

КНИГИ,
С КОТОРЫМИ
ПО ПУТИ

**Йоханнес Х.
фон Борстель**

врач-кардиолог

ТУК-ТУК, СЕРДЦЕ!

**КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С САМЫМ
НЕУТОМИМЫМ ОРГАНОМ,
И ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТОГО
НЕ СДЕЛАТЬ**



УДК 612.17
ББК 28.707.3
Б83

Johannes Hinrich von Borstel
HERZRASEN KANN MAN NICHT MÄHEN

© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2015 by Ullstein
Verlag

Иллюстрации Полины Груниной

Под редакцией Е.П. Аньшиной и А.А. Звонкова

- Борстель, Йоханнес Хинрих, фон.**
Б83 Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым неутомимым органом и что будет, если этого не сделать / Йоханнес Хинрих фон Борстель ; [пер. с нем. Т.Б. Юриновой]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 288 с. : ил. — (Книги, с которыми по пути. Бестселлер в кармане).

Наше сердце — неутомимый труженик. Не останавливаясь ни на секунду, оно стучит и стучит: в среднем за 70 лет набегает без малого 3 миллиарда раз. И все для того, чтобы мы могли жить в свое удовольствие. Взамен же сердце не просит почти ничего, единственное, что от нас требуется, — беречь его. Но как именно? Самый популярный ответ будет выглядеть примерно так: надо правильно питаться, заниматься физкультурой, отказаться от вредных привычек, избегать стресса... Увы, эти общие фразы настолько навязли в зубах, что мы лишь отмахиваемся от них. И потом, ну как любовь к фастфуду или кружка пива могут навредить сердцу? Вы правда хотите понять? Тогда прочтите эту книгу. Если подумать, мы крайне мало знаем о сердце, его работе и проблемах. Чтобы исправить это упущение, кардиолог Йоханнес Хинрих фон Борстель и написал свою книгу.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 612.17
ББК 28.707.3

© Юринова Т.Б., перевод на русский язык, 2016
© Грунина П.А., иллюстрации, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-04-093523-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
-------------------	---

ГЛАВА 1. ПЕЛЯ В СЕРДЦЕ

КАК РОЖДАЕТСЯ НАШЕ СЕРДЦЕ, КАК ОНО УСТРОЕНО И КАК ФУНКЦИОНИРУЮТ ЕГО ТРАНСПОРТНЫЕ ПУТИ	18
САМАЯ ДЛИННАЯ В МИРЕ ТЕАТРАЛЬНАЯ ПЬЕСА ..	18
Первый акт: Нерожденное сердце	19
Второй акт: новорожденное сердце	21
Третий акт: сильное сердце	22
Четвертый акт: больное сердце	26
Пятый акт: старое сердце	28
ПОКЕР С СЕРДЕЧНЫМ КЛАПАНОМ	29
ДОРОГИ НАШЕГО ТЕЛА	37

ГЛАВА 2. ЗАКУПОРКА СЕРДЕЧНОГО

«ТРУБОПРОВОДА»

ВСЕ ОБ ИНФАРКТЕ И О ТОМ, КАК ОН ВОЗНИКАЕТ	46
ПЕРВЫЙ ОПЫТ	46
ЛОДКА С БОКОВЫМ КРЕНОМ	56

ГЛАВА 3. РУССКАЯ РУЛЕТКА С СЕРДЦЕМ

ВСЕ О ВЗАИМОСВЯЗИ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ И ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА	64
ГУДРОНИРОВАННАЯ ДОРОГА К СЕРДЦУ	64

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВОДКА С ПИВОМ ДЛЯ СЕРДЦА	73
ГАДАНИЕ НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ... С ПОЛА	75

ГЛАВА 4. ПРОБКА В СЕРДЦЕ

Все о коронарной болезни, атеросклерозе и сердечной недостаточности	86
ДОРОГА ЗАБЛОКИРОВАНА	86
ТРУДНОСТИ НА ДОРОГЕ: СУЖАЮТСЯ СОСУДЫ . . .	89
БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ	97

ГЛАВА 5. ЧРЕВОУГОДИЕ НА РАДОСТЬ СЕРДЦУ

Все о взаимосвязи между питанием и здоровьем сердца	105
СЕРДЦЕ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЖИРА	105
ЕШЬ ДОСЫТА, НО ОСТАВАЙСЯ В ФОРМЕ	112
СТОИТ ЛИ ПАСХАЛЬНОМУ ЗАЙЦУ СТАНОВИТЬСЯ ВЕГАНОМ	127
СЛАДОСТЬ ОТ ПРИРОДЫ	134

ГЛАВА 6. СЕРДЕЧНЫЙ БИТ

Все о проводящей системе, нарушениях сердечного ритма, реанимации и трансплантации сердца	146
ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ МОЛОТ В ГРУДИ.	146
ПАРТИЯ НА ПРЕДСЕРДИЯХ С НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ ИСХОДОМ	153
ПРИРОДНЫЙ КАРДИОСТИМУЛЯТОР	161
ОТ КОЛОКОЛЬНИ И ДО КЛАДБИЩА НЕДАЛЕКО . . .	167
КАК ВЫГЛЯДИТ ЭКГ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА?	171

QUIT PLAYING GAMES WITH MY HEART	179
НЕИСПРАВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЯ	190

ГЛАВА 7. ПОСТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СЕРДЦА

Все о крепкой иммунной системе, регулярном сексе и о том, какое отношение это имеет к сердцу	193
ГРЕШНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ	193
Окситоцин — гормон ласки	195
Дофамин — наркотик вознаграждения	197
Адреналин — возбуждатель	199
Серотонин — источник счастья	200
Тестостерон — источник силы	201
Эндорфин — обезболиватель	202
Эстроген — гормон удовольствия	203
ПОЧТИ НЕПОБЕДИМАЯ АРМИЯ	205
Врожденный иммунитет	207
Приобретенный иммунитет	210
МАЛЕНЬКИЙ УКОЛ	213
КРАСНАЯ КАРТОЧКА ДЛЯ СЕРДЦА	218

ГЛАВА 8. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СЕРДЦА

Все о связи между спортом, неутомимыми эритроцитами и сильным, здоровым сердцем	221
ДАВАЙ, СЕРДЦЕ, ДАВАЙ!	221
РАКЕТНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ»	227
КРАСНАЯ-ПРЕКРАСНАЯ	230
КРАСНЫЕ КРОВЯНЫЕ ТЕЛЬЦА В ЖЕЛТОЙ МАЙКЕ ЛИДЕРА	233

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 9. ДАВЛЕНИЕ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА

ВСЕ О МЕХАНИЗМАХ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ	237
ОРГАНИЗМ ПОД ДАВЛЕНИЕМ	237
БУТЫЛКИ НА ЛУЖАЙКЕ	242
ОДНО СЕРДЦЕ НА ДВОИХ	249

ГЛАВА 10. СЕРДЦЕ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ

ВСЕ О НЕЗДОРОВОМ СНЕ, СТРЕССЕ, ЛЮБОВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ И ПОРОКАХ СЕРДЦА	253
СЕРДЦЕ НИКОГДА НЕ СПИТ	253
ВЛЮБЛЕННОЕ СЕРДЦЕ	258
«ТИК-ТАК» — ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ	265
ДЫРЯВОЕ СЕРДЦЕ	273

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	278
----------------------	-----

БЛАГОДАРНОСТИ	281
-------------------------	-----

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	283
--------------------------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый из нас примерно представляет, что такое инфаркт. Это чрезвычайно опасное состояние. В большинстве случаев оно сопровождается болями в груди, человеку не хватает воздуха, а порой инфаркт и вовсе приводит к тому, что сердце напрочь отказывается выполнять свою задачу, которая состоит в том, чтобы прокачивать кровь по сосудам. В общем, ничего хорошего, ведь сердечная мышца работает для того, чтобы наше тело (все его самые удаленные участки, начиная с кожи головы и заканчивая мизинцами ног) обеспечивалось кровью, богатой питательными веществами, а прежде всего — кислородом. Как известно, без этого мы не можем жить.

Если хотя бы на несколько секунд прервать поступление крови от сердца к мозгу, то эффект будет как от удара дубиной по голове: человек потеряет сознание, а его мыслительный центр после этого с большой вероятностью станет похож на пудинг. Наш мозг не переносит недостатка кислорода. **Для того сердце и стучит — когда быстрее, когда медленнее (а иногда кажется, что оно вообще приостанавливается) — в среднем 100 000 раз в день.** И каждый раз, сокращаясь, оно приводит в движение примерно 85 миллилитров крови, то есть в день получается

8500 литров. Для перевозки такого количества жидкости понадобился бы целый бензовоз. Впечатляющая производительность!

Именно из-за инфаркта я никогда не видел своего дедушку Хинриха. Он умер за десять с лишним лет до моего рождения — упал от боли в груди и не смог больше дышать. Всякий раз при взгляде на большой черно-белый портрет, висевший в комнате моей бабушки, я задавался вопросом: каким бы могло быть наше с бабушкой общение? А ведь на фото в семейных альбомах он выглядел таким здоровым!

Я не понимал, как подобная «мелочь» могла смертельно поразить такого человека. Вот почему уже с раннего возраста я проглатывал все попадавшие в мои руки книги, в которых было хоть что-то о человеческом сердце и его сбоях. Родители поддерживали мой интерес, предоставляя мне все больше материалов для чтения, и постепенно я серьезно увлекся процессами, происходящими в человеческом теле. Тогда я решил, что, когда вырасту, займусь естественными науками и медициной. Я непременно хотел стать исследователем, а может быть, врачом (запасной план — уличным музыкантом), поэтому я не только читал книги, но и коллекционировал все, что мне давало более точное представление об анатомии, — от скелета мышки до панциря черепахи.

В ДЕНЬ НАШЕ СЕРДЦЕ ПРИВОДИТ В ДВИЖЕНИЕ ПОРЯДКА
8500 ЛИТРОВ КРОВИ. ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ ТАКОГО КОЛИЧЕСТВА
ЖИДКОСТИ ПОНАДОБИЛСЯ БЫ БЕНЗОВОЗ!

В 15 лет я решил на время школьных каникул отложить книжки и пойти на практику в ветеринарную клинику. Волнуясь, я набрал телефонный номер. «Ту-ту-ту», — звучало на том конце провода. Четыре гудка, пять... С каждой секундой мое напряжение росло. Семь, восемь гудков. Когда я уже потерял было надежду, трубку все-таки сняли. Женский голос поприветствовал меня по-деловому беспристрастно.

— А-алло, — запинаясь, сказал я. — Я правильно попал, это ветеринарная клиника?

— Да. А в чем дело?

Я взял себя в руки.

— Меня зовут Йоханнес фон Борстель. Я ищу место, где можно пройти практику во время школьных каникул и...

Меня прервали:

— Ты в каком классе?

— Мне исполнилось пятнадцать, и я хожу в девятый класс.

На том конце глубоко вздохнули:

— Я тебе сразу скажу: у тебя мало шансов попасть к нам на практику. В нашей клинике бывают неотложные случаи, когда надо на раз-два вскрыть собаку. Ты слишком юн, чтобы присутствовать при таком.

Слишком юн? Пожалуй, нет. Слишком много крови? Возможно. Вот это я как раз и хотел узнать. Именно такой опыт я и хотел приобрести: хотел взглянуть на

то, что находится под кожей, увидеть собственными глазами, что происходит внутри нас, млекопитающих. И как же мне получить такую возможность? Оставалось лишь искать дальше.

Я обратился еще в несколько учреждений, в том числе в местную больницу, в отделение экстренной хирургии. И уже два дня спустя я получил заветное письмо. Меня брали на практику! Мне даже не верилось, тем более что речь шла об экстренной медицине! В то время я и не подозревал, что будет значить для меня этот лист бумаги. А он оказался не чем иным, как входным билетом в самый увлекательный в ту пору период моей жизни.

В ночь накануне первого дня практики я не мог уснуть: в голове мелькало слишком много мыслей. Перед моим мысленным взором вставали картины суетливых будней в неотложке, я представлял богов в белых одеяниях, которые бесстрашно лечат любые болезни, кровоточащие раны... Что за случаи будут завтра? Каковы будут мои задачи? А что, если я допущу ошибку? Не постигнет ли меня уже в первый день жестокая неудача — вдруг из-за меня кто-то умрет? Я не имел ни малейшего представления о работе в приемном покое. У меня за спиной не было никакой подготовки, кроме пройденного курса первой помощи...

— Йоханнес! Немедленно сюда! Почему ты не уследил?! — гремело по всему приемному покою.

«О нет! — подумал я. — Я все испортил. И это в первый же день». Следуя призыву, я поспешил по коридору, вошел в комнату, откуда, по моим предположениям, шел голос, предвещавший беду, и увидел трагическую

картину. Один из врачей и его помощница стояли передо мной, кипя от ярости, и взирали на меня с укоризной. Повинуясь неумолимой силе гравитации, капли падали на пол и собирались в солидную лужу.

— Ты все запорол: он пропал! Теперь ничего уже не спасешь.

Я виновато кивнул и стыдливо отвел взгляд: я себя переоценил. Указания врача прозвучали отрывистым стаккато:

— Убрать свинарник. Сейчас придет шеф. Он не должен этого видеть. Рад не будет.

Помощница согласно кивнула, и оба вышли из комнаты. Я надел перчатки, взял рулон бумажных полотенец и оторвал несколько штук, чтобы бросить их на место катастрофы. Когда рулон закончился, а потоку не было видно конца, я положил сверху еще и полотенце.

Только я собрался бросить сверток в мусорное ведро, как рядом со мной неожиданно возник главврач.

— Йоханнес?! Кофе есть? Где кофе?

Он ухмыльнулся, увидев в моих руках насквозь мокрый сверток.

— Пятнадцать минут... — лепетал я. — Мне надо его поставить.

Первая ошибка в моей карьере: неправильно загрузив кофейную машину, я превратил ее в горгулью, непрерывно извергавшую кофейную гущу.

«Ага, — думал я, — удачное вступление в должность. Что я теперь скажу людям в комнате отдыха, как разрулю ситуацию?»

— Придется вам на этот раз во время перерыва обойтись без кофе. Ничего страшного, да и для здоровья лучше, — ободряюще говорил я спустя несколько минут, с надеждой улыбаясь всей честной компании. В конце концов, я же в больнице, так что мой аргумент должен быть понятен всем.

Чему я научился в тот день? Самый простой способ превратить дружелюбных сотрудников больницы в разъяренную банду — лишить их кофе. И вторая ошибка, допущенная мной в первый рабочий день: я слишком много умничал и выпендривался. Неудивительно, что я стал для всех государственным врагом номер один. Позднее в качестве компенсации я испек для них кекс с какао.

За все время практики я не совершил ни одного серьезного промаха, который коснулся бы пациентов, и это благодаря тому, что новые обязанности мне поручали постепенно, причем после хорошей подготовки. То есть поначалу речь не шла о том, чтобы обрабатывать зияющие раны, останавливать сильные кровотечения или разбираться с прочими тяжелыми случаями. Прежде чем меня допустили к подобной работе, я прошел интенсивное обучение, а главное — набрался опыта.

Ходить за главврачом, учиться делать перевязки, измерять давление и считать пульс, тренироваться на коллегах, заполнять документы в компьютере и ассистировать при обработке незначительных ран — так выглядели будни практиканта. Кроме того, после каждой рабочей смены шеф устраивал для меня короткий урок — давал пояснения по поводу случаев,

с которыми мы столкнулись за день, и рассказывал о применявшихся стратегиях лечения. Он обладал талантом так разъяснять сложные вещи, что даже мне, не имевшему тогда медицинского образования, все было понятно.

Вскоре я научился накладывать швы на раны. Ну да, начинал с бананов. Прежде всего я уяснил, что раны не обязательно должны кровоточить. И пожалуй, самое главное — я понял, что хорошее лечение неотделимо от внимательного ухода. Шеф всегда замечал пациентов, чье настроение оставляло желать лучшего, и одаривал их улыбкой. К тому же он был хорошим советчиком, причем далеко не только в вопросах медицины.

С неизменным терпением он объяснял мне строение человеческого тела — от кожи до внутренних органов. И здесь я снова столкнулся со своей большой «медицинской» любовью — сердцем. С благоговением прислушивался я к рассказам о сердечной мышце и строении камер сердца. Шеф рассказывал о временах, когда работал на «Скорой помощи», об инфарктах и о том, как правильно лечить больное сердце. И чем больше я узнавал, тем сильнее меня восхищал этот маленький — размером с кулак — сгусток энергии, что находится у нас в груди. Именно тогда я безнадежно влюбился: мое сердце вспыхнуло любовью к сердцу.

В этой книге мы с вами отправимся в долгое путешествие к человеческому сердцу. **Сначала узнаем, как сердце рождается и растет и какое отношение к этому имеют театр, петли и уши.** Я хочу показать вам, что наша сосудистая система похожа на немец-