





Ольга Копылова

# *Послушай доктора*

*Медицинские рекомендации от ведущих  
специалистов по питанию, сну и другим  
ключевым аспектам вашего здоровья*



МОСКВА

УДК 613  
ББК 51.204  
К65

Сердечно благодарю моих друзей и коллег,  
которые помогли мне в работе над этой книгой!

**Копылова, Ольга Сергеевна.**

К65      Послушай доктора : медицинские рекомендации от ведущих специалистов по питанию, сну и другим ключевым аспектам вашего здоровья / Ольга Копылова. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Метафора здоровья. Книги Ольги Копыловой).

ISBN 978-5-04-185783-7

Книга, которую вы держите в руках, составлена при участии ведущих экспертов отечественной медицины, среди которых профессионалы в области кардиологии, ревматологии, нейрохирургии, диетологии, эндокринологии. Вы найдете много прикладной информации: как готовить продукты, чтобы сохранить их полезные свойства, как сделать домашние заготовки безопасными для здоровья, как защититься от электромагнитного излучения в быту, как справиться с бессонницей и растолковать продромальные сновидения, сигнализирующие о начале различных недугов, а также множество уникальных рецептов здоровья от ведущих российских врачей, тесты для самодиагностики, адреса и телефоны для связи с врачами.

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

УДК 613  
ББК 51.204

© Копылова О.С., текст, 2025  
© Казаринова М.Д., художественное оформление, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-185783-7

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	8
НОВОЕ В КАРДИОЛОГИИ. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ .....	9
КАМНИ В ПОЧКАХ.....	26
ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ КАРДИОХИРУРГИИ.....	45
ЧЕМ МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ ПОСЛЕ УКУСА КЛЕЩА. КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ И БОРРЕЛИОЗ.....	61
ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НЕЙРОХИРУРГИИ. БЕСЕДА С АКАДЕМИКОМ РАН И РАМН А. Н. КОНОВАЛОВЫМ .....	77
РЕВМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.....	87
ПРОБЛЕМЫ С НОСОГЛОТКОЙ, ЗАБОЛЕВАНИЯ НОСА.....	104
ЛУЧЕВЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ .....	118
ПРОДРОМАЛЬНЫЕ СНОВИДЕНИЯ .....	134
ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ В БЫТУ .....	153
ПРОСТАТИТ И АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....	168
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ .....	185
БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК И КОНСЕРВИРОВАНИЯ .....	207
ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ 45 ЛЕТ, КЛИМАКС .....	224
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....	236



---

ПАРАЗИТЫ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА .....	252
МЯСО И РЫБА – ИСТОЧНИК ЗАРАЖЕНИЯ ПАРАЗИТАМИ.....	266
ПРИВИВКИ: ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ. ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА .....	282
ПОЛЛИНОЗ ИЛИ СЕННАЯ ЛИХОРАДКА. АЛЛЕРГИЯ НА ДОМАШНЮЮ ПЫЛЬ И НА ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ.....	296

*Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.*



*Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени.*

*ДВ 261 кГц (1149 м)  
СВ873кГц (343,6м)  
УКВ 66,44 МГц*

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'O.Kopylova', with a horizontal line extending to the right.

## ОТ АВТОРА

Дорогие друзья! Каждую субботу мы встречаемся со многими из вас на канале Радио России. И несмотря на то, что нас разделяют километры и мы не знакомы лично, я всегда ощущаю ваше незримое присутствие по ту сторону эфира, всегда чувствую вашу поддержку и человеческое тепло, ценю ваш искренний интерес к программе. Каждый раз я с нетерпением жду новой встречи с вами, готовлюсь к ней, стараюсь сделать передачу как можно более интересной и полезной. Если во время прямого эфира удастся кому-то помочь советом, поддержать морально — это всегда большая радость для меня и стимул для творчества. Я очень люблю свою работу, всегда с удовольствием берусь за что-то новое и счастлива, что теперь у меня есть возможность встретиться с вами и на страницах этой книги! Надеюсь, что она вам понравится и поможет укрепить здоровье.

Если же вы пока не являетесь слушателями Радио России, то разрешите пригласить вас на мой эфир. Жду вас на волнах Радио России каждую субботу с 13:10 до 14:00 по московскому времени! Спасибо Вам, дорогие мои слушатели! Постарайтесь, пожалуйста, не болеть!

*Ваша Ольга Копылова*

# НОВОЕ В КАРДИОЛОГИИ. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

- МАЛОТРАВМАТИЧНЫЕ ОПЕРАЦИИ НА СЕРДЦЕ  
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
- КОМБИНИРОВАННЫЕ ОПЕРАЦИИ ПРИ БОЛЕЗНЯХ  
СЕРДЦА И ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
- ОДЫШКА И НАРУШЕНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ  
К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ
- ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ПРИЕМ СТАТИНОВ
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Ведущая: Ольга Копылова**

**Гость программы: Ренат Сулейманович Акчурин (1946 — 2024 гг.) — академик Российской Академии медицинских наук и Российской академии естественных наук, Лауреат Государственных премий, руководитель Отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса.**

Однажды великий Пирогов сказал, что хирург, как и сапер, ошибается один раз. Кардиохирурги, имеющие дело с самыми тяжелыми пациентами, испытывают огромные физические и психические перегрузки, и их труд сопоставим



с действиями военных в боевых условиях. Сегодня у нас в гостях человек, на счету у которого тысячи спасенных жизней. Со мной в студии один из наиболее авторитетных кардиохирургов современности — академик Ренат Сулейманович Акчурин.

**Ольга Копылова:**

— Ренат Сулейманович, однажды в беседе с журналистами Вы сказали, что нужно «научиться экономить свою жизнь». Что Вы имели в виду?

**Ренат Акчурин:**

— Это — целый комплекс понятий, к которым, прежде всего, относятся профилактические мероприятия — занятия физкультурой, спортом. Конечно, начинать этим заниматься необходимо с самого детства. Стремление к ограничению каких-то излишеств, стремление к тому, чтобы организм получал ровно столько, сколько ему нужно, и при этом эффективно работал. Нужно стараться не тратить время попусту. Все это вырабатывается, наверное, жизнью. И, конечно, человек всегда должен очень внимательно относиться к рекомендациям врачей.

**Ольга Копылова:**

— Мне кажется, многое зависит и от нас самих. Если ты попал уже на больничную койку, то — да, тебе должны оказать высококвалифицированную медицинскую помощь в любой точке страны, но ведь нужно постараться на нее не попадать...

**Ренат Акчурин:**

— Вы совершенно правы. Профилактика, которая должна начинаться со школьной скамьи, и, может быть, даже в дошкольный период, должна вырабатывать определенный здоровый алгоритм жизни. И то же самое касается взрослого населения. Здесь, мне кажется, Вы делаете очень важную работу — радио, средства массовой информации, которые пропагандируют здоровый образ жизни, отказ от вредных



привычек, стремление к спорту, к занятиям физкультурой, — это то, что нужно российским гражданам. Интересный момент — производственная гимнастика. На японских заводах, например, один — два раза в день останавливается конвейер, и все занимаются гимнастикой в перерывах между работой. Наверное, есть смысл подумать об этом и нашим работодателям, производителям, которые управляют большим контингентом наших больных.

**Ольга Копылова:**

— Вы помните, у нас были физкультурминутки в советское время — по радио, в определенное время вся страна делала маленькую гимнастику?

**Ренат Акчурин:**

— Да, конечно. И ничего в этом зазорного нет. Есть очень много исследований, в последнее время особенно, которые доказывают, что даже медленные, но регулярно выполняемые упражнения — просто наклоны, например, сидя на стуле, — позволяют уменьшить вероятность возникновения злокачественного приступа гипертонии, уменьшить количество лекарств, назначаемых кардиологом пациенту для лечения гипертензии.

**Ольга Копылова:**

— То есть любое движение, даже минимальное, это спасение.

**Ренат Акчурин:**

— Да, совершенно верно. Это обеспечивает деятельность сердечно-сосудистой системы.

**Вопрос радиослушателя:**

— У моей мамы аневризма аорты грудного восходящего отдела, большая, 8-сантиметровая. Маме 80 лет, операцию ей не рекомендуют делать — это опасно. Что Вы можете посоветовать, чтобы облегчить ее состояние? Какой образ жизни вести, чем лечиться, какими лекарствами?

**Ренат Акчурин:**

— Состояние Вашей мамы, действительно, очень серьезное. Прежде всего, не нужно паниковать. Необходимо контролировать ее артериальное давление, периодически обследоваться у кардиологов — лучше это делать там, где есть компьютерная томография или магнитный резонанс. Эти исследования позволяют увидеть состояние стенок аорты в том месте, где она расширена. Конечно, открытая операция в таком возрасте довольно тяжела, но сейчас внедряют новые технологии, которые позволяют защитить часть или участок аорты, где может начаться разрыв, с помощью эндопротеза.

**Ольга Копылова:**

— До эфира в нашем разговоре Вы упомянули, что есть новейшие технологии, которые позволяют даже очень пожилым людям провести ряд сложных, серьезных операций с минимальным риском для пациента и с минимальным вмешательством в организм.

**Ренат Акчурин:**

— Ну, скажем, прежде всего, с минимальным риском для жизни. К этим операциям относится, например, операция на бьющемся сердце. Кстати, это отечественная разработка. Во время этой операции мы используем специальный прибор, позволяющий сохранить сократительную функцию сердца. То есть как насос сердце работает, но при этом определенный участок — там, где надо наложить шунт, фиксируется этим прибором, и хирург может выполнять операцию на неподвижном участке сердца, размером в два квадратных сантиметра, например. Делается это безо всякого искусственного кровообращения, без остановки сердца и без осложнений, которые с этим связаны. А затем закрывается грудная клетка, и больной выписывается гораздо раньше и гораздо раньше приходит в себя. Это — один из вариантов.

Сейчас в мире разработана очень интересная технология, которая связана с использованием имплантируемого,



тоже из малого доступа, аортального клапана. Согласитесь, что перенести тяжелую операцию по замене клапана гораздо опаснее и со всех точек зрения труднее, чем просто пунктировать бедренную артерию, ввести клапан и через день пациент уже дома.

**Ольга Копылова:**

— Особенно это актуально для пожилых людей, обремененных различными заболеваниями.

**Ренат Акчурин:**

— Совершенно верно. В России широко применяется методика расширения суженных коронарных артерий с помощью специальных баллонов и постановки туда стентов — проволочных каркасиков, которые позволяют удержать просвет артерии. Это тоже малоинвазивная методика, позволяющая спасти сотни тысяч больных.

**Ольга Копылова:**

— Всегда ли вскрывается грудная клетка при таких операциях на сердце и сосудах?

**Ренат Акчурин:**

— К счастью, не всегда. Приблизительно треть всех вмешательств делается малоинвазивно. И это позволяет, во-первых, существенно снизить расходы на высокие технологии. И во-вторых, уменьшить осложнения, связанные с этим. Но тогда, когда речь идет о множественном поражении коронарных артерий или других сосудов, приходится оперировать, конечно.

**Вопрос радиослушателя:**

— Мне 70 лет, у меня сильная стенокардия. Подняться на четвертый этаж для меня проблема. Я проходил обследование в Кардиологическом центре, мне посоветовали сделать коронарографию. Но у меня проблема — три операции под общим наркозом, две из них в Онкологическом центре, у меня были доброкачественные опухоли.

**Ренат Акчурин:**

— Все это не так страшно, это проблема анестезиолога — обеспечить Вам безопасность во время любой операции. Если жизни угрожает сужение коронарных артерий, то, наверное, кардиолог прав, назначая Вам коронарографию. Надо ее делать.

**Ольга Копылова:**

— Кстати говоря, я знаю, что онкологическим больным со злокачественными опухолями часто отказывают в операции по причине больного сердца. Потому что очень часто это идет рядом. Я знаю, что в последнее время Вы занимаетесь новейшими технологиями, которые позволяют одновременно оперировать больных со злокачественной опухолью и с проблемным сердцем. Расскажите, пожалуйста, немного об этих новых технологиях.

**Ренат Акчурин:**

— Это тоже отечественная разработка. Много лет назад мы пришли к выводу, что необходимо совместить деятельность онкологов-хирургов широкого спектра с деятельностью сердечно-сосудистых хирургов, потому что когда у человека и то, и другое поражено, он ходит по специалистам, и каждый из них опасается оперировать такого больного. Поэтому мы совместно с Онкологическим научным центром, с академиком Давыдовым Михаилом Ивановичем решили разработать такой комплексный подход к одномоментным операциям и к оценке такой категории больных — с тем, чтобы как можно меньше было осложнений и больше таких операций. Представьте себе операцию, во время которой собираются кардиохирург, онколог, специалисты другого профиля и совместно выполняют эту операцию. Мы доказали, что это возможно, доказали, что осложнений мало и результаты очень неплохие.

**Ольга Копылова:**

— Я слышала, что в России на сегодняшний момент это уже более сотни спасенных жизней...

**Ренат Акчурин:**

— Может быть, и больше. Потому что сейчас уже оба центра работают параллельно — и Онкологический центр много таких операций делает, и в Кардиоцентре делаются такие операции.

**Вопрос радиослушателя:**

— Мне 64 года. У меня жесткая гипертония — 220 на 200 бывает давление. Мне предстоит перелет в Соединенные Штаты Америки и проживание там в течение двух месяцев. Вы не подскажете, как это может сказаться на моем здоровье?

**Ренат Акчурин:**

— Прежде всего необходимо знать причину Вашей гипертонии. «Жесткая гипертония» — это, я так понимаю, высокое давление. Вам нужно обязательно проконсультироваться у кардиолога. Во-вторых, при таком длительном перелете, конечно, Вам придется принимать препараты типа аспирина, с тем, чтобы обеспечить хорошее состояние вообще всех сосудов. Небольшое количество, порядка ста миллиграммов на перелет. Обязательно надеть эластичные гольфы, которые предупреждают тромбоз сосудов, вен — в основном на ногах, конечно. И принять лекарство, понижающее давление. Я думаю, что перелет сам по себе не скажется никак.

**Ольга Копылова:**

— Вы сказали о том, что если перелет составляет более трех часов, то эластичные чулки, эластичные гольфы уже необходимы. Это очень важная информация, учитывая, что сейчас многие россияне путешествуют. Можно, конечно, делать специальную гимнастику для ног, двигаться, но этого недостаточно для предупреждения тромбообразования в полете.

**Ренат Акчурин:**

— Совершенно верно. Неподвижные мышцы голени способствуют тому, чтобы тромб образовался. Поэтому мы сове-