

ВСТУПЛЕНИЕ ПЕРВОЕ, ИЛИ ИСТОРИЯ О КНИГЕ

Эта книга появилась благодаря вам, мои любимые читатели. Уже больше двух лет три раза в неделю я пишу для вас статьи, стараясь объяснить простым языком сложные вещи и привить привычку и любовь к профилактике болезней. Для меня это очень важная часть жизни — творческая. Но творчество никогда не оставляет мир равнодушным. Мне стали приходить десятки писем с просьбой опубликовать свои статьи, собрать их в одном месте, чтобы было удобно читать и перечитывать. Сначала такие предложения вызывали у меня лишь улыбку, но писем и комментариев становилось все больше. Я задумалась, и как раз тогда меня нашло предложение этого замечательного издательства. Искренне веря, что нужно всегда слушать подсказки Вселенной, я, конечно же, согласилась. И вот теперь вы держите в руках эту книгу, и я очень надеюсь, что она принесет вам пользу и удовольствие.

Главная идея этой книги: «Профилактика или лечение? Делай все вовремя!» Ведь своевременное предупреждение или лечение болезней сохраняет для нас важные, невозполнимые ресурсы — здоровье, время, работоспособность, возможность вести активную и полноценную жизнь. Да и другие ресурсы тоже экономит, например деньги. Если вы всю жизнь строили карьеру, зарабатывали деньги, создавали бизнес или

копили на квартиру, то лучше потратить накопленное на полезные и интересные дела, чем на изнурительное лечение. Какие именно дела? Каждый выбирает для себя — путешествия, книги, приятные сердцу вещи, образование детей, подарки внукам. Все, что приносит вам радость или имеет вкус жизни.



Для вашего удобства книга будет состоять из двух больших разделов — первый содержит все статьи о профилактике, а во втором собрана информация о своевременном лечении. Обратите внимание что раздел «Профилактика» меньше, чем раздел «Лечение». Так и в жизни — хлопот с лечением намного больше, чем с предупреждением болезней.

Почему мы выбрали для разделов книги такое название? Проработав более 18 лет в инфарктном отделении, я заметила, что для 75 % людей, приезжающих на машине скорой помощи ко мне в приемное отделение с инфарктом или инсультом, это первое обращение к врачам. Но я точно знаю, что катастрофа в большинстве случаев не произошла бы, обратись человек к ним за 10—20 лет до этого. Не за лечением, а за профилактикой. Представляете, если бы так поступал каждый, сколько инфарктных или инсультных отделений закрылось бы? Сколько ночей врачи провели бы не на дежур-

стве в больнице, а дома, с семьей? Моя мечта заключается в том, чтобы медицина XXI века становилась профилактической. И большую часть своего времени врачи тратили на то, чтобы помочь людям избежать болезней, а не на то, чтобы лечить их. Думаю, большинство врачей согласится со мной. Ведь я сама отдала экстренной медицине много лет своей жизни и знаю, как это непросто. И для врача, и для пациента.

Как правильно читать книгу? Вам не обязательно читать ее страница за страницей, как роман или рассказ. Вы можете выбрать любую главу на сегодня. Конечно, лучше начать с той темы, которая ближе вам лично. Кому-то интересна профилактика, кому-то — лечение. Именно поэтому особенно важные моменты могут повторяться и в первой, и во второй части, чтобы наверняка донести до вас эту информацию.

Очень надеюсь, что для многих книга станет настольной. И не забудьте подарить ее тем, кто вам небезразличен, — родителям, друзьям, любимым.

Искренне желаю всем профилактики вместо лечения, здоровья и удовольствия от жизни. А я по-прежнему рада ответить на все вопросы на своей страничке в Фейсбуке «Ваш кардиолог». Или присылайте их на электронную почту annasoloshch@gmail.com.

*Всегда Ваш кардиолог
Анна Солощенко*

ВСТУПЛЕНИЕ ВТОРОЕ, ИЛИ МОЯ ИСТОРИЯ

О том, что я стану врачом, я знала уже в шесть лет. Моя мама была врачом, мой дядя и сейчас еще оперирующий хирург, моя бабушка тоже была врачом, и даже прабабушка — земский доктор. Разве могла я не стать врачом в четвертом поколении? Впрочем, мои родственники-врачи отговаривали меня от этой затеи — в начале XXI века это уже была не самая уважаемая профессия, не то что во времена моей прабабушки. Но я поступила в медицинский. В моем роду много упрямых и тех, кто точно знает, чего хочет. Уже на третьем курсе я точно знала, что стану кардиологом. Стоило мне только впервые услышать тоны сердца в мой студенческий фонендоскоп, и собственное сердце я отдала кардиологии навсегда. Я ходила на кружки, занималась научной работой и ждала, когда же начнется Работа. Именно с большой буквы. На момент окончания университета (с красным дипломом, конечно же, куда же без комплекса отличника и перфекциониста) я уже написала больше половины кандидатской работы (меня взяла к себе сама Амосова¹, и я писала под ее руководством). В бли-

¹ Екатерина Николаевна Амосова — дочь Николая Амосова, советский и украинский кардиолог, доктор медицинских наук, член-корреспондент НАМН Украины. (Здесь и далее примеч. ред.)

жайшее время я даже сдала кандминимум, но... Едва я очутилась у постели пациента и начались живое общение, живая лечебная работа, как моя научная деятельность была безвозвратно забыта. Она настолько поблекла по сравнению с ведением пациентов, общением с ними, получением настоящего результата от моего лечения и общения... Это было захватывающе, и ничто не могло (и по сей день не может) сравниться с этим: лечить. Больше я к научной работе не возвращалась, как меня ни уговаривали (ведь осталось совсем чуть-чуть, сплошные формальности). Но мне было жаль потратить хоть секунду времени на что-либо, кроме своих пациентов.

Сразу после окончания института я попала в инфарктное отделение Александровской больницы города Киева. Здесь я работаю вот уже 18 лет. Это мой второй дом. Первые 10 лет, кроме работы, не было ничего. Скорые, дежурства, несколько часов поспать — и назад к пациентам, ведение палат, опять скорые... На работе я проводила больше времени, чем дома. Намного больше. Спать было некогда, есть тоже, я пила много кофе и, конечно же, много курила. Очень много. Я не знаю, сколько тысяч пациентов прошло через мои руки за те годы. Но это была моя стихия. И я наконец-то начала в ней разбираться. То, что я набрала вес из-за нерегулярного питания, кашляла, как сапожник, задыхалась при подъеме на третий этаж, спала не больше 30 часов в неделю, не могла ходить из-за болей в спине, а в анализе крови почему-то было очень мало лейкоцитов (и это при том, что мама умерла от заболевания крови), — казалось не важным. Распалась студенческая семья, так мало было времени на себя и дом... Зато я приобрела бесценное — опыт и знания в любимом деле.

Очнулась я в реанимации с острым панкреатитом. После дня рождения, отмеченного с коллегами на работе, разумеется. С майонезными салатами, дешевым вином, с мясом по-французски и бутербродами со шпротами. Обычная для меня тогда еда. Седой профессор-хирург привел к моей кровати студентов на занятие. Не заметил, как рассказал, что смертность при таких видах панкреатита составляет более 30 %. Вся группа

внимательно пальпировала мне живот... Мне впервые стало страшно. Что я делаю со своей жизнью? Я впервые подумала, что, помимо профессии, есть что-то еще ценное и важное... Моя жизнь, мое тело, мое желание иметь семью и детей. Читать книги, дышать полной грудью, ездить на море, праздновать Рождество с близкими (а не на дежурстве), путешествовать... Когда я подъехала к дому через 20 дней, бледная и похудевшая, я выбросила в урну перед входом в подъезд пачку сигарет из сумочки. Это был мой первый шаг на пути к здоровью. Если бы кто-нибудь сказал мне тогда, что через несколько лет я буду весить на 15 кг меньше, три раза в неделю ходить в спортзал (я ненавидела тогда спорт!), питаться ягодами, рыбой и сырыми овощами, пить воду и зеленый чай... Что буду ругаться со всеми, кто курит рядом со мной (ненавижу запах сигаретного дыма!), забуду вкус майонеза, сахара и газировки... Я бы не поверила ни за что.

Но сейчас мне 40 лет, и все именно так. Я стала женой и мамой. Я люблю свое тело. Я ценю себя и свое время. Я научилась отдыхать и от этого стала добрее, спокойнее и внимательнее. Я прошла длинный путь и продолжаю идти по нему. Я поняла, что не хочу болеть, хочу быть молодой и подтянутой, сексуальной и привлекательной. В 38 я выглядела намного лучше, чем в 28. У меня не болит спина (спасибо, тренер!), я могу бегать без одышки, у меня больше мышц, чем жира. И мои дети не знают, что такое тортики, майонез и прочие вредности.

Я узнала из своего опыта, что такое прилагать все усилия, чтобы строить жизнь своей мечты. Грызть землю, идти напролом. Я увидела, как на инфарктных койках оказываются люди, которые жили так же — строили, мечтали, ждали, что вот-вот, и можно будет наслаждаться результатами своих усилий. Жить в построенном доме, тратить деньги, которые научились зарабатывать, воспитывать детей, ждать внуков, держать любимого человека за руку, развивать свое дело... Это были люди, которые хотели наслаждаться тем, что заслужили и о чем мечтали. Но болезнь не давала им этого сделать. Они не могли контролировать свою жизнь, контроль над ней

взяли на себя случай и болезнь. Некоторые из них умирали, некоторые получали инвалидность, многие поступали к нам опять и опять, с новыми проблемами. Но их главная проблема заключалась в том, что они не знали, что с ними такое может произойти. Что в их силах было изменить это, но задолго до болезни. Что к врачу нужно идти, когда здоров, а не ехать к нему на машине с сиреной.

Я захотела изменить не только свою жизнь, но сделать все возможное, чтобы вовремя предупредить этих замечательных людей. Чтобы у них было время взять контроль над собственной жизнью в свои руки. Чтобы они успели пожить в доме своей мечты, потратить накопленные деньги. Увидеть, как работает налаженный бизнес, дать своим детям достойное образование, поддержать на руках внуков. Вдоволь наговориться с любимыми, побыть с ними рядом подольше. Посетить все страны, о которых мечтали. У каждого свои цели.

Двадцать девятого июня 2017 года я создала свою страничку и назвала ее «Ваш кардиолог Анна Солощенко». Написала там большими буквами: «Профилактика или лечение — делай все вовремя!» С восклицательным знаком. Напечатала свою первую статью. Она называлась «Анализ, который спасает жизнь». С тех пор появилось множество статей на моей страничке, в газетах и журналах, были выступления на конференциях и на телевидении, лекции и блоги. Я ответила на тысячи писем и вопросов. Создала свой сайт. Получила еще больше писем с благодарностью и искренними теплыми словами. Сколько раз я писала слово «профилактика»! А сколько еще напишу? Моя жизнь стала более счастливой и наполненной, приобрела смысл.

И вот на днях количество подписчиков моей странички стало больше 24 000. Двадцать четыре тысячи человек уже знают о профилактике и сделают все возможное, чтобы избежать инфаркта или инсульта, не умереть преждевременно. Я по-прежнему лечу пациентов и очень люблю свое дело. Но я трачу намного больше времени на то, чтобы предупредить инфаркты, а не лечить их. И мне это очень нравится.

ЧАСТЬ I

ПРОФИЛАКТИКА

ГЛАВА 1.1. КАК НАЧАТЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОСТАВИТЬ ВРАЧЕЙ БЕЗ РАБОТЫ?

**Самое сложное — всегда начать.
Пять первых шагов на пути к здоровью**

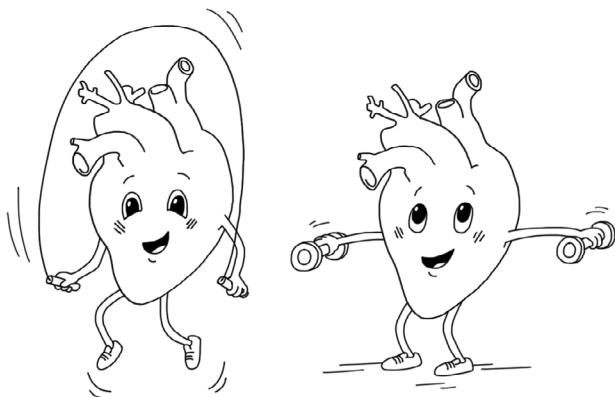
Все средства массовой информации сегодня пестрят рассказами о здоровом образе жизни. Люди, истории, курсы, тренинги. Фотографии из ресторанов и спортзалов. Отчеты с вебинаров. У людей, не завтракающих каждый день овсянкой без молока и не проводящих каждую свободную минуту среди тренажеров, подобный поток информации иногда вызывает раздражение, а чаще чувство собственной несостоятельности. А нередко и страх — неужели я заболел и умру, а все эти идеальные люди будут вечно молодыми и здоровыми? В связи с этим у меня две новости, и обе хорошие. Во-первых, в жизни все зачастую не так гладко и прекрасно, как в социальных сетях. Мы никогда не знаем, что остается за кадром, какая болезнь или какое несчастье толкнули человека на столь решительные действия. Или что он ел на ужин после овсянки, показанной на фото. Поэтому не стоит сравнивать

свою жизнь с чужой и на основании этого делать выводы. А во вторых, все истинные любители здорового образа жизни когда-то тоже с чего-то начинали. Они не проснулись одним прекрасным утром с красивой фигурой и здоровыми органами. Это хорошая новость для всех тех, кто давно поглядывает в сторону здорового образа жизни, но никак не может решиться. Надо сказать, что человек — существо, очень приверженное привычкам. Мы любим то, что нас окружает и что наполняет нашу ежедневную жизнь. Это приносит комфорт и чувство защищенности. Поначалу, изменив обычному образу жизни, мы испытываем определенные трудности. Но через какое-то время новая традиция становится частью нашей жизни, начинает приносить удовольствие и радость. Нужно только дать себе время. Поэтому я предлагаю каждому из вас набраться терпения и любви к себе. И начать с чего-то одного, что проще будет сделать, или что вызовет какой-то отклик в душе, или для чего вы найдете компанию в семье, среди друзей. Или от обратного — с того, что вызывает у вас минимум протеста. Выбираете вы. А я назову, из чего можно выбирать.

Итак, пять самых важных шагов на пути к вашему здоровью.

1. Отказ от курения. Производители сигарет сотворили с человечеством нечто очень странное. Они заставили миллионы людей тратить немалые деньги и свое драгоценное здоровье на непонятные предметы, которые имеют очень неприятный вкус и запах. Вспомните свое впечатление от первой выкуренной сигареты. Было приятно? Нет. Но что-то заставляло пробовать еще и еще. Кого-то — желание казаться взрослым, кого-то — внушаемые с детства установки о том, что курение расслабляет, снимает стресс, помогает размышлять (вспомните Шерлока Холмса из любимого миллионами сериала). Для меня, человека, курившего более 15 лет, первым шагом к отказу от курения стало понимание, что все это миф. Его внушают мне с детства, чтобы я покупала товар, который на самом деле не только вреден, но еще и отвратителен. Мне казалось, что привычные удовольствия приносят мне больше радости с сигаретой, чем без нее. Поход в ресторан, встреча

с друзьями, чашечка кофе... Я не курю уже 9 лет, но все мои маленькие радости радуют меня не меньше. Я поняла, что завишу не от сигареты или ее дыма, а от привычки среди жизненной суеты останавливаться вдруг на несколько минут. Чтобы оказаться наедине с городом. Чтобы пообщаться с друзьями или коллегами. Просто передохнуть в вечной спешке. Подумайте, для чего останавливаетесь вы? Это очень важно понять. А потом замените сигарету на другую «традицию». Я увлеклась завариванием разных заморских чаев. А что понравилось бы вам?



2. Достаточная физическая активность. Это могут быть кардио- или силовые нагрузки, бассейн или тренажерный зал, утренняя пробежка или вечерняя велопрогулка. Нужно выбирать то, что нравится и приносит удовольствие. Или для начала то, что вызывает минимум дискомфорта и больше подходит вашему темпераменту. Кому-то больше нравятся командные игры, кто-то получает удовольствие от силовых нагрузок, а кто-то — от бега в наушниках, из которых доносится любимая музыка. Все мы разные, поэтому нет универсального рецепта. Важно выполнять два простых и необходимых условия — регулярность и контроль пульса. Установите для начала комфортную для себя частоту и дли-

тельность нагрузки. К примеру, три раза в неделю по 45 минут. Вы сможете продлить тренировки и сделать их чаще через определенное время, когда станет легче. Чтобы нагрузки не пошли во вред, а также для хорошего самочувствия после упражнений я рекомендую пользоваться во время тренировки специальным девайсом — пульсометром. Рассчитать диапазон пульса во время тренировок будет несложно. Для этого вначале нужно узнать, какой пульс является для вас максимально допустимым. Этот показатель равен 220 минус возраст. Но достигать этой величины ни в коем случае не стоит — это может привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы. Тренироваться лучше в диапазоне 60 — 85 % от вашего максимального пульса. К примеру, если вам 40 лет, максимальный пульс составит $220 - 40 = 180$ ударов за минуту, а диапазон «тренировочного» — от 108 до 153 . В этом случае нагрузки при пульсе ниже 108 не будут эффективными, а выше 153 принесут усталость, а не пользу.

3. Правильное питание. Нет универсальных диет, но существует осознанность выбора. Неосознанное поглощение того, что под рукой, или продуктов, навязанных нам торговыми марками, приводит к болезням. Пища должна быть вкусной, разнообразной и как можно более натуральной. Любите соусы? Нет проблем, но не хватайте кетчуп с полки супермаркета, а приготовьте свой, из помидоров и любимых специй. Хочется лимонада? Что может быть лучше чистой воды со льдом, в которую вы добавите по своему вкусу любимый фрукт или ягоду, мяту или розмарин? Газировка из рекламы по телевизору? Нет, оставьте ее для хозяйства, она хорошо справляется с накипью в чайнике.

4. Реакция на стрессы. Многие мои пациенты считают причиной большинства заболеваний наличие стрессов в их жизни. Но человек не создан природой хрустальной вазой, не должен постоянно находиться в блаженстве и неге. Приводят к заболеваниям чаще не сами стрессы, а чрезмерная реакция на них, привычка зацикливаться на проблемах, неумение расслабляться и отвлекаться. А частота и интенсивность

стрессов во многом зависит от нас самих. Мы не умеем правильно планировать свой день. Не говорим вовремя «нет» людям или делам. Тратим время и силы на второстепенные в нашей жизни вещи. Стесняемся обратиться к специалисту, если не можем справиться со стрессом сами.

5. Положительные эмоции. Недавние исследования показали, что, если проводить с друзьями больше часа в день, можно продлить свою жизнь. А люди, которые тратят больше 60 минут в день на просмотр телевизора, умирают раньше. **Делайте выводы.**

Что ж, пришло время выбирать, с чего вы начнете свой здоровый образ жизни. Самым трудным всегда становится первый шаг, дайте себе время на его выполнение. Когда отказ от табака или правильное питание станет для вас легким и привычным, придет время для следующего шага. А я буду помогать моим читателям советами. И восхищаться вашей силой воли, если вы вдруг решите написать о своем здоровом образе жизни в социальных сетях или в личном письме. Хорошие истории вызывают положительные эмоции, а это, как мы уже знаем, полезно для здоровья.

Как оставить врачей без работы?

Знаете ли вы, что в половине случаев врачи имеют дело с последствиями неправильного образа жизни своих пациентов? То есть мы сами подбрасываем им работу, и побольше. Долгие годы мы мало двигаемся, едим что попало, курим, употребляем слишком много алкоголя и соли, превращаем свою жизнь в хронический стресс, а потом удивляемся, почему приходится тратить свое время и деньги на больницы, лечение и врачей.

Все люди делятся на тех, кто любит и уважает врачей, и тех, кто их откровенно недолюбливает и побаивается. Я обращаюсь и к тем, и к другим. Первые помогут врачам иметь больше досуга и отдыха, которого им так часто не хватает. А вторые и вовсе приложат руку к тому, чтобы половина медиков осталась без работы.