235
Вітаміни не лікують гіпертонію .....	238
<b>Розділ 2.3. Аритмії</b> .....	239
Небезпечні та безпечні аритмії .....	241
Чому виникають аритмії? .....	243
Рідше ніж 60 або частіше ніж 90 .....	246
«Самозванці» та профілактика їхньої появи .....	248
Миготлива аритмія .....	251
Екстрасистоли: лікувати чи не лікувати? .....	254

Розділ 2.4. <b>СЕРЦЕВА НЕДОСТАТНІСТЬ</b> .....	259
Серцева недостатність: чого бракує? .....	261
Як лікувати серцеву недостатність? .....	264
Розділ 2.5. <b>ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ II ТИПУ</b> .....	269
Хто ризикує захворіти на діабет? .....	271
Як визначити ризик діабету? .....	273
Як діабет призводить до інфаркту? .....	275
Що, крім ліків, може знизити цукор? .....	277
Метаболічний синдром: що це і до чого призводить .....	279
Розділ 2.6. <b>ЖИТТЯ ДО, ПІСЛЯ ЧИ БЕЗ ІНФАРКТУ</b> .....	283
Що таке ішемія і звідки вона береться .....	285
Стенокардія: ставимо діагноз і лікуємо правильно .....	289
Нестабільна стенокардія, або Коли бігти до лікаря .....	292
Інфаркт: чим він небезпечний? .....	294
Інфаркт міокарду: симптоми та перша допомога .....	297
Шкідливі поради. Життя до інфаркту .....	300
Чи можна бігати після інфаркту? Десять порад досвідченого кардіолога .....	302
Розділ 2.7. <b>ЖИТТЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ</b> .....	307
Хто займається профілактикою інсульту? .....	309
Кому не допоможе аспірин для профілактики інсульту? .....	311
Як бляшка стає причиною інсульту і чи можливо цього уникнути? .....	313
Гіпертонічний криз може призвести до інсульту .....	316
Ще раз про інсульт. Знати ворога в обличчя .....	319
Інсульт: запитання та відповіді .....	322
Розділ 2.8. <b>ЯК ПРАВИЛЬНО РОЗРІДЖУВАТИ КРОВ?</b> .....	327
У мене густа кров. Що робити? .....	329
Десять фактів про аспірин та його сучасних родичів, яких ви могли не знати .....	332

Аспірин – друг чи ворог? .....	335
Виявляється, аспірин не завжди підходить для розрідження крові .....	337
Коли потрібен аспірин .....	340
Коли потрібен не аспірин .....	341
Розділ 2.9. <b>МОЇ СИМПТОМИ</b> .....	345
Симптоми серцево-судинних захворювань .....	347
Як розрізнити тривожність та хворобу серця? .....	
Що і як лікувати? .....	350
Біль у серці .....	353
Низький тиск .....	356
Дефіцит заліза та анемія .....	359
Я – метеочутлива людина. Що робити? .....	362
Пролапс мітрального клапана: що це таке? .....	365
Задишка .....	367
Втрата свідомості: як знайти причину і до якого фахівця звертатися? .....	370
Серцебиття .....	373
Хронічне захворювання нирок, або Чому так важливо знати швидкість клубочкової фільтрації .....	375
Звикання до препаратів .....	379
Розділ 2.10. <b>ОБСТЕЖЕННЯ ТА АНАЛІЗИ В КАРДІОЛОГІЇ</b> .....	383
Чому потрібно здавати аналізи перед візитом до кардіолога? .....	385
Розділ 2.11. <b>ЯК ВИЖИТИ В ЕПОХУ ВІЙН ТА ПАНДЕМІЙ</b> .....	391
Військові хроніки вашого кардіолога .....	
Частина 1. Хронічний стрес .....	393
Військові хроніки вашого кардіолога .....	
Частина 2. Біль у ділянці серця .....	396
Військові хроніки вашого кардіолога .....	
Частина 3. Чим замінити ваші ліки .....	399
Як витримати тривалий стрес та не захворіти .....	400
Чи можна зміцнити імунітет? .....	403

Як ми знижуємо імунітет своїми звичними діями? .....	405
Що робити, якщо захворів на вірусну інфекцію?	
Правило перше: збивати надто високу температуру .....	407
Лікування вірусних інфекцій. Правило друге: запобігання та вчасне виявлення ускладнень .....	410
Коли потрібна шпиталізація у разі вірусу? .....	411
Профілактика серцево-судинних ускладнень під час вірусної інфекції .....	414
Післямова, або Про те, як не хочеться з вами розлучатися .....	415

*Науково-популярне видання*

**АННА СОЛОЩЕНКО**

## **НЕХАЙ СЕРЦЕ Б'ЄТЬСЯ.**

**Здорові серце та судини.**

Відповідальна за випуск *Ірина Білоцерковська*

Літературна редакторка *Наталка Фурса*

Коректорка *Катерина Туз*

Дизайн обкладинки *Валентина Пелих*

Дизайн та верстка *Любов Краснюк*

Ілюстрації *Мирослава Шевченко*

Підписано до друку 10.01.2025 р.

Формат 70×100¼. Наклад 1000 прим. Зам. 608679

У макеті використано шрифти «Bressay» та «Circe»

відповідно до умов офіційної ліцензії Adobe Fonts.

### **Видавництво «Білка»**

ТОВ «Видавництво Білка»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

серія ДК № 7152 від 29.09.2020 р.

02099, Київ, вул. Бориспільська, 9,

корпус 57, приміщення 107

[www.belkabook.com](http://www.belkabook.com)

### **Видано та віддруковано**

ТОВ «КОНВІ ПРІНТ»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

серія ДК № 6115 від 29.03.2018 р.

03680, Київ, вул. Антона Цедіка, 12

+38 (044) 332 84 73