



Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Централизованная библиотечная система г. Таганрога  
Центральная городская библиотека имени А.П.Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
КАРДИОЛОГА**

**КАРДИОЛОГИЯ – НАУКА О СЕРДЦЕ.**

Виртуальная выставка

Таганрог, 2021

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ КАРДИОЛОГА

6 июля отмечается Всемирный день кардиолога — врача, который спасает жизни людей, заставляя их сердца работать четко и слаженно. Кардиолог — это специалист, с которым рано или поздно сталкиваются все люди, ведь около 90% заболеваний в современном мире связано с состоянием и работой сердца. Он занимается изучением, диагностикой, исследованиями и лечением заболеваний, связанных с патологией сердечно-сосудистой системы.

На сегодняшний день в мире самыми распространенными заболеваниями остаются сердечно - сосудистые. А сердце, пожалуй, самый важный орган в человеческом организме: от его здоровья напрямую зависит жизнь человека. Именно поэтому профессия врача-кардиолога крайне важна: такие специалисты ежедневно делают большое количество кардиограмм, своевременно выявляют болезни и назначают препараты для поддержания деятельности сердечной мышцы.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

Всемирный день кардиолога отмечают 6 июля. В истории медицины эта дата знаменательна успешным испытанием вакцины от бешенства: 6 июля 1885 года французский химик и микробиолог Луи Пастер впервые сделал прививку мальчику, укушенному собакой. Но почему именно этот день принято считать профессиональным праздником врачей этой специализации, доподлинно неизвестно.

История кардиологии насчитывает несколько тысяч лет: понимание значимости работы сердца для организма можно найти ещё в древнеегипетском папирусе Эберса (XVII век до н. э.). Свой вклад в развитие кардиологии внесли Гиппократ, Леонардо да Винчи, Андреас Везалий, Уильям Гарвей, который первым экспериментально доказал, что кровь в венах движется в одном направлении и математически рассчитал, что весь объём крови проходит через сердце за 1,5-2 минуты, а в течение 30 минут главный «насос» организма перекачивает количество крови, равное весу тела, и многие другие. К началу XIX века кардиология выделилась в самостоятельную отрасль медицины, которая имеет свои методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Кардиология. Стандарты медицинской помощи. Критерии оценки качества. Фармакологический справочник /составитель А. И. Муртазин. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2019. – 480 с. – ISBN 978-5-9704 -4838-0. – Текст : непосредственный.



В данном справочнике собраны все актуальные порядки и стандарты оказания медицинской помощи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у детей и взрослых. В конце книги даны краткий справочник лекарственных средств, указанных в стандартах, а также справочник по Международной классификации болезней со ссылками на стандарты медицинской помощи. Все лекарства распределены по группам в соответствии с анатомо – терапевтическо - химической (АТХ) классификацией, что облегчает поиск нужной информации. Впервые в справочник включен приказ по критериям оценки качества медицинской помощи.

Книга предназначена терапевтам и кардиологам, в том числе детским кардиологам, врачам общей практики, педиатрам, клиническим фармакологам, организаторам здравоохранения, работникам фондов обязательного и дополнительного медицинского страхования, а также специалистам, ответственным за контроль качества и безопасности медицинской деятельности.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Кардиология** – раздел медицины, изучающий заболевания сердца. **Кардиолог** – врач, специализирующийся в этой области. Основные направления работы кардиологов – диагностика и лечение врожденных и приобретенных пороков сердца, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и аритмии.

**Кардиология занимается изучением, диагностикой, лечением и профилактикой следующих заболеваний:**

- Пороки сердца (врожденные и приобретенные);
- ИБС (ишемическая болезнь сердца);
- Стенокардия;
- Кардиты (эндокардиты, перикардиты и т. д.);
- Сердечная недостаточность различной этиологии;
- Аритмии: брадикардия, тахикардия, неполная блокада сердца;
- Гипертоническая болезнь;
- Тромбозы и тромбофлебиты;
- Инфаркты и предынфарктные состояния;
- Аневризмы (то есть аномальные выпячивания и истончения стенок) аорты или других артерий.

Кардиология располагает широким арсеналом методов диагностики и лечения сердечно - сосудистых заболеваний, важное место среди которых занимают инвазивные методы. Современная кардиология развивается в тесной взаимосвязи с кардиохирургией.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Всероссийские клинические рекомендации по контролю над риском внезапной остановки сердца и внезапной сердечной смерти, профилактике и оказанию первой помощи. - Москва : ГЭОТАР – Медиа, 2018. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-4464-1. – Текст : непосредственный.



### **Всероссийские клинические рекомендации**

по контролю над риском внезапной  
остановки сердца и внезапной  
сердечной смерти, профилактике  
и оказанию первой помощи



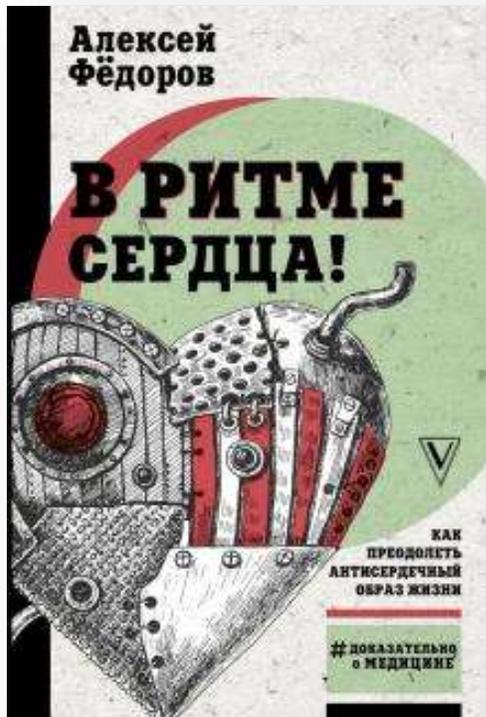
Издание содержит клинические рекомендации по контролю над риском внезапной остановки сердца и внезапной сердечной смерти, профилактике и оказанию первой помощи, подготовленные Российским кардиологическим обществом, Всероссийским научным обществом специалистов по клинической электрофизиологии, аритмологии и кардиостимуляции, Российским обществом профилактики неинфекционных заболеваний, Национальным советом по реанимации, Российским обществом холтеровского мониторирования и неинвазивной электрофизиологии, Ассоциацией детских кардиологов России.

Соблюдение международной методологии при подготовке клинических рекомендаций гарантирует их современность, достоверность, обобщение лучшего мирового опыта и знаний, применимость на практике, поэтому клинические рекомендации имеют преимущества перед традиционными источниками информации (учебники, монографии, руководства) и позволяют врачу принимать обоснованные клинические решения.

Предназначены практикующим врачам-кардиологам, терапевтам, врачам всех специальностей, студентам старших курсов медицинских вузов.

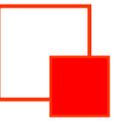


Федоров, А. В ритме сердца! Как преодолеть антисердечный образ жизни /А. Федоров. – Москва : АСТ, 2019. – 352 с. – ISBN 978-5-17-113743-4. – Текст : непосредственный.



Сердце - это единственный орган нашего тела, который никогда не отдыхает. Максимум, что ночью может позволить себе наш Perpetuum Mobile - отстукивать ритм чуть реже: не 70, а 50 ударов в минуту. И всё. Этот орган, живущий по принципу "всё или ничего" и каждый день выдерживающий сумасшедшие нагрузки, просто нельзя обделить вниманием, как нельзя и халатно относиться к его миссии - обеспечивать кровью все клетки нашего организма.

Здоровое сердце - залог долголетия. Только вот жизнь современного человека сильно отличается от ритма, заложенного природой. Мы слишком мало двигаемся, но слишком много едим, подвергаем сердце воздействию токсичных веществ и, главное, годами не обращаем на него внимания! Поэтому и ловим тромбы, страдаем от тахикардии, болеем сахарным диабетом, боремся с аритмией и боимся слова "инфаркт".



Борстель, Йоханнес Хинрих фон Тук – тук, сердце! Как подружиться с самым неутомимым органом и что будет, если этого не сделать / Йоханнес Хинрих фон Борстель; перевод с немецкого Т. Б. Юриновой. – Москва : «Э», 2016. – 256 с. – ISBN 978-5-6994-88786-6. – Текст : непосредственный.



В книге "Тук-тук сердце!" нет сложной медицинской теории и терминов. Автору удалось изложить всю необходимую информацию об анатомии и физиологии сердца в доступной форме, вплетая в рассказ захватывающие случаи из своей практики в скорой помощи.

Как сердцу удастся трудиться без выходных и праздников?

Как бабочки в животе и наша психика влияют на сердце?

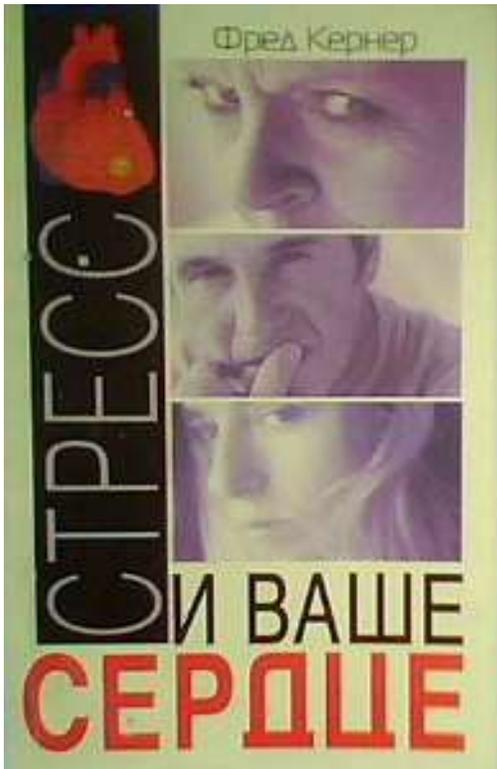
Почему оно считается командным игроком?

Как защитить его от заболеваний?

Книга будет полезна каждому, кто задумывается о своем здоровье и долголетию. Вы узнаете, чем сердце новорожденного отличается от органа взрослого, какие процессы протекают в предсердиях и желудочках, от каких привычек стоит отказаться раз и навсегда. Занавес поднят - начинается настоящая сердечная драма.

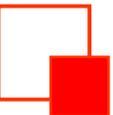


Кернер, Ф. Стресс и ваше сердце / Ф. Кернер; перевод с английского Л. А. Игоревского. - Москва : Центрполиграф, 2002. - 173 с. - ISBN 5-222-01592- 9. – Текст : непосредственный.

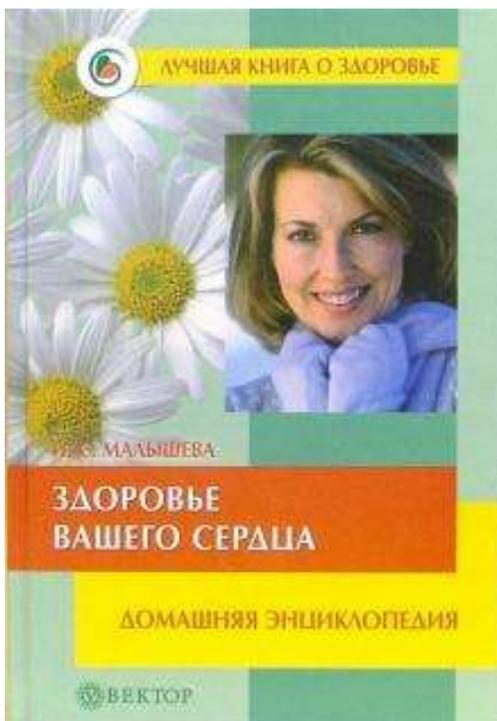


Эта книга - незаменимый помощник для каждого, кто хотел бы на многие годы сохранить свое сердце здоровым. В ней не только приводится подробное описание механизма возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы под влиянием стрессовых ситуаций, но и содержится множество практических советов и рекомендаций специалистов-кардиологов, как с помощью простых, но эффективных упражнений и постоянного самоконтроля свести к минимуму влияние стрессовых факторов на организм.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Мальшева, И. С. Здоровье вашего сердца / И. С. Мальшева. – Санкт - Петербург : Вектор, 2006. – 219 с. – ISBN 5-9684-0383-7. – Текст : непосредственный.



Сердечные заболевания - бич современности. Постоянный стресс, нездоровый образ жизни, плохая экология приводят к преждевременному старению сердца современного человека. Автор данной книги предлагает читателям наиболее эффективные рекомендации по сохранению и восстановлению сердечной деятельности.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



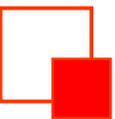
Потапенко, В. П. Низкое давление. Причины и эффективное лечение / В. П. Потапенко. - Москва : АСТ ; Санкт – Петербург : Сова ; Владимир : ВКТ, 2010. - 94 с. - ISBN 978-5-17-044611-7. – Текст : непосредственный.



Жалобы людей с низким давлением на плохое самочувствие, постоянную усталость, сонливость, головные боли, тошноту порой воспринимаются окружающими как элементарная лень, нежелание что-либо делать. Но это не так: все это симптомы достаточно серьезного заболевания – гипотонии.

Из этой книги вы узнаете, какие современные лекарственные препараты предлагают для лечения гипотонии врачи, какие заболевания сопутствуют этому недугу и какие средства могут поднять давление в домашних условиях.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Боуден, Д. Вся правда о холестерине, или что на самом деле вызывает заболевания сердца и сосудов / Д. Боуден. – Москва : Эксмо, 2014. – 432 с. – ISBN 978-5-699-66845-8. – Текст : непосредственный.



Болезни сердца являются главной причиной смертей в современном мире. Мы привыкли винить в их возникновении холестерин, пытаемся все сделать, чтобы понизить его уровень и пр. Однако нам и в голову не приходит, что на самом деле холестерин не так и вреден, более того, его нехватка в организме даже опасна. Кому выгодна такая дезинформация и как мы можем защитить себя и своих близких от кардиозаболеваний - все это и многое другое вы узнаете из этой книги.

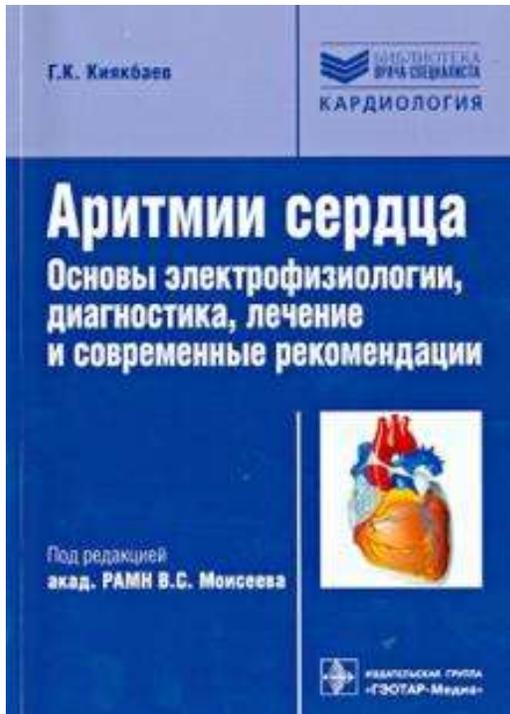
**Аритмия** – это сбои сердечного ритма, которые возникают вследствие других нарушений в организме.

Нормальная частота сердечных сокращений у человека в возрасте до 60 лет составляет 60-80 ударов в минуту. Сердечная мышца сокращается через равные промежутки времени, поэтому человек привыкает и не замечает своё сердцебиение. Отклонения от нормы сопровождаются учащённым пульсом, нерегулярными сокращениями. А может и вовсе протекать бессимптомно. Поэтому определить наличие аритмии и её вида можно только с помощью инструментальной диагностики. Чаще аритмия встречается у мужчин в возрасте старше 60 лет. Однако, в редких случаях бывает и у детей.

**Симптомы аритмии сердца:** слабость, сопровождающаяся головокружением, рассеянным вниманием, сонливостью и головными болями. Проявляется в тех случаях, когда требуется приложить особые усилия для совершения какого-то действия; учащённое сердцебиение, которое ощущается, как «трепет», сердце сильно колотится или «выпрыгивает из груди». Может сопровождаться сильной пульсацией на шее, в висках, на кончиках пальцев, шумом в ушах и трудностью в дыхании; боль в груди, за грудиной. Может быть ноющей, колющей, жгучей. Сопровождается затрудненным дыханием, образованием холодного пота, тошнотой; одышка. Дыхание становится частым и шумным. Если одышка возникает в состоянии покоя или при небольших физических нагрузках, её природа – патологическая. Именно сердечно – сосудистые заболевания приводят к недостаточному кровообращению. Органы не получают необходимое количество кислорода, накапливают углекислый газ. Внутренние органы не получают необходимое количество кислорода. Из-за этого появляется одышка.



Киякбаев, Г. К. Аритмии сердца. Основы электрофизиологии, диагностика, лечение и современные рекомендации /Г. К. Киякбаев. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2009. – 256 с. – ISBN 978-5-9704-0892-6. – Текст : непосредственный.



В монографии нашли отражение современные представления об этиологии, механизмах развития и клиникопрогностическом значении нарушений ритма сердца. Подробно проанализирован спектр фармакологических и клинических эффектов антиаритмических препаратов.

С учетом последних отечественных и зарубежных рекомендаций освещены вопросы диагностики, первичной и вторичной профилактики аритмий сердца в различных клинических ситуациях. Особое внимание уделено сравнительно новым, генетически обусловленным аритмическим синдромам, занимающим существенное место в структуре причин внезапной смерти лиц молодого возраста.

Книга предназначена врачам-кардиологам, терапевтам, клиническим фармакологам и студентам медицинских вузов.

**Атеросклероз** - это хроническое очаговое поражение артерий, характеризующееся отложением и накоплением во внутренней оболочке сосуда жиросодержащих белков и доставляемого ими холестерина. Заболевание сопровождается разрастанием соединительной ткани и образованием так называемых атеросклеротических бляшек, которые суживают просвет артерии и вызывают хроническую медленно нарастающую недостаточность кровоснабжения органа. Атеросклероз служит спусковым механизмом развития большинства сердечно - сосудистых заболеваний – инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца (ИБС), инсульта мозга, сердечной недостаточности, нарушения кровообращения конечностей, органов брюшной полости и др.

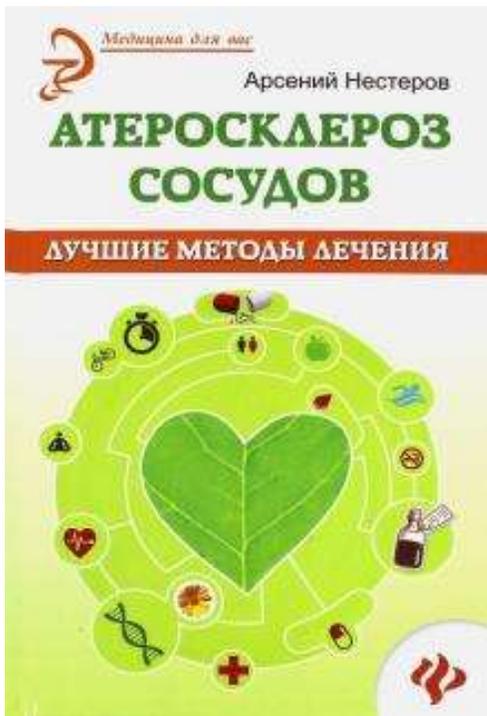
### **Возможные причины возникновения заболевания**

Невозможно назвать одну единственную причину, приводящую к атеросклеротической перестройке стенки артерии и формированию атеросклеротических бляшек. Большинство исследователей согласны с тем фактом, что в основе атеросклероза лежит нарушение обмена жиров (точнее эфиров холестерина) на уровне генетической предрасположенности. Известны заболевания семейной гиперхолестеринемии (СГ). Это аутосомно-доминантное заболевание, вызванное снижением скорости удаления липопротеинов низкой плотности (ЛНП) из кровотока вследствие мутаций в гене специфического рецептора ЛНП.

У больных СГ наблюдается повышение в крови уровня общего холестерина и холестерина, ассоциированного с ЛНП, развитие атеросклеротической болезни. Причем семейная гиперхолестеринемия, является наиболее распространенным генетическим заболеванием вследствие мутации одного гена (моногенное заболевание).



Нестеров, А. Атеросклероз сосудов. Лучшие методы лечения /А. Нестеров. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2015. – 256 с. – ISBN 978-5-222-25434-9. – Текст : непосредственный.

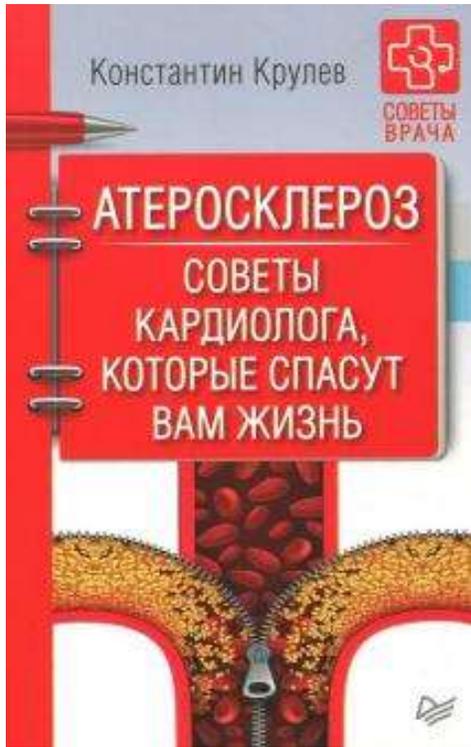


Атеросклероз сосудов - серьезное заболевание, однако, вопреки распространенному мнению, оно все же поддается терапии. На страницах книги читатель найдет самые эффективные способы лечения и профилактики атеросклероза. Современные медикаментозные препараты, комплексы лечебной физкультуры, альтернативные методики лечения и очищения сосудов, советы знахарей, принципы здорового питания - все это, а также многое другое поможет нам навсегда избавиться от атеросклероза и болезней, развивающихся на его фоне.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Крулев, К. Атеросклероз. Советы кардиолога, которые спасут вам жизнь/ К. Крулев. – Санкт – Петербург : Питер, 2019. – 160 с. – ISBN 978-5-00116-215-5. – Текст : непосредственный.



Константин Александрович Крулев - практикующий врач, автор нескольких книг и ряда статей в медицинских журналах. Работает в НИИ скорой помощи, в отделении реанимации. Занимается научной работой в сфере изучения проблемы атеросклероза.

- Кто может заболеть атеросклерозом?
- Как снизить холестерин без лекарств?
- Могут ли статины принести вред?
- Что будет, если уровень холестерина снизить слишком сильно?

Статистика смертности в России говорит о том, что более половины населения страны, около 55 %, умирают от болезней системы кровообращения. Причиной большинства из них является атеросклероз. На долю онкологии приходится около 12-15 % случаев, примерно столько же - на так называемые внешние факторы: травмы, убийства, отравления. Прочие заболевания, такие как туберкулез и другие инфекции, включая ВИЧ, относительно редки. Итак, главная причина, укорачивающая нашу жизнь, - атеросклероз. О нем мы и поговорим в этой книге.



Копылова, О. С. Артерии и вены. Советы и рекомендации ведущих врачей /О. С. Копылова. – Москва : «Э», 2017. – 160 с. – ISBN 978-5-699-80476-4. – Текст : непосредственный.

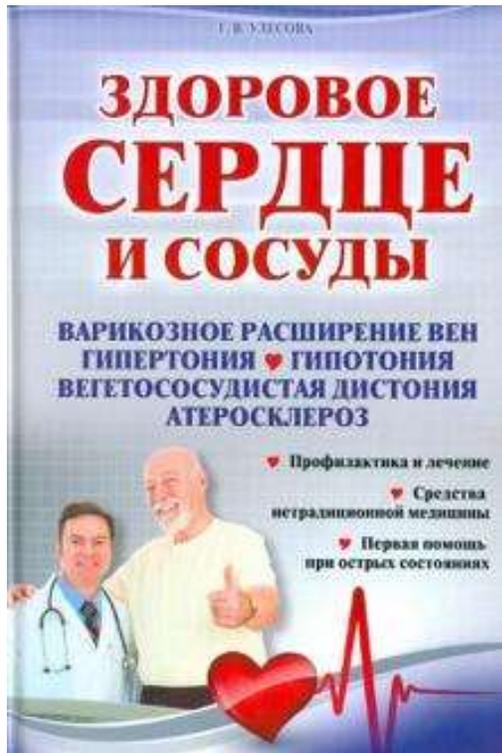


Сосудистые нарушения - причина многих болезней. То, почему тот или иной орган оказывается уязвимым, часто можно объяснить механическими причинами. Закрывается просвет сосуда, который идет к тому или иному органу. Сердце, кишечник, поджелудочная железа, печень и все другие органы получают кровь через сосуды. Из-за воздействия вредных факторов сосуды могут поражаться.

Как избежать заболеваний и грозных осложнений, связанных с поражением сосудов? Как их сегодня лечат? Можно ли избавиться от проблемы навсегда? На эти вопросы читатель найдет ответы в данной книге.



Улесова, Г. В. Здоровое сердце и сосуды /Г. В. Улесова. – Харьков ; Белгород : Клуб семейного досуга, 2012. – 512 с. – ISBN 978-5-9910-2097-8. – Текст : непосредственный.



**Здоровое сердце - долгая жизнь!**

Простые рекомендации для поддержания здоровья сердца и сосудов  
Симптомы и причины распространенных заболеваний  
Оказание первой помощи  
Здоровое сердце и сосуды

Книга-советчик! В книге нет лишних сведений - только абсолютно понятная и жизненно необходимая информация! Приводятся советы для укрепления сердца и сосудов, описываются факторы риска. Как проявляются различные заболевания: атеросклероз, стенокардия, гипертония, тромбоз, варикозное расширение вен, трофические язвы и др.

На какие симптомы следует обратить внимание? Какие традиционные и нетрадиционные способы лечения и профилактики предпочесть? Какие обследования необходимо пройти, какие анализы сдать? Что делать и чего не делать при том или ином заболевании.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Бодрова, О. В. Атеросклероз /О. В. Бодрова, Н. П. Ларионова. – Москва : КРОН - ПРЕСС, 2000. – 407 с. – ISBN5-232-01121-9. – Текст : непосредственный.



В данной книге представлены обширные сведения о наиболее распространенном в современных цивилизованных странах заболевании, называемом в последние годы "болезнью века", - атеросклерозе. В соответствии с современными представлениями описаны этиология, патогенез, клиническая картина, диагностика и лечение данного заболевания.

Книга может быть рекомендована медицинским работникам, а также широкому кругу читателей, в том числе и интересующимся нетрадиционными методами оздоровления.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

**Гипертоническая болезнь** — заболевание, ведущим симптомом которого является повышение артериального давления. Это заболевание широко распространено и встречается одинаково часто и у мужчин, и у женщин, чаще – после 40 лет.

**Этиология и патогенез.** Одной из основных причин, вызывающих гипертоническую болезнь, является чрезмерное нервное напряжение. Оно нередко выявляется у лиц, перенесших тяжелые психические травмы или испытывающих длительные и сильные волнения; встречается у людей, чья работа требует постоянного повышенного внимания либо связана с ночными сменами (нарушением ритма сна и бодрствования).

Предрасполагать к развитию гипертонической болезни могут неправильный образ жизни, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, пристрастие к потреблению поваренной соли, возрастная перестройка функции эндокринной системы (это подтверждает частое развитие гипертонической болезни в климактерический период).

Большое значение в развитии заболевания имеет наследственная предрасположенность: гипертоническая болезнь чаще наблюдается у лиц, родители которых также страдали этим заболеванием.

**Клиническая картина.** В ранний период больные жалуются преимущественно на невротические нарушения: могут беспокоить общая слабость, снижение работоспособности, невозможность сосредоточиться на работе, бессонница, преходящие головные боли, тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, иногда сердцебиение. Позднее появляется одышка при физической нагрузке, подъеме на лестницу, беге. Нередко людей с повышенным артериальным давлением ничего не беспокоит.

Основным объективным признаком болезни является повышение как систолического (выше 140 мм рт. ст.), так и диастолического (выше 90 мм рт. ст.) артериального давления. В начальных стадиях болезни артериальное давление часто подвержено большим колебаниям, позже его повышение становится более постоянным.

При объективном исследовании больного основные изменения находят при исследовании сердечно-сосудистой системы - можно выявить признаки гипертрофии левого желудочка при УЗИ сердца и ЭКГ, признаки ангиопатии при исследовании глазного дна. Степень этих изменений зависит от стадии заболевания.

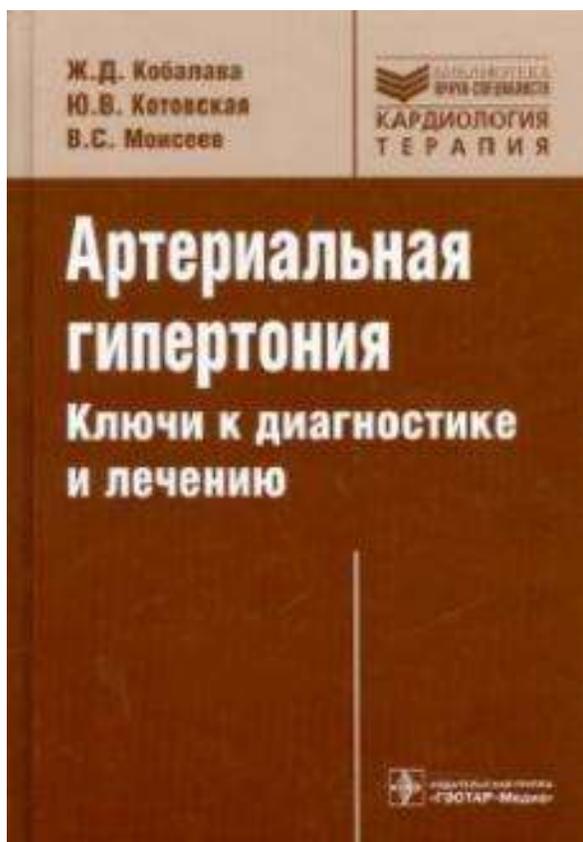
Также важно определить величины средних дневных и ночных систолического и диастолического АД, суточное распределение АД, время и степень повышения артериального давления, величину ночного снижения. Это поможет определить **суточное мониторирование АД.**

**Течение и осложнения.** Длительное течение гипертонической болезни приводит к поражению сердца и сосудов. Это может привести к развитию ишемической болезни сердца, мозга, почек; осложнением которых являются инфаркт миокарда, инсульт и почечная недостаточность.

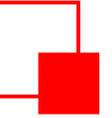
В поздний период болезни может возникнуть хроническая сердечная недостаточность в связи с перенапряжением сердечной мышцы из-за длительного повышения артериального давления; нередко она проявляется остро в виде приступов сердечной астмы или отека легких.

Для гипертонической болезни характерны периодически возникающие кратковременные резкие подъемы артериального давления — гипертонические кризы. Появлению кризов способствуют психические травмы, нервное перенапряжение, колебания атмосферного давления, избыточное потребление соли. Гипертонический криз проявляется внезапным подъемом артериального давления различной продолжительности (от нескольких часов до нескольких дней), который сопровождается резкой головной болью, головокружением, ощущением жара, потливостью, сердцебиением, колющими болями в области сердца, иногда нарушением зрения, тошнотой, рвотой. В тяжелых случаях во время криза может наблюдаться потеря сознания. Больные во время криза возбуждены, испуганы либо вялы, сонливы, заторможены.

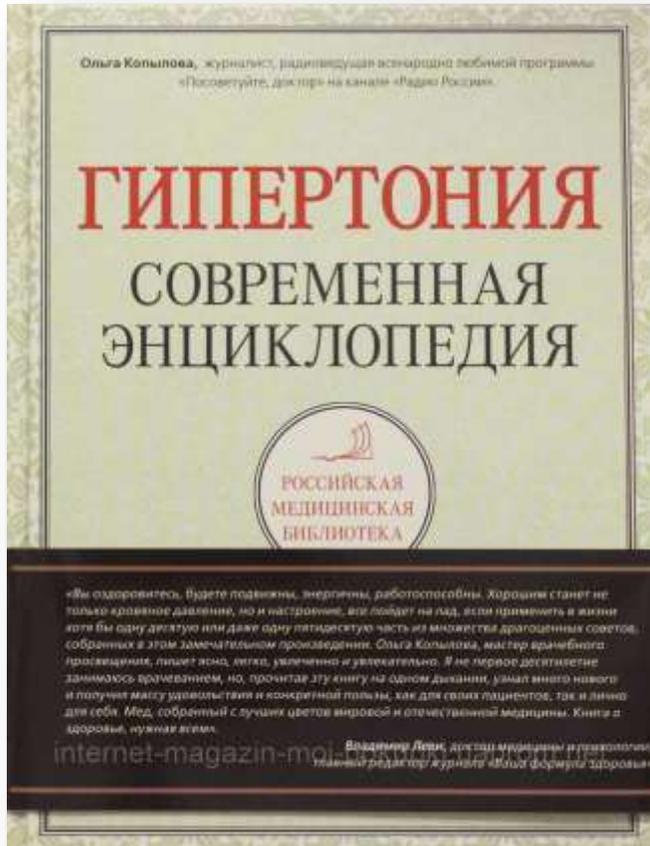
Кобалава, Ж. Д. Артериальная гипертония. Ключи к диагностике и лечению / Ж. Д. Кобалава, Ю. В. Котовская, В. С. Моисеева. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2009. – 864 с. – ISBN 978-5-9704-1026 -4. – Текст : непосредственный.



Руководство посвящено ключевым проблемам профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии - основного, потенциально коррегируемого фактора риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности. В издании нашли отражение исторические вехи изучения артериальной гипертонии и современные представления о ее патогенезе и возможностях лечения в различных клинических ситуациях. Книга рассчитана на широкий круг специалистов: терапевтов, кардиологов, клинических фармакологов, семейных врачей, а также врачей смежных специальностей, принимающих участие в ведении пациентов с артериальной гипертонией.



Копылова, О. С. Гипертония: современная энциклопедия / О. С. Копылова. – Москва : «Э», 2015. – 288 с. – ISBN 978-5-699-79366-2. – Текст : непосредственный.



Принято считать, что артериальная гипертензия или попросту гипертония - это болезнь, которую вылечить нельзя. Автор этой книги, Ольга Сергеевна Копылова, утверждает обратное: отрегулировать повышенное давление можно, но для этого нужно изменить свой образ жизни. В этой книге автором собраны все новейшие рекомендации от ведущих специалистов в области кардиологии по борьбе с гипертонией. Читайте на здоровье!

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Малюкова, И. В. Настольная книга гипертоника / И. В. Малюкова. – Санкт - Петербург : Сова ; Москва : АСТ : Полиграфиздат, 2010. – 224 с. – ISBN 978-5-17-062291-7. – Текст : непосредственный.

## НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ГИПЕРТОНИКА

КАКОЕ ДАВЛЕНИЕ СЧИТАТЬ ПОВЫШЕННЫМ

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

ЛЕКАРСТВА, СНИЖАЮЩИЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ГИПЕРТОНИЯ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- ПИТАНИЕ
- БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ
- ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

ГИПЕРТОНИЯ КАК ФАКТОР РИСКА ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГИПЕРТОНИЯ И БЕРЕМЕННОСТЬ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ЛЕЧЕНИИ ГИПЕРТОНИИ

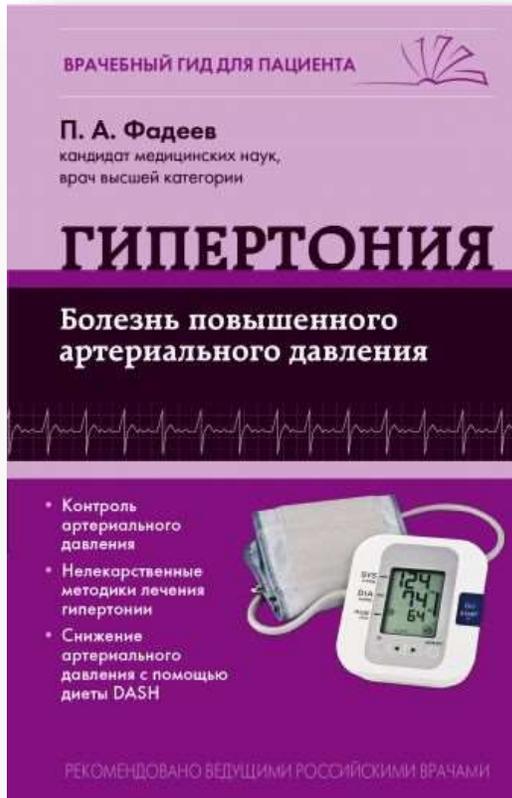


Повышенное артериальное давление отмечается более чем у половины людей старше 60 лет. Гипертония, или артериальная гипертензия, опасна не только сама по себе. Она также способствует развитию большого количества других заболеваний и осложняет течение многих болезней. Хотя "насовсем" вылечить гипертоническую болезнь, увы, невозможно, ее можно держать под контролем. Но ни одну болезнь не может победить только врач, без участия самого больного. О том, что может сделать человек, страдающий повышенным давлением, чтобы жить как можно лучше и дольше, рассказывается в этой книге.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Фадеев, П. А. Гипертония. Болезнь повышенного артериального давления / П. А. Фадеев. – Москва : Эксмо, 2014. – 432 с. – ISBN 978-5-699-72491 -8. – Текст : непосредственный.



Руководство посвящено ключевым проблемам профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии – основного, потенциально коррегируемого фактора риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности. В издании нашли отражение исторические вехи изучения артериальной гипертонии и современные представления о ее патогенезе и возможностях лечения в различных клинических ситуациях. Книга рассчитана на широкий круг специалистов: терапевтов, кардиологов, клинических фармакологов, семейных врачей, а также врачей смежных специальностей, принимающих участие в ведении пациентов с артериальной гипертонией.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Сердечно – сосудистые заболевания в амбулаторной практике /под редакцией Д. В. Дуплякова, Е. М. Медведевой. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-9704-4809-0. – Текст : непосредственный.



"Сердечно - сосудистые заболевания в амбулаторной практике" - краткое руководство по основным нозологиям в кардиологии, подготовленное на основании рекомендаций Европейского и Российского обществ кардиологов. Книга содержит информацию об основных методах диагностики и подходах к лечению, а также схемы наблюдения за пациентами на амбулаторном этапе, включая скрининговые осмотры.

В подготовке издания приняли участие врачи-кардиологи Самарского отделения РКО под руководством д-ра мед. наук Д. В. Дуплякова и канд. мед. наук Е. А. Медведевой. Рекомендовано в качестве настольного пособия для врачей амбулаторного звена (терапевтов, врачей общей практики, кардиологов), а также аспирантов, ординаторов, интернов и студентов старших курсов медицинских вузов.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Никольская, Т. Е. 115 на75. Давление на «отлично». Как решать проблему гипертонии. Новейшие рекомендации / Т. Е. Никольская. – Москва : РИПОЛ классик, 2011. – 192 с. – ISBN 978-5-386-00360-9. – Текст : непосредственный.

Т. Е. Никольская

# 115 на 75

## ДАВЛЕНИЕ НА «ОТЛИЧНО» КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМУ ГИПЕРТОНИИ

Новейшие рекомендации



Гипертония II степени – это почти приговор. Многие смиряются со своей участью и ждут более серьезных для себя последствий, например, инфаркта миокарда. И только ли его! А между тем, даже на этой стадии вы можете избавиться от гипертонии раз и навсегда. Как? Внимательно познакомьтесь с методом дипломированного фитотерапевта Татьяны Никольской, многим известной по газете «ЗОЖ» и телепрограмме «Малахов+».

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



От давления / автор - составитель С. Кузина. – Москва : АСТ, 2015. – 352 с. – ISBN 978-5-17 - 089349-2. – Текст : непосредственный.

Гипертонию медики называют "тихим убийцей", а гипотонию - "сонным убийцей". Этими названиями врачи подчеркивают их коварство, потому что они всегда действуют исподтишка. Оба недуга каждый по-своему незаметно в течение долгого времени расшатывают работу всех жизненно важных органов человека, делая их уязвимыми. И, несмотря на свою разнополярность, служат причиной появления большого количества очень серьезных заболеваний. Причем, осложняют их протекание и лечение.

Врачи уверены: и с высоким, и с низким давлением можно и нужно бороться. У современной медицины есть целый арсенал средств и методов борьбы с этими "убийцами". Но ни одну болезнь не может победить только врач, без участия самого больного. Поэтому человек, страдающий повышенным или пониженным давлением, должен знать все о своей болезни и всех способах ее профилактики и лечения.

Помочь гипертоникам и гипотоникам разобраться в сложных медицинских вопросах сможет эта книга.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



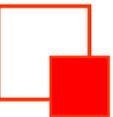


Копылова, О. С. Давление. Советы и рекомендации ведущих врачей/ О. С. Копылова. – Москва : Эксмо, 2016. – 160 с. – ISBN 978-5-699 -73813-7. – Текст : непосредственный.

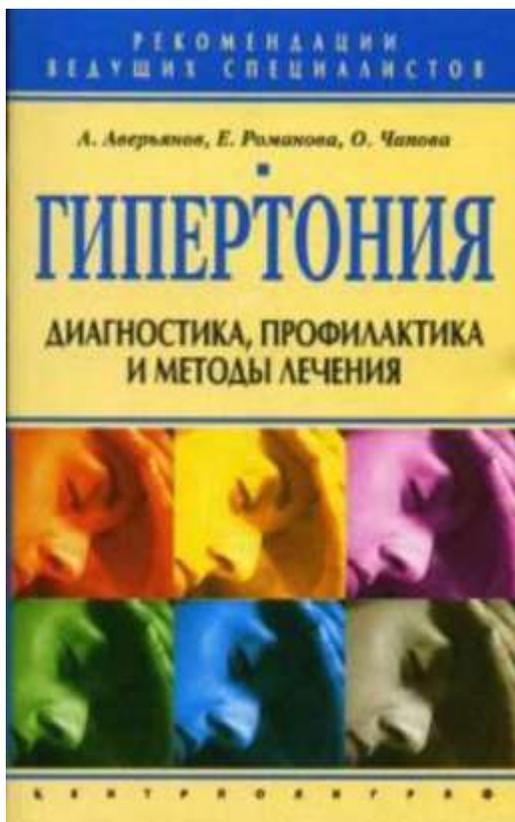


Один знаменитый доктор как-то сказал: "Гипертонию лечат все, но никто ее лечить не умеет". Большинству пациентов врачи прописывают таблетки, понижающие давление, и на этом "лечение" заканчивается. Однако прогрессивно мыслящие врачи убеждены: одними таблетками вылечить гипертонию невозможно. Главные условия для снижения давления - правильное питание и адекватно подобранная физическая нагрузка. В книге приведены мнения известных неврологов и кардиологов по проблемным вопросам профилактики и лечения гипертонии, даны рекомендации по лечебному питанию и движению.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.



Аверьянов, А. Гипертония : диагностика, профилактика и методы лечения / А. Аверьянов, Е. Романова, О. Чапова. – Москва : Центрполиграф, 2003. – 191 с. – ISBN 5-9524-0292-5. – Текст : непосредственный.

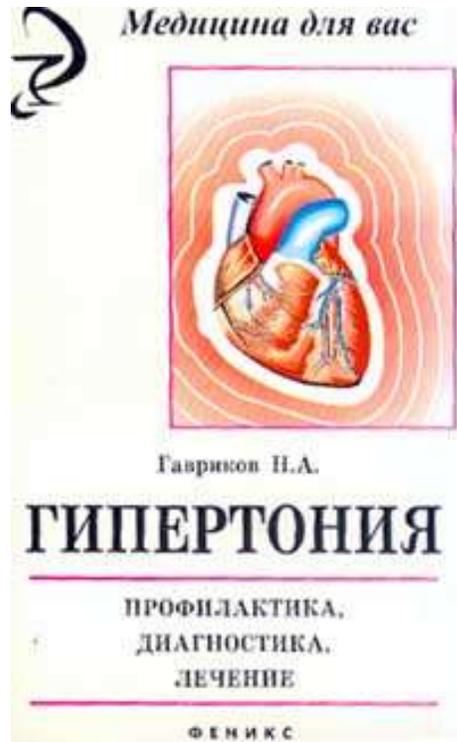


В книге просто и доступно рассказывается о причинах появления этого распространенного недуга и различиях между гипертонической болезнью, артериальной гипертензией, гипертоническим кризом. Приведены традиционные и нетрадиционные методы профилактики и лечения гипертонии для взрослых, подростков и детей: медикаментозное лечение, фитотерапия, гомеопатия, водолечение, электро - и аэроионотерапия, массаж, лечебная физкультура. А также представлены разнообразные лечебные диеты.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Гаврикова, Н. А. Гипертония : профилактика, диагностика и лечение / Н. А. Гавриков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 253 с. - ISBN 5-222-01714. – Текст : непосредственный.



Книга предназначена для широкого круга читателей и может привлечь внимание и медицинских работников. Содержание книги рассчитано не только на больных гипертонией, но и на практически здоровых людей, являющихся по факторам риска потенциальными гипертониками. В книге на современном уровне описаны физическая и нервная регуляция артериального давления, роль специальных гормонов в этом процессе. Обстоятельное перечисление факторов риска заложено в основу мер предупреждения гипертонической болезни. Среди лечебно-профилактических мероприятий представлены разнообразные природные (ландшафтно-климатические, бальнеологические), преформические (аппаратная физиотерапия, рефлексотерапия, физические упражнения), физические факторы. Особое место в книге отведено фармакотерапии.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Смолянский, Б. Л. Гипертоническая болезнь – выбор диеты / Б. Л. Смолянский, В. Г. Лифляндский. – Санкт - Петербург : Нева, 2003. – 128 с. – ISBN 5-7654-2453-8. – Текст : непосредственный.

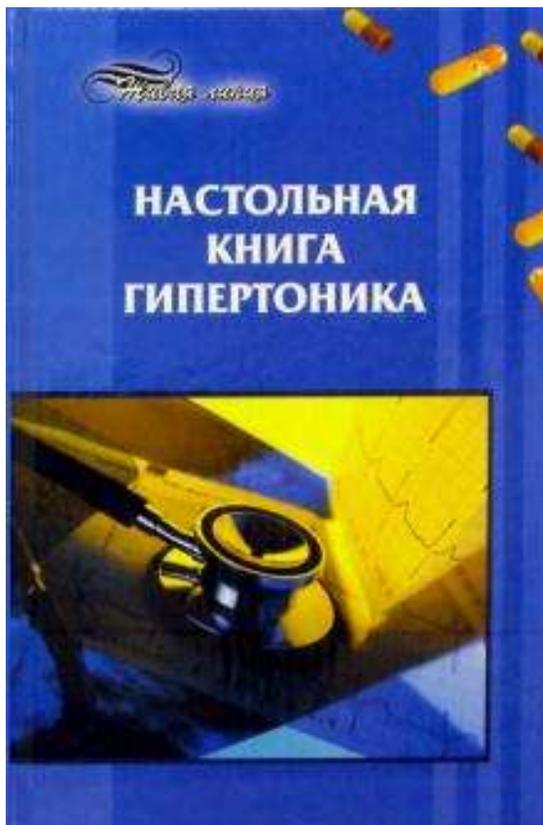


Здесь представлены простые и понятные рекомендации по диетическому питанию при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы. Подробно изложены особенности лечебного питания при артериальной гипертензии, сочетающейся с ишемической болезнью сердца, ожирением, хронической сердечной недостаточностью... Как правильно приготовить диетические блюда? Какие продукты наиболее полезны? Как нормализовать артериальное давление и предотвратить гипертонические кризы с помощью правильного питания? Как правильно питаться при ожирении? Ответы на эти и другие вопросы можно найти на страницах книги.

Для пациентов, их родственников и широкого круга читателей.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Максимук, А. М. Настольная книга гипертоника / А. М. Максимук. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2006. – 176 с. – ISBN 5-222-07989-9. – Текст : непосредственный.



Перед вами Настольная книга гипертоника. Как гласит народная мудрость: "Врага нужно знать в лицо". Так что это за враг - гипертоническая болезнь и как с ним бороться? В книге собраны разнообразные сведения о болезни, способах ее предупреждения и лечения.

В ней представлены современные данные о правилах питания, допустимых физических нагрузках, специальной диете, средствах профилактики болезни, арсенале новейших лекарственных препаратов и много другой полезной и важной информации. Для широкого круга читателей.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

**Инфаркт миокарда (ИМ)** - одна из клинических форм ишемической болезни сердца, протекающая с развитием ишемического некроза участка миокарда, обусловленного абсолютной или относительной недостаточностью его кровоснабжения.

**Факторы риска развития ИМ:**

пожилой возраст;  
мужской пол;  
наследственные факторы;  
нерациональное питание;  
повышенный уровень холестерина;  
артериальная гипертензия;  
сахарный диабет;  
избыточная масса тела;  
гиподинамия;  
курение;  
употребление алкоголя;  
стрессовые ситуации.

**Клиническая картина инфаркта миокарда**

Самым частым и характерным симптомом инфаркта миокарда является боль. В типичных случаях боль имеет разлитой характер, локализуется в левой части грудной клетки, за грудиной. Иногда боль представлена ощущением тяжести, жжения, давления. Чаще всего боль продолжается более 30 минут, не купируется приемом нитроглицерина и обезболивающих препаратов, сопровождается холодным потом, страхом смерти. Часто боли протекают волнообразно, длительно, то ослабевая, то снова усиливаясь.



Родионов, А. В. Как прожить без инфаркта и инсульта / А. В. Родионов. – Москва : Эксмо, 2015. – 160 с. – ISBN 978-5-699-73494-8. – Текст : непосредственный.

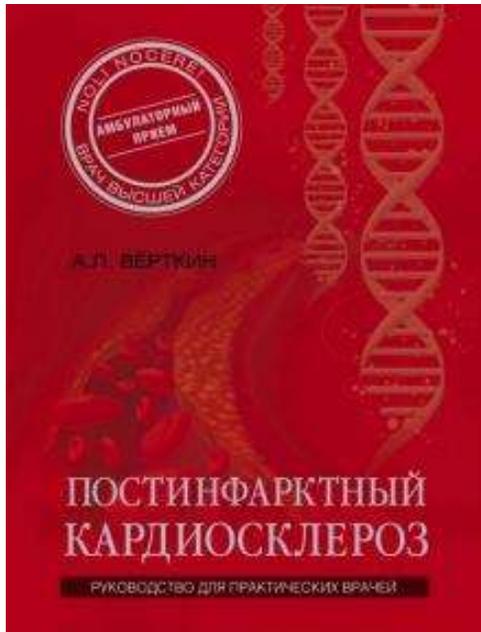


Эта книга написана авторитетным врачом, кандидатом медицинских наук, другом доктора Мясникова, для того чтобы прибавить к вашей жизни многие годы в здоровом теле. Заглянув на ее первые страницы, вы сильно удивитесь: оказывается, повышение давления часто не сопровождается никакими симптомами. Так надо ли слушать кардиолога, если в сердечно-сосудистой медицине многие состояния не влияют на самочувствие? Не надо, если вас не пугает перспектива слечь с инсультом и полностью зависеть от близких, повиснув камнем на их шее. Доктор Родионов доступно объясняет, каков риск лично у вас в 35, 45, 55, 65 лет, от чего он зависит, каковы причины и симптомы инфаркта и инсульта, как их можно избежать и как в случае необходимости определить хорошего врача. Эта книга, первая в серии "Академия доктора Родионова", дает вам возможность подняться на первую ступень медицинской грамотности. Она доступна всем людям безо всякого специального медобразования. Благодаря ей над вами больше не будет висеть угроза серьезных сердечных осложнений! Будьте здоровы и живите долго без проблем!

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Верткин, А. Л. Постинфарктный кардиосклероз /А. Л. Верткин. – Москва : Эксмо, 2015. – 144 с. – ISBN 978-5-699-77273-5. – Текст : непосредственный.



У пациентов с перенесенным инфарктом миокарда повышен риска развития повторных сосудистых катастроф, сердечной недостаточности, нарушения ритма. Из-за частых госпитализаций, ухудшения качества жизни и угрозы летального исхода эта группа требует особого внимания врача.

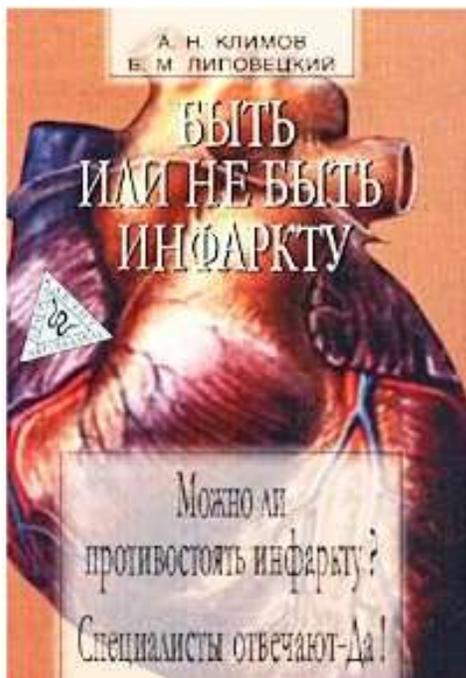
Авторы «Постинфарктного кардиосклероза» дают клинические рекомендации по ведению пациентов с ПИКС в амбулаторной практике. В книге раскрыты все ключевые вопросы: диагностика, лечение и профилактика осложнений, включая детально описанную лекарственную терапию.

Руководство будет полезно в первую очередь врачам общей практики, терапевтам и кардиологам, а также специалистам, работающим в стационаре и бригадах «Скорой помощи»

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Климов, А. Н. Быть или не быть инфаркту /А. Н. Климов, Б. М. Липовецкий. – Санкт – Петербург : Культурная Инициатива, 2002. – 252 с. – ISBN 5-323-00008-2. – Текст : непосредственный.

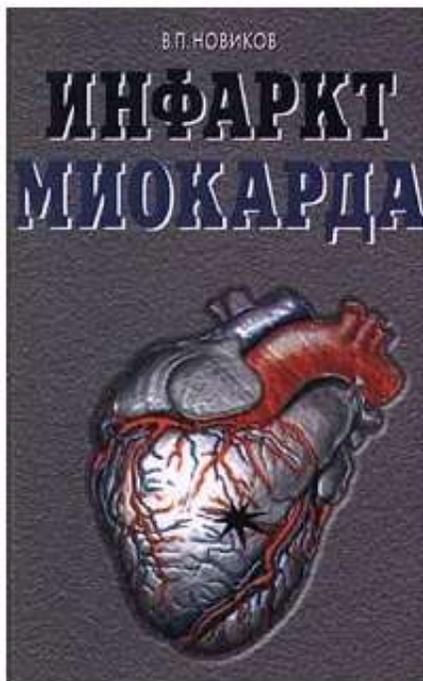


В книге в популярной форме рассказывается о том, как и почему развивается атеросклероз коронарных артерий сердца, связанная с ним ишемическая болезнь и ее грозное осложнение - инфаркт миокарда. Читатель узнает о `факторах риска`, способствующих возникновению ишемической болезни сердца; найдет советы, как избежать воздействия этих факторов и сохранить свое сердце здоровым. Тот, кто страдает ишемической болезнью, узнает, как жить и работать с этим заболеванием.

Популярность книги послужила основанием тому, что она была четыре раза издана на русском языке и переведена на испанский, болгарский, греческий и арабский языки. Настоящее издание является переработанным и дополненным. Оно рассчитано на самый широкий круг читателей.



Новиков, В. П. Инфаркт миокарда: патогенез, фармакотерапия, профилактика / В. П. Новиков.  
– Санкт – Петербург : Лань, 2000. – 336 с. – ISBN 5-8114-0213-9. – Текст : непосредственный.



В книге излагаются современные представления о механизмах функционирования сердечной мышцы и их регуляции. Показана патогенетическая цепь возникновения инфаркта миокарда и различные его стадии. Описаны причины инфаркта и роль `факторов риска`. Представлены современные взгляды на предупреждение и лечение этого заболевания. Монография предназначена для широкого круга читателей: научных работников, кардиологов, студентов и преподавателей медицинских и биологических факультетов, врачей. Она может служить учебным пособием, а также и справочником по современному состоянию научных исследований в области кардиологии. Кроме того, книга содержит словарь кардиологических терминов, рецептурный справочник и сборник аннотаций кардиологических препаратов.

**Ишемическая болезнь сердца (ИБС)** представляет собой функциональное и органическое поражение миокарда, которое провоцируется недостатком или полным прекращением кровоснабжения. Патология может проявляться как острыми, так и хроническими состояниями, в числе которых – стенокардия, инфаркт миокарда и др. Симптомы заболевания определяются его формой. При этом именно ИБС является сегодня самой распространенной причиной внезапной смерти.

### **Причины ишемической болезни**

В большинстве случаев **основной причиной развития патологии является атеросклероз коронарных артерий**. Он может выражаться как в незначительном сужении просвета из-за заполнения его бляшкой, так и в полном его перекрытии.

Также ишемическая болезнь сердца может возникать на фоне спазма венечных артерий или тромбоза. Эти патологии также развиваются обычно на фоне атеросклеротических поражений.

### **Механизмы развития**

Болезнь с поражением сердца развивается под действием дисбаланса, возникающего между потребностями мышцы в кровоснабжении и фактическим кровотоком. Развиваться он может в связи с повышенной потребностью миокарда в кровоснабжении либо при обычной потребности, но сниженном кровообращении. Дефицит кровоснабжения особенно ярко выражен при снижении коронарного кровотока.



Круглов, В. И. Ишемическая болезнь сердца / В. И. Круглов. – Санкт – Петербург : Северо – Запад ; Ростов – на – Дону : Феникс, 2005. – 192 с. – ISBN 5-93835-108-1. – Текст : непосредственный.



Ишемическая болезнь сердца - бич современной цивилизации. Внезапная смерть от болезней сердца, атеросклероз и стенокардия, хроническая сердечная недостаточность и прочее - вся подробная информация от диагностики и лечения до фитотерапии, питания и физической активности.

Цель данной книги - научить контролировать свое здоровье посредством изменения образа жизни, обыденных привычек, а также с помощью грамотного медикаментозного лечения. Автор книги - известный врач, автор более 35 научно-популярных книг, участник телевизионных программ. В книге частично использованы материалы Национальных клинических рекомендаций Всероссийского научного общества кардиологов 2009 года. Научись жить здоровым!

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

**Порок сердца** – это заболевание, связанное с анатомическими нарушениями структуры сердца, а именно клапанов, перегородок, сердечных отверстий. В результате формирования данной патологии происходит нарушение работы сердца и формируется кислородная недостаточность органов и тканей организма, которая в конечном итоге может привести к возникновению сердечной недостаточности.

**Пороки сердца делятся на:** врожденные – образование патологии происходит на этапе закладки органов у плода в результате воздействия эндогенных или экзогенных факторов; приобретенные – возникновение возможно в любом возрасте под влиянием атеросклероза, кардиосклероза, ишемической, либо гипертонической болезни, ревматизма.

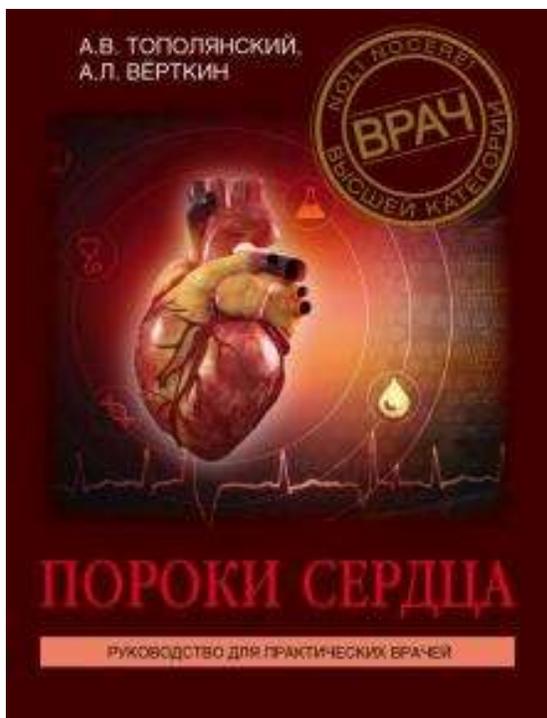
**По количеству анатомических нарушений:** изолированные – одиночные поражения; сочетанные – страдает несколько анатомических элементов сердца.

**Симптомы сердечной недостаточности:** в клинической картине заболевания существуют общие симптомы и частные, обусловленные анатомической локализацией порока.

**К общим симптомам относятся:** слабость и снижение трудоспособности; головокружения и обмороки; одышка и цианоз (посинение) кожных покровов; ощущение сердцебиения; повышение или понижение артериального давления.



Тополянский, А. В. Пороки сердца. Руководство для практических врачей / А. В. Тополянский, А. Л. Верткин. – Москва : Эксмо, 2019. – 176 с. – ISBN 978-5-04-101826-9. – Текст : непосредственный.



Предлагаемое руководство должно помочь врачам амбулаторного звена, терапевтам и кардиологам диагностировать и лечить приобретенные и врожденные пороки сердца. Эта проблема остается по-прежнему актуальной: ревматические пороки сердца встречаются в клинической практике реже, но количество больных преклонного возраста с дегенеративными пороками сердца постоянно возрастает. В руководстве подробно описаны клинические проявления пороков, приведены последние отечественные и европейские рекомендации по ведению этих больных; книга иллюстрирована электрокардиограммами, эхокардиограммами и рентгенограммами больных, проходивших лечение в КГБ им. С.И. Спасокукоцкого.

Пособие адресовано всем врачам амбулаторного звена, терапевтам и кардиологам.

**Стенокардия** — это проявление ишемической болезни сердца, характеризующееся приступами болей в области сердца. Это связано с ухудшением коронарного кровообращения (как правило, из-за атеросклероза сердечных артерий). С развитием заболевания приступы стенокардии учащаются, а продолжительность увеличивается. Без лечения это может привести к инфаркту миокарда.

**Стенокардия** — специфический болевой синдром, характерный для ишемии миокарда. Выделяют стабильную и нестабильную стенокардию, а также стенокардию напряжения и покоя.

**Стабильная стенокардия** — та, что протекает в неизменной форме. Можно сказать, что это «привычная» симптоматика для человека. Однако такую ситуацию нельзя считать нормой: требуется серьезное лечение, зачастую — хирургическое.

**Нестабильная стенокардия** — это либо впервые возникшая стенокардия, либо такая, когда характер болевого синдрома и ощущений существенно отличается от привычного состояния. Это крайне опасное состояние, чреватое высоким риском развития инфаркта, и требующее немедленного вызова скорой помощи.

**Стенокардия напряжения** — одно из проявлений атеросклероза и ишемической болезни сердца, которое проявляется резкой болью в груди при физической активности и стрессе. Однако боли за грудной клеткой — не всегда проявление стенокардии.

Стенокардия проявляется в виде дискомфорта и боли, локализованной за грудиной. Болевые ощущения давящего, сжимающего характера. Также могут чувствоваться неприятные ощущения в области левой руки, нижней челюсти, в области желудка.

Во время приступа у больного наблюдается побледнение кожных покровов, выступает холодный пот.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Фадеев, П. А. Стенокардия / П. А. Фадеев. – Москва : Мир и образование, 2017. – 192 с. – ISBN 978-5-94666-836-1. – Текст : непосредственный.



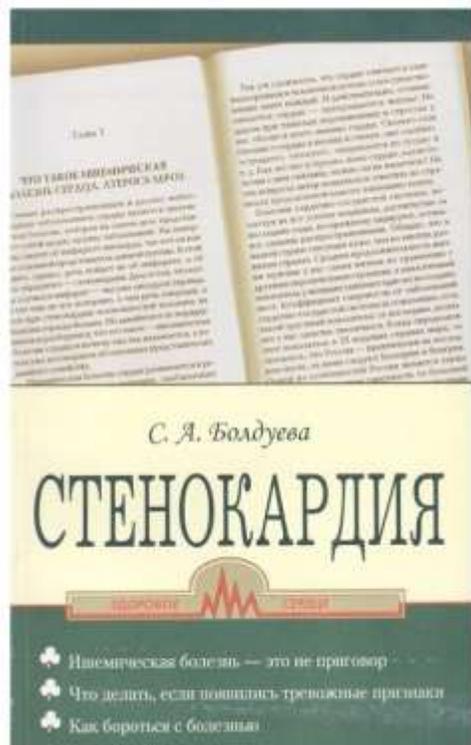
В книге в доступной форме изложены все основные вопросы, связанные с одним из самых массовых заболеваний человечества - стенокардией. Читатель узнает, что такое стенокардия, почему она возникает, чем она опасна и какие осложнения вызывает; как диагностируют и какие методы обследования применяют, чтобы обнаружить это заболевание; какие существуют современные способы терапевтического и хирургического лечения стенокардии; как правильно питаться и какой образ жизни необходимо вести при стенокардии.

Здесь содержатся самые достоверные и современные сведения, соответствующие авторитетным рекомендациям зарубежных и отечественных медицинских ассоциаций и проверенные многолетним опытом автора.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Болдуева, С. А. Стенокардия /С. А. Болдуева. – Москва ; Санкт – Петербург : ДИЛЯ, 2001. – 160 с. – ISBN 5-8174-0255-6. – Текст : непосредственный.



Нормально работающее сердце - основа долгой жизни и хорошего здоровья. Как можно предотвратить сердечные заболевания, прежде всего наиболее часто встречающееся - стенокардию? Что делать, если главный "мотор" в организме стал работать не в полную силу? Прочитайте эту книгу, и вы узнаете, что изменить в ваших силах, а в каких случаях надо срочно обращаться к врачу.

Здоровое питание – неотъемлемая часть снижения общего риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Правильное питание снижает риск многократно, например, путем нормализации веса, снижения кровяного давления (воздействуя на уровень липидов и контроль над уровнем сахара), уменьшения предрасположенности к тромбозу.

Факторами риска в питании при сердечно - сосудистых болезнях являются малое потребление фруктов, овощей и ягод, чрезмерное потребление соли и насыщенных жирных кислот, недостаток в пище волокнистых веществ и обусловленный несбалансированным питанием лишний вес. Важно соблюдать правильное соотношение питательных веществ в пище и заботиться о ее разнообразии.

**В зависимости от конкретного заболевания правильное питание может менее, либо более строгое. Но общие принципы для пациентов таковы:**

- снижение употребление жиров в рационе питания (один из принципов правильного питания). В жирах содержится холестерин. Он откладывается на стенках сосудов, что вызывает проблемы с сосудами, сердцем. Жиры животного происхождения входят в состав жирного мяса, магазинных фаршей, сала, сосисок, разных колбас.

- сокращение употребления соли (основа правильного питания). В соли содержится натрий. Данное вещество задерживает жидкость в организме, что даёт дополнительные нагрузки на сердце, сосуды. Это становится причиной повышения артериального давления, отёков.

- добавление в рацион ненасыщенных жирных кислот (омега3). Данные вещества уменьшают количество отложений вредного холестерина, снижают тромбообразование. Ненасыщенные жирные кислоты содержат растительные масла, рыбий жир.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

- снижение калорийности еды. Употребление слишком большого количества калорий – путь к набору избыточных килограмм, что оказывает, в свою очередь, негативное воздействие на сосуды, сердце.
- правильное питание включает в себя употребление пищи небольшими порциями. Заполненный желудок давит на вегетативные нервные сосуды, которые отвечают за работу сердца. Таким образом, специалисты рекомендуют употреблять еду маленькими порциями до шести раз в сутки.
- контроль за количеством выпитой жидкости. При сердечно - сосудистых болезнях зачастую наблюдаются отёки. Чтобы предупредить их появление, необходимо снизить количество жидкости до половины литра в сутки. Но данный совет актуален для тех людей, у кого есть опасность появления отёков.
- необходимо насытить рацион продуктами, которые содержат пищевые волокна. Эксперты советуют употреблять до трёхсот грамм фруктов, овощей в сутки. Они могут быть в отварном, свежем, либо тушёном виде. Пищевые волокна являются прекрасным помощником для выведения лишнего количества токсических веществ, холестерина.
- ограничение количества еды, которая возбуждает нервную систему. К таким относятся крепкий чай, кофе, грибной бульон, острая еда.



Гурвич, М. М. Питание при хронических заболеваниях : все диетические столы / М. М. Гурвич. – Москва : Эксмо, 2015. – 592 с. – ISBN 978-5-699-77274-2. – Текст : непосредственный.



В 4-м издании классического труда по диетологии один из самых опытных ученых-диетологов Михаил Гурвич излагает все принципы современного питания. В книге вы найдете всю информацию о диете и диетических столах, лечебном питании при острых и хронических заболеваниях, а также рецепты. Кроме того, автор затрагивает такие волнующие вопросы, как влияние еды на здоровье и красоту, и подробно анализирует модные диеты.

Книга адресована врачам, среднему медицинскому персоналу и широкому кругу читателей, серьезно занимающихся своим здоровьем.

Лечебное питание при гипертонии / составитель Н. В. Верескун. – Москва : РИПОЛ классик, 2011. – 192 с. – ISBN 978-5-386-02676-9. – Текст : непосредственный.



Воспользовавшись рекомендациями специалистов по сбалансированному питанию и здоровому образу жизни, представленными в книге, вы не только предупредите развитие такого часто встречающегося заболевания, как гипертония, но и сможете держать болезнь под контролем. Разнообразные рецепты блюд, рекомендуемые больным гипертонией, понравятся всем приверженцам здорового питания.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Питание для здоровья сердца и сосудов. Оздоровление без лекарств. – Москва : АСТ, 2014. – 168 с. – ISBN 978-5-17-083775-5. – Текст : непосредственный.

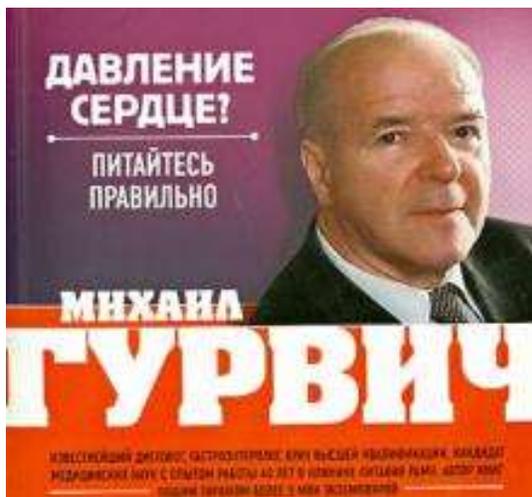


Слишком много холестерина в крови? "Смените масло" и избавьте сосуды от вредных отложений. Чего вам сейчас хочется: шницеля, спагетти с лососевым соусом или кусочка торта с кремом? Строгие диеты давно устарели, узнайте, как насладиться этими блюдами, держа холестерин под контролем. В данном справочнике в легкой доступной форме излагается актуальная информация, накопленная в области медицины питания. Даются практические советы на каждый день и предлагается необременительное лечение с помощью столового ножа и вилки.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



Гурвич, М. М. Давление, сердце? Питайтесь правильно / М. М. Гурвич. – Москва : Эксмо, 2014. – 240 с. – ISBN 978-5-699-63456-9. – Текст : непосредственный.



Гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца требуют знаний в области повседневного питания. Надежные рекомендации известного диетолога помогут восстановить или сохранить здоровое сердце, крепкие сосуды и нормальное давление.

Автор книги Михаил Гурвич, врач высшей категории, диетолог, проработал в Клинике лечебного питания Института питания Российской академии медицинских наук более 40 лет. В этой увлекательной книге он предлагает советы по питанию при болезнях сердца, лечебные диеты и рецепты вкусных и полезных блюд для поддержания здоровья сердца и сосудов.



Стрельникова, Н. Еда, которая лечит сердце и сосуды / Н. Стрельникова. – Санкт – Петербург : Веды : Азбука - Аттикус, 2011. – 256 с. – ISBN 978-5-389-01052-9. – Текст : непосредственный.



Впервые на книжном рынке - поваренная книга сердечника! Оказывается, сердечные недуги можно лечить не только лекарствами, но и правильным питанием. Не опасайтесь, что вам придется есть невкусные или сомнительные блюда! Известный автор-составитель книг и собиратель рецептов по здоровому образу жизни, Наталья Стрельникова не только согласовала все рекомендации с кардиологами и диетологами, но и на себе и своей семье проверила все блюда и рецептуру. Все это вкусно, и все это не просто полезно, но жизненно необходимо всем, кто стремится сохранить или восстановить здоровье своего сердца и сосудов.

Эта книга составлена только из продуктов, необходимых для сохранения здоровья и лечения сердечно-сосудистой системы. Здесь нет ни одного случайного, проходного, непроверенного рецепта!

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

С КНИГАМИ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ  
ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ В ОТДЕЛЕ  
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»  
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА  
ПО АДРЕСУ:  
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ)  
ТЕЛ: 340-318