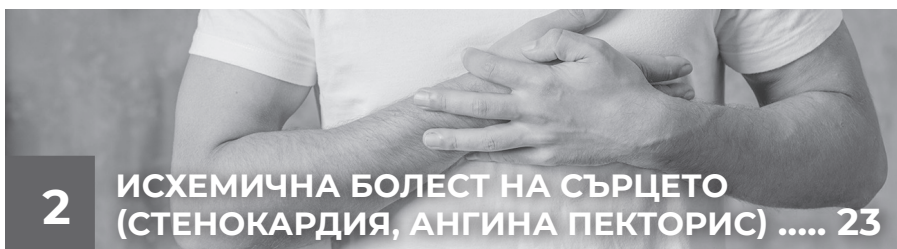




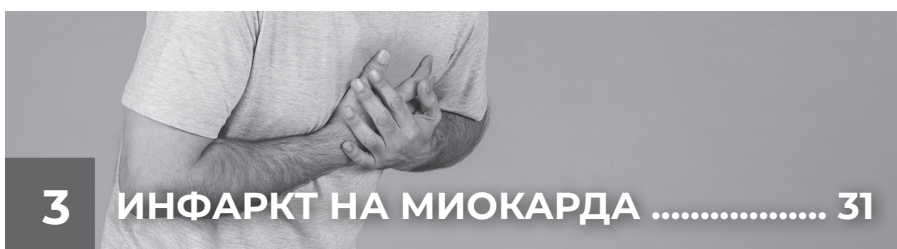
1 АТЕРОСКЛЕРОЗА 11

Рискови фактори при атеросклероза	15
Клинични прояви на атеросклероза	19



2 ИСХЕМИЧНА БОЛЕСТ НА СЪРЦЕТО (СТЕНОКАРДИЯ, АНГИНА ПЕКТОРИС) 23

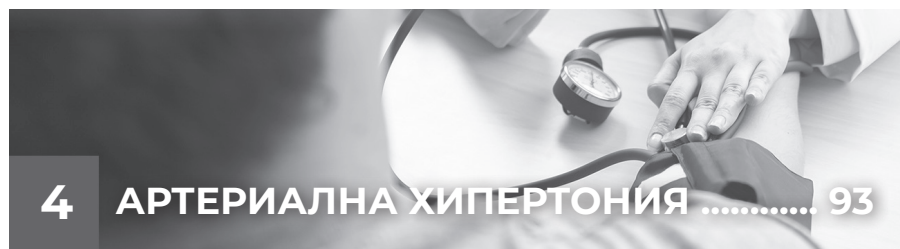
Профилактика и лечение на исхемична болест на сърцето	26
---	----



3 ИНФАРКТ НА МИОКАРДА 31

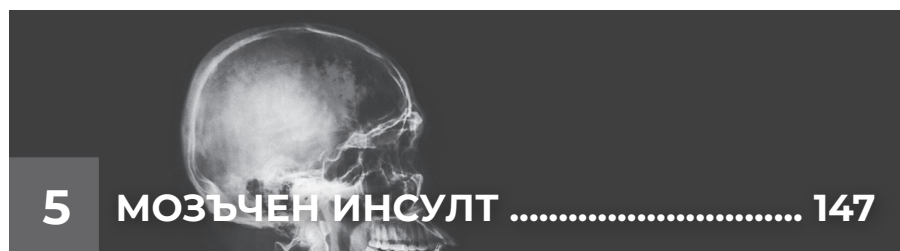
Оптимални стойности на холестерол в кръвта	35
Окисленият холестерол	38
Триглицериди	42
Антиоксидантите в храните	45
Тютюнопушене и сърдечносъдови заболявания	49
Виното и сърцето – “френският парадокс”	52
Храненето като профилактика и лечение на сърдечносъдовите заболявания	60
Вегетарианско хранене и намаляване на предсърдната болка	67
Кафето и сърцето	70
Стрес и инфаркт на миокарда	76
Кратката следобедна дрямка и рискът от коронарни заболявания	78

Физическа активност	81
Коронарната болест при жените	87



4 АРТЕРИАЛНА ХИПЕРТОНИЯ 93

Кръвоносна система	95
Фактори, определящи кръвното налягане	97
Какви са нормалните стойности на кръвното налягане	99
Разпространение и епидемиология на артериалната хипертония	103
Рискови фактори при есенциална хипертония	106
Вторична артериална хипертония	118
Лечение на артериалната хипертония без медикаменти (чрез промяна в начина на живот)	119
Медикаментозно лечение на артериална хипертония	131
Бъбречна денервация при лечение на резистентна хипертония ..	136
Усложнения при артериална хипертония	137
Хипертония и диабет	138
Артериална хипертония и бременност	139
Артериална хипертония и бъбречни заболявания	142



5 МОЗЪЧЕН ИНСУЛТ 147

Как възниква мозъчния инсулт	149
Рискови фактори при мозъчен инсулт	155
Диагностициране и превенция	163
Лечение на мозъчния инсулт	165
Преходна исхемична атака	167

Кратък речник на медицинските термини	171
---	-----

ВЪВЕДЕНИЕ

Сърдечносъдовите заболявания представляват основната причина за заболяемост и смъртност в световен мащаб, тъй като вследствие пандемията от затлъстяване и диабет тип 2 е много вероятно да продължат да бъдат на първо място пред раковите заболявания. В Съединените щати всяка минута от инфаркт умира по един американец, а разходите само за лечението на инфарктите на миокарда възлизат на стойност 4 милиарда долара седмично.

За да стане по-ясно, ще отбележа, че модерното летище в Берлин, завършено през 2015 г., е струвало 10 милиарда долара.

Инфарктът на миокарда представлява изключително сериозен проблем не само поради факта, че е предпоставка за множество преждевременни смъртни случаи и води до големи материални загуби, но и поради много други причини.

На първо място, вследствие генетична предразположеност и начина на живот (тютюнопушене, физическа леност и нездравословно хранене), една голяма част от населението е застрашена от инфаркт. Той може да се появи внезапно, без предупредителна симптоматика, като причини смърт точно преди болният да бъде откаран в болнично заведение. Точно това се случва при над 30-40% от случаите.

На второ място, тъй като не се вземат необходимите навременни мерки с цел превенция при болните от исхемична болест, при която няма ясно изявиени симптоми, заболяването ще продължи да прогресира, увеличавайки шансовете за остра криза с фатален край.

Под **инфаркт** разбираме смърт на миокардните клетки вследствие спиране на кръвния поток, дължащо се на запушване на определена коронарна артерия¹. След всичко, казано дотук, стигаме до основния причинител на инфаркта, а именно болестта, която засяга малките и средните по големина артерии, наречена **атеросклероза**.

¹ коронарна артерия – артерия, снабдяваща сърдечния мускул с хранителни вещества и кислород – б.ред.