

# Елена Ефимова


врач-кардиолог, аритмолог  
кардиоцентра г. Лейпцига

# СТОП АРИТМИЯ

**Научные практики, которые помогут сердцу  
перестать сбиваться с ритма, а вам –  
жить в такт со своими желаниями**

Первая и пока единственная научно-популярная книга о фибрилляции предсердий, написанная именно для пациентов. Легкость изложения непростых порой даже для врача вопросов здесь блестяще сочетается с разумной для научпопа степенью глубины погружения в тему.

**ВИТАЛИЙ ЗАФИРАКИ,**  
врач-кардиолог, доктор медицинских наук

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 616.1  
ББК 54.101  
Е91

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
MarynaCh / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
anna\_ku, Rama Bhakta98, munnacreativehub,  
Mariia Petrova / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

В книге использованы иллюстрации *Алены Емельяновой*

### **Ефимова, Елена Валерьевна.**

Е91      **Стоп аритмия : научные практики, которые помогут сердцу перестать сбиваться с ритма, а вам — жить в такт со своими желаниями / Елена Ефимова. — Москва : Эксмо, 2025. — 368 с. : ил. — (Красивая и здоровая. Частная консультация по женскому здоровью).**

ISBN 978-5-04-218577-9

Рекомендации врача ведущей европейской клиники, основанные на принципах доказательной медицины. Книга будет полезна тем, кто получил диагноз «фибрилляция предсердий» или заботится о близком человеке с таким диагнозом; не желает мириться с аритмией и с рисками для здоровья, которые она несет; ищет возможности продлить жизнь и улучшить ее качество; согласен вникать в тонкости медицинского знания и действовать себе во благо.

УДК 616.1  
ББК 54.101

© Ефимова Е.В., текст, илл., 2025  
ISBN 978-5-04-218577-9      © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>7</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ФИБРИЛЛЯЦИЯ ПРЕДСЕРДИЙ. ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВРАЧ.....</b>	<b>11</b>
<b>Глава 1. Какой информации можно доверять.....</b>	<b>13</b>
Откуда берется фибрилляция предсердий .....	21
<b>Глава 2. Что происходит в сердце при фибрилляции предсердий .....</b>	<b>23</b>
3.1 Пример ЭКГ с нормальным синусовым ритмом .....	25
3.2 Пример ЭКГ с нерегулярным ритмом при экстрасистолии .....	25
3.3 Пример ЭКГ с ФП .....	25
Кто в зоне риска .....	26
Как проявляется фибрилляция предсердий .....	33
Что может спровоцировать срыв ритма .....	35
Какая бывает фибрилляция предсердий .....	42
Какие поломки лежат в основе фибрилляции предсердий .....	44
Как фибрилляция предсердий сама себя поддерживает .....	48
Как диагностировать фибрилляцию предсердий....	49
<b>Глава 3. Как техника помогает поймать приступ ФП .....</b>	<b>51</b>
ЭКГ в домашних условиях .....	53
Скрининг на фибрилляцию предсердий. Всем ли нужен? .....	60



Какие обследования нужны при фибрилляции предсердий ..... 62

**Глава 4. Чем опасна фибрилляция предсердий ..... 65**

    I. Инсульт ..... 65

    II. Сердечная недостаточность ..... 87

    III. Низкое качество жизни ..... 90

    IV. Когнитивные расстройства и деменция ..... 91

    V. Депрессия ..... 92

**Глава 5. Лечение фибрилляции предсердий ..... 95**

    Стратегия номер 1: контроль ритма ..... 98

    Когда нужно восстанавливать ритм ..... 101

    Как восстановить ритм ..... 101

    Как убедиться, что в сердце нет тромбов ..... 103

    Как вести себя после кардиоверсии ..... 104

    Сколько раз можно восстанавливать ритм током ..... 105

    I. Антиаритмические препараты ..... 106

        Пропафенон, флекаинид ..... 111

        Соталол ..... 113

        Амиодарон ..... 114

        Рекомендации при приеме амиодарона ..... 119

        Можно ли комбинировать антиаритмики ..... 121

        Как долго нужно принимать антиаритмики ..... 122

        Насколько эффективны антиаритмики ..... 122

    II. Катетерная абляция ..... 123

        Хирургическое лечение фибрилляции предсердий ..... 146

        Другие перспективные методы ..... 148

    Стратегия номер 2:  
    Контроль частоты сердечных сокращений ..... 149

**Часть 2. ФИБРИЛЛЯЦИЯ ПРЕДСЕРДИЙ.  
ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ПАЦИЕНТА ..... 159**

**Глава 1. Артериальная гипертензия ..... 163**

        Как правильно измерять артериальное давление .... 166

        Какое давление оптимально ..... 168



Какие препараты выбрать .....	169
<b>Глава 2. Расстройства сна .....</b>	<b>173</b>
Структура сна и фибрилляция предсердий.....	175
Достаточный и восстанавливающий сон .....	176
Апноэ сна .....	179
<b>Глава 3. Стресс .....</b>	<b>194</b>
Эмоции и фибрилляция предсердий.....	196
Управление стрессом .....	197
Много стресса — это сколько? .....	201
<b>Глава 4. Лишний вес .....</b>	<b>204</b>
Как вес влияет на сердце.....	206
Как снизить вес?.....	211
<b>Глава 5. Малоактивный образ жизни .....</b>	<b>214</b>
Аэробные упражнения и фибрилляция предсердий.....	216
Физическая активность при постоянной форме фибрилляции предсердий .....	219
Полезны ли высокоинтенсивные интервальные тренировки .....	220
Осторожно, большой спорт! .....	223
Комбинированные упражнения .....	223
С чего начать физическую активность.....	225
Секс и фибрилляция предсердий .....	227
<b>Глава 6. Сахарный диабет .....</b>	<b>228</b>
Сахарный диабет и аритмия .....	229
Как жить с сахарным диабетом .....	231
Гликемический контроль и лечение фибрилляции предсердий.....	233
<b>Глава 7. Обмен липидов.....</b>	<b>235</b>
Оценка индивидуального сердечно-сосудистого риска .....	238
Как снизить плохой холестерин .....	239
Еще один полезный показатель.....	243
<b>Глава 8. Алкоголь .....</b>	<b>245</b>
<b>Глава 9. Курение.....</b>	<b>248</b>
<b>Глава 10. Питание и здоровье сердца .....</b>	<b>250</b>
Пищевая пирамида .....	252



Средиземноморская диета .....	264
Растительная пища .....	266
Мясо, рыба и яйца — почему не каждый день? .....	269
Какие продукты выбрать в магазине .....	272
Приготовление пищи .....	273
Как перестроить питание .....	274
Снизить вес без диет .....	275
Продукты, полезные для сердца.....	279
Как насчет кофе? .....	286
Спасет ли мир витамин D? .....	287
Осторожно, омега-3! .....	289
<b>Глава 11. Заключительные советы.....</b>	<b>293</b>
<b>К читателю .....</b>	<b>296</b>
<b>Памятка .....</b>	<b>298</b>
Устранение факторов риска для фибрилляции предсердий .....	298
Правила здорового питания от немецкого общества по питанию .....	300
<b>Словарь читателя .....</b>	<b>304</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>310</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>361</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>363</b>



# ВВЕДЕНИЕ

**Мои пациенты  
хотят жить ДОЛГО  
и, главное, качественно**

**К**аждый день я вижу людей, жизнь которых с появлением фибрилляции предсердий (ФП) разделась на «до» и «после». Теперь в их предсердиях «искрит проводка», и сердце периодически, а у кого-то и постоянно, бьется неравномерно. Одни живут в тревожном ожидании очередного приступа, а другие страдают от одышки и резко снизившейся работоспособности. Но их всех объединяет желание оставаться активными, чтобы наслаждаться красками жизни. И, надо сказать, сегодня это стало вполне реальным — правда, при условии, что пациент не полагается только на врача, а сам включается в процесс и занимается своим здоровьем.

Мне посчастливилось работать в таком месте, где быстро внедряются новые знания и самые передовые технологии, — в одной из ведущих клиник Германии по лечению аритмий. Современному врачу действительно важно держать руку не только на пульсе своего пациента, но и на пульсе медицинской науки,



то есть быть в курсе последних достижений в своей области — так он может предложить пациенту лучшее. И все же новых знаний и современных технологий, как оказывается, недостаточно. Как бы банально это ни звучало, но активное выполнение рекомендаций врача — незаменимая составляющая успеха лечения. И за без малого 20 лет врачебной практики я убедилась в том, что только совместные усилия врача и пациента — залог хорошего результата.

Подавляющее большинство тех, кого приходилось консультировать и лечить лично мне, заслуживает похвалы и уважения. Они тщательно выполняют врачебные рекомендации и работают над своим здоровьем. На моей памяти есть лишь единичные случаи, когда пациент отказывался принимать медицинские препараты, самостоятельно корректировал дозу или отменял какое-либо из назначенных лекарств, то есть нарушал выстроенную схему лечения. И это при том, что мои пациенты отнюдь не приверженцы лекарств. Они, скорее, согласятся на оперативное вмешательство в надежде на то, что в будущем это позволит избежать приема многих препаратов, чем будут годами глотать пилюли.

Однако лекарства, с приемом которых связана их жизнь, они принимают регулярно, тщательнейшим образом соблюдая график приема и дозировки, и, если это необходимо, будут принимать их пожизненно — в этом я вижу ответственность людей за свое здоровье. Они старательно занимаются профилактикой и лечением своих заболеваний под моим контролем, не рассчитывая на волшебную капельницу или курс в стационаре. И правильно делают!



«Профилактические» и «укрепляющие» сердечную мышцу капельницы пока никому еще не продлили жизнь, а вот внутрибольничные инфекции, к сожалению, многим ее укоротили. Кстати, в Германии подобных форм медицинской помощи вообще нет.

Мои пациенты физически активны, любят гулять, ездить на велосипеде, занимаются еще много чем интересным и полезным для здоровья — и в результате поддерживают себя в хорошей форме до преклонных лет. Вот она самая эффективная профилактика сердечных (да и не только сердечных) болезней и защита от новых приступов фибрилляции предсердий. Активный образ жизни прекрасно дополняет традиционные методики лечения аритмии, а самое главное — помогает замедлить прогрессирование фибрилляции предсердий, и тому есть убедительные доказательства. Моя мечта — чтобы программы по здоровому образу жизни реализовывались на государственном уровне в каждой стране.

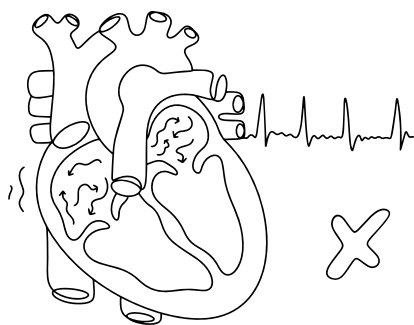
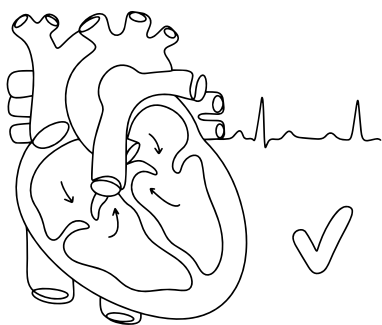
Современные клинические руководства для врачей по ведению пациентов с фибрилляцией предсердий подчеркивают особую роль пациента в принятии решений по выбору тактики лечения. Но, согласитесь, для реализации такого подхода пациент должен быть в доступной форме проинформирован о возможностях медицины в этой области. И если вы или ваши близкие тоже столкнулись с такой проблемой, то эта книга для вас.

Здесь вы узнаете о современных взглядах на фибрилляцию предсердий, о том, какие у врачей есть способы помочь пациентам с аритмией, а самое главное — о том, как можно улучшить самочувствие



естественным путем, без медицинских вмешательств. Иногда будут и экскурсы в наиболее значимые исследования. Чтобы вдохновить вас на перемены, я приправила повествование примерами из моей личной врачебной практики. Хочется верить, что, добравшись до последнего абзаца книги, вы убедитесь в том, что фибрилляция предсердий не является препятствием для долгой, качественной и прекрасной жизни.

# ФИБРИЛЛЯЦИЯ ПРЕДСЕРДИЙ. ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВРАЧ





## КАКОЙ ИНФОРМАЦИИ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

**В** Германии очень популярны всевозможные курсы, связанные с вопросами здоровья, ежегодно их посещают около 2,5 млн человек. Скажем, образовательные семинары для пациентов в нашем кардиоцентре из года в год собирают полные залы — в этом я убедилась на личном опыте. Многие из этих курсов пользуются государственной поддержкой и финансируются медицинскими страховыми кассами. Но насколько достоверна информация, которую предлагают на подобных курсах?

Чтобы ответить на этот вопрос, группа ученых из нескольких университетских клиник Германии проанализировала онлайн-курсы по здоровью и диетологии от 500 с лишним организаторов. В первую очередь исследователей интересовали профессионализм кураторов курса и то, насколько содержание занятий соответствовало стандартам доказательной медицины.



Выяснилось, что, во-первых, большинство подобных курсов вели люди, далекие от медицины (только 5% имели медицинское образование, и при этом далеко не все — высшее). А во-вторых, предлагаемые методики оздоровления или даже лечения в большинстве своем не имели доказательной базы. Диетологические рекомендации не соответствовали постулатам, сформулированным немецким профессиональным обществом по питанию. Предлагаемые диеты подчас были и вовсе небезопасны для здоровья.

Позволю себе предположить, что рынок такого рода услуг в области здоровья в других странах вряд ли отличается в лучшую сторону. Русскоязычные блоги на тему здоровья, которые мне встречались, наводнены информацией о том, как «очистить сосуды» и «поддержать печень», и даже обещаниями полного излечения посредством чудо-открытий, помогающих «от всего». Иногда на таких ресурсах пишут и о лекарствах с доказанной эффективностью, но что о них пишут! Предметом оживленных дискуссий становится вред этих лекарств: дескать, «сажают печень», «добивают иммунитет», вызывают деменцию и импотенцию тоже именно они. И, безусловно, только чудо-средство или эксклюзивная авторская методика смогут спасти жизнь.

Не исключаю, что в этом море невежества и лжи встречаются действительно эффективные методики, которые имеют под собой доказательную базу. Но как неспециалисту оценить достоверность информации? Как отличить зерна от плевел, не имея



фундаментальных знаний по предмету? Ведь даже для врачей это порой непростая задача.

К сожалению, далеко не каждой публикации можно доверять, в том числе и медицинской. Если заглянуть в самую крупную базу исследований Pubmed, то по одному и тому же вопросу можно найти исследования с диаметрально противоположными результатами. И тому есть несколько объяснений. Возможно, результат получился таким случайно, а может, исследование было проведено некачественно или авторы были напрямую заинтересованы в конкретных выводах и подогнали под них полученные данные. То есть сам факт присутствия того или иного исследования в базе Pubmed не гарантирует, что его выводы были сделаны грамотно, а результаты достоверны. Pubmed — ни больше, ни меньше, чем библиотека.

К счастью, оценкой доказательности результатов клинических исследований сегодня занимаются профессиональные научные сообщества. Ученые и мировые эксперты регулярно анализируют тысячи исследований, выбирая из них те, которым можно доверять. Это титанический интеллектуальный труд! Конечный результат работы экспертных групп — рекомендации по лечению заболеваний. Далее уже эти рекомендации проверяют комитеты по созданию рекомендаций и внешние эксперты. Все принятые решения прозрачны для пользователей, то есть для нас с вами. Это значит, что каждый может посмотреть первоисточники, лежащие в основе конкретной рекомендации. По мере накопления новой актуальной информации эти документы пересматривают и обновляют.