

Содержание

Список принятых сокращений	7
Предисловие к первому изданию	9
Предисловие ко второму изданию	11
Введение	13
Глава 1. Анатомо-физиологические особенности строения сердечно-сосудистой системы	15
Глава 2. Механизмы регуляции артериального давления	22
2.1. Роль нервной системы в регуляции артериального давления	22
2.2. Эндокринная система в регуляции артериального давления	25
2.3. Регуляция уровня артериального давления почками	29
2.4. Водно-электролитный баланс	31
2.5. Эндотелиальная дисфункция и ее клиническое значение	32
2.5.1. Диагностика эндотелиальной дисфункции	35
2.5.2. Лечение эндотелиальной дисфункции	36
2.6. Новые направления в изучении патогенеза сердечно-сосудистых заболеваний	42
2.6.1. Эндоканнабиноидная система и ее роль в регуляции гомеостаза	42
2.6.2. Мелатонин — роль в патогенезе заболеваний человека	50
Глава 3. Метаболизм миокарда (обменные процессы в сердечной мышце)	62
3.1. Метаболизм углеводов и липидов в миокарде в норме	63
3.2. Метаболизм при ишемии миокарда	65
3.3. Метаболическая терапия	67
Глава 4. Факторы риска развития гипертонической болезни и ишемической болезни сердца	69
4.1. Курение	73
4.2. Потребление алкоголя	86
4.3. Малоподвижный образ жизни	90
4.4. Нарушения липидного обмена	104
4.5. Ожирение	145
4.6. Сахарный диабет	150
4.7. Постменопауза	151
4.8. Психосоциальные факторы	151
Глава 5. Поражение органов-мишеней	154
5.1. Клинические проявления поражения органов-мишеней при артериальной гипертензии	154
5.2. Ремоделирование сердечно-сосудистой системы	155
5.3. Гипертрофия миокарда: Что это такое и какова ее роль?	160
5.4. Ишемическая болезнь сердца	164
5.5. Сердечная недостаточность	223

Глава 6. Диагностика артериальной гипертонии	235
6.1. План обследования пациента с повышенным АД	235
6.2. Классификация уровней артериального давления	236
6.3. Группы риска	237
6.4. Правила измерения артериального давления	239
6.5. Центральное артериальное давление	243
Глава 7. Сочетанные заболевания сердца и легких	249
7.1. История изучения проблемы кардиореспираторной патологии	251
7.2. Патогенез кардиореспираторной патологии	252
7.2.1. Патофизиологические механизмы синдрома взаимного отягощения	252
7.2.2. Нарушение вентиляционной функции легких	253
7.2.3. Гипоксия и ее роль в генезе кардиореспираторной патологии	256
7.2.4. Изменения рецепторного аппарата кардиореспираторной системы	257
7.2.5. Генетические механизмы легочной гипертензии	259
7.2.6. Цитокины и их роль в развитии кардиореспираторной патологии	259
7.2.7. Роль дисфункции правого и левого желудочков сердца в развитии легочной патологии	261
7.3. Возможности метаболической терапии у пациентов с кардиореспираторной патологией	262
7.4. Новые перспективы терапии статинами	264
7.5. Перспективные направления в диагностике и лечении пациентов с КРП (результаты собственных исследований)	264
7.5.1. Эпидемиологическое исследование: распространенность, структура, особенности клинического течения кардиореспираторной патологии	265
7.5.2. Пилотные исследования	269
7.5.3. Проспективные исследования	278
7.5.4. Протокол исследования правых отделов сердца	284
Глава 8. Лечение и профилактика гипертонии без медикаментов	290
8.1. Изменение образа жизни	290
8.2. Фитотерапия гипертонической болезни	295
8.2.1. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений	298
8.2.2. Биологически активные вещества в лекарственных растениях	301
8.2.3. Лекарственные растения и сборы, применяемые при лечении гипертонической болезни	302
8.2.4. «Безвредность» фитотерапии	308
8.3. Пищевые добавки и гипертония (или «трезвый» взгляд со стороны)	311
8.4. Диеты, продукты питания и микронутриенты	327
8.4.1. Диеты	328
8.4.2. Результаты клинических испытаний эффективности продуктов питания и микронутриентов	338
8.5. Альтернативная и дополнительная медицина. Право на жизнь	344
8.5.1. Что показали контролируемые исследования	347
Глава 9. Медикаментозное лечение	356
9.1. Выбор антигипертензивного препарата	356
9.2. Основные группы гипотензивных препаратов (основной принцип — воздействие на различные патогенетические механизмы, приводящие к повышению АД)	361
9.3. Комбинированная терапия	365
9.4. Будущее антигипертензивной терапии	370

9.5. Осложнения гипертонической болезни	375
9.6. Правила самоконтроля после подбора антигипертензивной терапии	377

ПРИЛОЖЕНИЯ..... 379

Приложение 1

Продукты, богатые кальцием	379
Пища, богатая калием и обедненная натрием	380
Продукты, богатые магнием	381
Продукты, богатые натрием и обедненные калием	382
Влияние различных способов приготовления картофеля на содержание в нем K^+ и Na^+	383
Продукты, богатые пищевой клетчаткой	383

Приложение 2

Уровни липидов в крови	385
Категории риска [РКО/НОА, 2012; Reiner Z. et al., 2011]	387
Оценка индивидуального риска смерти от ССЗ	387
Таблица SCORE [РКО/НОА, 2012; Reiner Z. et al., 2011]	388
Оптимальные значения липидных параметров (в ммоль/л) в зависимости от категории риска [РКО/НОА, 2012]	388
Дополнительные биохимические параметры, отражающие состояние атерогенности плазмы	388
Значения нормы для дополнительных биохимических маркеров атерогенности плазмы крови [РКО/НОА, 2012]	390
Холестерин не-ЛПВП	390
Уровни ХС ЛПНП (ммоль/л), при которых следует начинать терапию дислипидемии в зависимости от категории риска	391
Влияние изменения образа жизни на уровень липидов	392
Пути разрешения проблем приверженности к лечению	392
Рекомендации для людей, желающих оставаться здоровыми	393
Метаболический синдром	394
Российские критерии метаболического синдрома [ВНОК, 2009; 2011]	394
Классификация ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997)	396
Индекс окружность талия/окружность бедер [WHO, 2008]	396
Соотношение окружность талии/рост	396
Ключевые положения здорового питания	397
Жиры: рекомендуемые нормы, типы, источники, влияние на риск ССЗ	398
Гиполипидемическая диета (из рекомендаций Европейского общества атеросклероза, 1992 г.)	398
Содержание холестерина (в мг) и различных жирных кислот (в г) в отдельных пищевых продуктах на единицу веса или объема [ВНОК, 2004]	400
Гипокалорийная диета с низким содержанием липидов (из рекомендаций Европейского общества атеросклероза, 1992 г.)	401

Приложение 3

Дневник контроля выполненных физических упражнений (ходьба) (рекомендации Американской ассоциации кардиологов, 1997)	402
Журнал контроля эффективности физических тренировок (ходьба)	404

Приложение 4

Внешние причины резкого повышения артериального давления	405
--	-----

Приложение 5

Коротков Николай Сергеевич (историческая справка)	406
Фазы тонов Короткова	406

Особые ситуации, которые могут возникать при измерении АД.....	409
Факторы, искажающие истинные значения АД.....	410
Сравнение классификаций артериальной гипертензии (JNC 6 и JNC 7).....	410
Расчет массы миокарда левого желудочка. Критерии гипертрофии левого желудочка [Devereux R., Reichek N., 1977].....	411
Классификация гипертонической ретинопатии (по Keith–Wagoner–Barker, 1939 г.).....	411
Диагностические критерии сахарного диабета и других нарушений гликемии [ВОЗ, 1999–2006; Дедов И.И. и др., 2011].....	411
Диагностические критерии сахарного диабета [ADA, 2012; 2013].....	412
Критерии диагностики сахарного диабета у асимптомных пациентов [Дедов И.И. и др., 2011; ADA, 2013].....	412
Терапевтические цели лечения диабета [ADA, 2013].....	413
Ведение больного СД II типа с подозрением на наличие ИБС.....	413
Стадии хронической болезни почек [ВНОК, 2009].....	414
Диагностические показатели альбуминурии [ADA, 2004; Дедов И.И., 2011].....	414
Лодыжечно-плечевой индекс.....	414
Рекомендации по интерпретации результатов МСКТ по исследованию кальциевого индекса у асимптомных пациентов.....	416
Поражение ЦНС при артериальной гипертензии [ДАГ-1, 2000].....	416
Понимание пациентами 5 классических признаков развивающегося мозгового инсульта [Rowe A.K. et al., 2001].....	416
Классификация сердечной недостаточности [NYHA, 1964].....	417
Классификация рекомендаций и уровень доказательности [Mancia G. et al., 2013].....	417
Приложение 6	
Организация работы школы больного с сочетанным заболеванием в многопрофильном амбулаторно-поликлиническом учреждении.....	418
Приложение 7	
Программа обучения в школе больного с кардиореспираторной патологией.....	421
Приложение 8	
Самоконтроль пациента с кардиореспираторной патологией.....	429
Тест с 6-минутной ходьбой.....	433
Хроническая обструктивная болезнь легких. Ключевые положения [GOLD, 2013].....	434
Спирометрическая классификация тяжести ХОБЛ, основанная на постбронходилатационном ОФВ ₁ [GOLD, 2013].....	434
Бронхиальная астма (БА). Ключевые положения [GOLD, 2013].....	435
Приложение 9	
Дневник пациента с артериальной гипертензией (самостоятельное мониторирование АД).....	437
Рекомендации врача (по итогам самостоятельного мониторинга АД).....	439
Оценка эффективности терапии.....	439
Пример оформления протокола САДМАД (до назначения лечения).....	440
Вместо эпилога	441
Словарь в помощь больному с кардиореспираторной патологией	447
Литература для самостоятельного изучения больными	462
Основная литература	464
Список авторов цитат и афоризмов	485
Сведения об авторах	487