

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ.	6
СТРОЕНИЕ И РАБОТА СЕРДЦА.	11
ГИПЕРТОНИЯ	15
Как много людей страдает гипертонией?	19
Правила измерения артериального давления.	20
Какой тонометр выбрать?	22
Виды гипертонии	26
Органы-мишени	38
Обследования при гипертонии	43
Лечение гипертонии	46
Классы препаратов	54
Ингибиторы АПФ («прилы»)	55
«Сартаны», или БРА (блокаторы рецепторов ангиотензина).	59
«Прилы» и «сартаны» можно вместе?	65
Диуретики (мочегонные)	67
Блокаторы кальциевых каналов (БКК).	72
Бета-блокаторы	75
Моксонидин — препарат резерва	77
Плохие комбинации при лечении гипертонии	79
Правильные комбинации	80
Делить или не делить таблетки?	81
«Доктор, я пью таблетки, а давление не снижается!»	83
Рефрактерная гипертония.	91
Гипертония и хроническая болезнь почек (ХБП)	93

Привыкание и синдром отмены	98
Выбор препарата от гипертонии в зависимости от клинической ситуации	99
Гипертония у пожилых	102
Чем не лечат гипертонию	104
Ночная гипертония убивает?	108
Гипертония «белого халата»	111
Маскированная гипертония	113
«Я не чувствую свое давление! Мне и так хорошо!»	115
«Зачем вы мне мочегонные дали?! Уснуть не могу!» . . .	117
Гипертонический криз	118
Диастолическая гипертензия	120
Гипертония у беременных	122
Гипертония и грудное вскармливание	125
Гипертония и статины.	126
Гипертония и климакс	129
Гипертония и импотенция	130
Что будет, если не лечить гипертонию?	132
АТЕРОСКЛЕРОЗ	133
Атеросклеротические бляшки	136
Диагностика атеросклероза	138
Бляшки в сосудах шеи	142
Причины атеросклероза	147
Курение	150
Лишний вес и ожирение	154
Какие продукты ограничить?	158
Алкоголь	165
Яйца — сколько можно?	165
Средиземноморская диета.	167

DASH-диета	168
Физическая нагрузка	171
Кровь на холестерин: кому и когда?	172
Чем больше холестерина, тем лучше?	173
Какой должен быть холестерин?	177
Как определить сердечно-сосудистый риск?	180
Когда показано медикаментозное лечение?	185
Как снижали смертность от ССЗ в других странах?	189
Статины	191
Какой статин выбрать?	191
Какой статин лучше при сахарном диабете?	197
Утром или вечером?	202
Какие анализы контролировать при приеме статинов?	203
Чем можно заменить статины?	206
Чем нельзя заменить статины?	212
Побочные эффекты статинов	220
Боль в мышцах и статины	225
Статины и печень	230
Беременность и холестерин	243
Семейная (наследственная) гиперхолестеринемия	245
Статины: мифы и реальность	248
Хирургические методы лечения атеросклероза	270
Ишемическая болезнь сердца (ИБС)	273
У ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ СЛУЧИЛСЯ ИНФАРКТ, ИЛИ ЧЕМ ПОПИТАТЬ СЕРДЦЕ	276
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	286