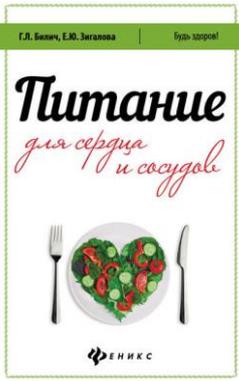


«Дела сердечные: как свести риск сердечно-сосудистых заболеваний к нулю».

29 сентября - Всемирный день сердца, который поддерживает Всемирная организация здравоохранения и ЮНЕСКО. Его цель - рассказать обществу об опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире и стимулировать к профилактике всё население. По данным ВОЗ, основной причиной смертности людей во всем мире по-прежнему остаются болезни сердечно-сосудистой системы. Врачи считают, что снизить риски развития патологий сердца и сосудов можно, если вести здоровый образ жизни и исключить факторы риска.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему сердечно-сосудистых заболеваний. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Билич, Г.Л. Питание для сердца и сосудов / Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 189 с. - (Будь здоров!). Сердце и сосуды – инфраструктура здоровья, основа бесперебойной работы всех систем жизнеобеспечения человеческого организма. В издании рассмотрено большое количество продуктов с точки зрения их воздействия на сердечно-сосудистую систему. Книга служит пособием, которое позволит каждому выработать, наряду с общепринятыми, собственные методы сохранения и укрепления здоровья. Авторы приводят рекомендации, наиболее соответствующие сегодняшнему состоянию научных знаний о человеке и питании. С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.rulit.me/books/pitanie-dlya-serdca-i-sosudov-read-425797-1.html</p>
	<p>Бубновский, С.М. Код здоровья сердца и сосудов : [эффективные упражнения для оздоровления сердца и сосудов. Новые подходы к лечению гипертонии и сахарного диабета. Уникальные рецепты устранения головных болей] / С. Бубновский. - 2-е изд., (перераб. и доп.). – М. : Э, 2017. - 444 с. : ил., табл., цв. ил. - (Здоровье позвоночника и суставов без лекарств). - (Оздоровление по системе доктора Бубновского). Автор предлагает революционный, безлекарственный подход к лечению сосудистых заболеваний, таких, как гипертония, сахарный диабет, атеросклероз, головные боли и головокружения, аритмия и ишемическая болезнь сердца. Выполняя упражнения и следуя рекомендациям доктора Бубновского, вы избавитесь от лекарственной зависимости, улучшите качество своей жизни и, конечно, продлите её. С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://iknigi.net/avtor-sergey-bubnovskiy/59785-kod-zdorovya-serdca-i-sosudov-sergey-bubnovskiy/read/page-1.html Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/sergey-bubnovskiy/kod-zdorovya-serdca-i-sosudov-4573064/chitat-onlayn/</p>
	<p>Вилунас, Ю.Г. Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания / Ю. Вилунас. – СПб. [и др.] : Питер, 2013 [т. е. 2012]. - 222, [1] с. - (Без таблеток.ru). Юрий Вилунас представляет уникальную методику оздоровления - рыдающее дыхание. Это настоящий революционный прорыв в профилактике и лечении самых разных заболеваний, даже неизлечимых. Прекрасные результаты метод показывает при лечении распространённых сердечно-сосудистых заболеваний - гипертонии, атеросклероза, стенокардии... Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/uriy-vilunas/rydauschee-dyhanie-izlechiyaet-serdechno-sosudistyie-zabolevaniya/chitat-onlayn/</p>



Друзьяк, Н.Г. Атеросклероза может не быть : новое слово в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний / Н. Друзьяк. – СПб. : Крылов, 2017. - 283 с. - (Здоровье: сенсационное расследование). - (Золотой фонд: ЗФ).

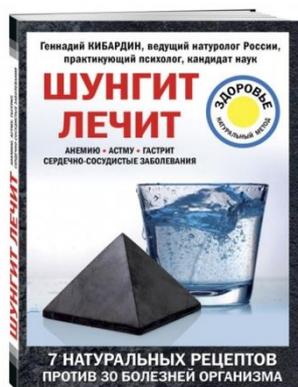
Автор этой книги академик Одесской региональной академии наук Николай Друзьяк поставил перед собой грандиозную задачу - добиться того, чтобы человеческая жизнь стала длинной и без болезней. И он внёс существенный вклад в решение этой проблемы. В ходе многолетней исследовательской работы Николай Друзьяк пришёл к сенсационному выводу: главный виновник большинства заболеваний - процесс ощелачивания крови. Именно это приводит к развитию разнообразных болезней. Главное внимание в этой книге уделено механизму развития самой распространённой болезни нашего века - атеросклероза. Оказывается, что и атеросклероз порождается щелочной реакцией крови! Когда становится понятной истинная причина болезни, уже гораздо проще её предотвратить. Очень простая методика подкисления крови, которую предлагает в этой книге Николай Друзьяк, возвращает организм к естественному здоровью.



Дэвис, В. Пшеничные килограммы : как углеводы разрушают тело и мозг / В. Дэвис. – М. : Эксмо, 2015. - 298, [1] с. - (Лучшие мировые диеты).

Вы знаете, что употребление углеводов ведёт к диабету? Наверное, да... А вы обращали внимание, как хлеб влияет на вашу фигуру? Может быть... Возможно, вы даже слышали, что мучное вызывает преждевременное старение? А что ещё вы знаете о еде, которую каждый день употребляете сами и предлагаете вашим детям? Доктор медицинских наук, врач-кардиолог Вильям Дэвис расскажет, что именно блюда из пшеницы провоцируют появление «животика», от которого так трудно избавиться. Любимые булочки и хлеб вызывают привыкание и провоцируют болезни сердца, костей, суставов, облысение и различные гормональные проблемы.

Книгу можно прочитать здесь: http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/%D0%92%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC_%D0%94%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D1%81_%D0%9F%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BA%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B_%D0%9A%D0%B0%D0%BA_%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B5.pdf



Кибардин, Г.М. Шунгит лечит : [анемию, астму, гастрит, сердечно-сосудистые заболевания : 7 натуральных рецептов против 30 болезней организма] / Г. Кибардин. – М. : Э, 2018. - 204 с. : портр. - (Здоровье. Натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).

Экзотический камень шунгит долгое время был объектом интереса минералогов, любителей эзотерики и различных нетрадиционных практик. Однако сегодня его лечебные свойства трудно переоценить: шунгитовую воду пьют, готовят на ней пищу, используют для промывания открытых ран, делают ванночки, компрессы, ингаляции, поливают ею растения и дают домашним животным.

По разным сведениям, шунгит используется для лечения астмы, гастрита, бронхита, заболеваний мочеполовой системы, остеохондроза, радикулита, холецистита. Если поместить шунгитовый камень в стакан воды, то можно очистить её от примесей и взвесей, вредной органики, неприятных запахов и привкусов.

В своей книге Геннадий Кибардин поведает о структуре шунгита и его истории, расскажет, как правильно выбрать и использовать камень, как отличить подделку от настоящего шунгита, а также какими ещё методами можно очистить питьевую воду.

Семейный доктор

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Карманный справочник



Константин Крулев

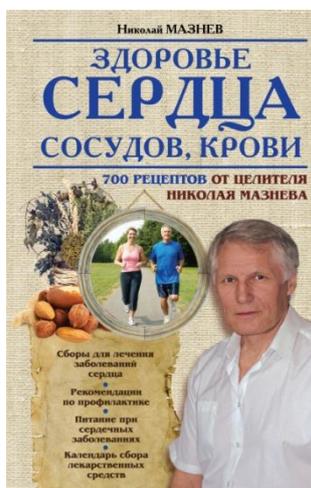


Крулев, К.А. Сердечно-сосудистые заболевания : карманный справочник / К. Крулев. – СПб. [и др.] : Питер, 2014. - 343, [1] с. : ил. - (Семейный доктор).

Автор книги – Константин Александрович Крулев – практикующий врач, кардиолог с большим опытом работы. Перед вами справочник, который должен быть в каждом доме! Здесь нет лишних сведений – только информация, которая понятна абсолютно всем и жизненно необходима:

- как сохранить сердце здоровым;
- каких симптомов надо бояться;
- каковы факторы риска;
- какие анализы и обследования необходимы;
- каковы новые лекарства и методы лечения;
- что нужно взять в больницу.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/konstantin-krulev/serdechno-sosudistye-zabolevaniya-karmannyi-spravochnik-2/chitat-onlayn/>



Мазнев, Н.И. Здоровье сердца, сосудов, крови : 700 рецептов от целителя Николая Мазнева : [сборы для лечения заболеваний сердца, рекомендации по профилактике, питание при сердечных заболеваниях, календарь сбора лекарственных средств] / Н.И. Мазнев. – М. : Эксмо, 2014. - 320 с.

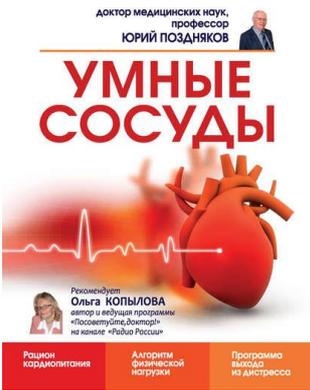
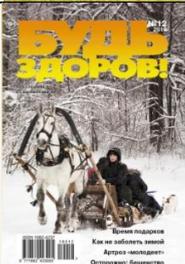
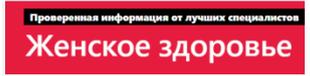
Как известно, наш организм - это сложная система, в которой сердце выполняет одну из самых важных функций - обеспечивает движение крови по всему телу, по многочисленным кровеносным сосудам. Именно поэтому также важно следить за его здоровьем. В своей книге известный целитель Н.И. Мазнев собрал самые эффективные и проверенные веками народные рецепты лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы - от гипертонии до тахикардии, а также многих других недугов. Подробно описанные способы профилактики и методы лечения позволят использовать целебную силу народной медицины для сохранения вашего здоровья без рисков и осложнений. Внимание! Данное издание не является пособием по самолечению. Перед применением необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

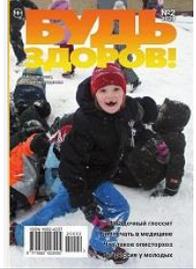
С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://eksmo.ru/book/zdorove-serdtsa-sosudov-krovi-ITD299191/>

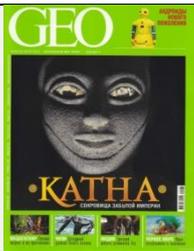


Наумов, Д.В. Лечение без таблеток по методикам Болотова-Наумова : [лечение и профилактика панкреатита, язвенной болезни, колита, гастрита и других заболеваний ЖКТ, атеросклероза, гипертонии, гипотонии, сердечно-сосудистых заболеваний, основы правильного питания, примеры повседневного меню] / Д. Наумов. – М. : Эксмо, 2014. - 155, [4] с. : ил. - (PRO здоровье).

Официальная медицина предлагает огромный выбор новейших средств и методов лечения заболеваний, однако очень часто, избавившись от одной болезни, человек приобретает несколько других, связанных с побочными эффектами лекарственных препаратов. В книге описаны разработанные автором эффективные методики лечения панкреатита, язвенной болезни, колита, гастрита и других заболеваний ЖКТ, атеросклероза, гипертонии, гипотонии, сердечно-сосудистых заболеваний, а также синдрома хронической усталости, болезней крови и лимфы и многих других. Кроме того, доктор Наумов расскажет об основных принципах приготовления здоровой пищи и об особенностях питания при заболеваниях ЖКТ, а также ознакомит читателя с примером повседневного меню.

	<p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.bookvoed.ru/files/3515/14/85/52.pdf</p>
	<p>Поздняков, Ю.М. Умные сосуды : [рацион кардиопитания. Алгоритм физической нагрузки. Программа выхода из дистресса] / Ю.М. Поздняков. - М. : АСТ, 2015. - 292, [1] с. : ил., табл.</p> <p>Многие из нас продолжают относиться к давлению и сердечным недомоганиям примерно так же, как к простуде: мол, с кем не бывает, пройдёт. Пытаясь переждать очередной подъём давления или перетерпеть сердечную боль, мы забываем о том, что рано или поздно такие грозные симптомы неизбежно приведут к сосудистой катастрофе. Как изменить свою жизнь, чтобы этого не случилось? Автор этой книги - известный российский профессор-кардиолог Юрий Поздняков - предлагает вниманию читателя свою пошаговую программу выхода из опасной зоны кардиориска.</p> <p>Книгу можно получить в читальном зале и Центре чтения Дворца книги.</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Агушина, Т. Инсульт: не медлить ни минуты / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2020. - № 2. - С. 29-32 : фот.</p> <p>Статья рассказывает о типах инсультов и способах их лечения.</p>
	<p>Агушина, Т. Инфаркт и инсульт повторно. Как избежать? / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2020. - № 7. - С. 38-41 : фот.</p> <p>Статья посвящена высокому холестерину - главному фактору, влияющему на повторные инсульты и инфаркты.</p>
	<p>Андреева, М. Береги сердце смолоду / М. Андреева // Будь здоров!. - 2019. - № 12. - С. 26-31 : фот.</p> <p>Казалось бы, нехитрая истина: веди здоровый образ жизни, и сердце не подведёт тебя долгие годы. Но зачастую мы мало и плохо спим, не занимаемся спортом, практикуем вредные привычки, предпочитаем нездоровую пищу, не наблюдаем за своим артериальным давлением, и сердце начинает сбиваться с ритма. Статья посвящена профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.</p>
	<p>Владиминова, А. Жара и сосуды / А. Владимирова // Женское здоровье. - 2017. - № 7/8. - С. 12-13.</p> <p>Резкое потепление вслед за долгой прохладой - настоящий стресс для сосудов. Что надо делать сердечникам и гипертоникам, чтобы не получить осложнений?</p> <p>О коррекции терапии для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями при аномальных температурных перепадах.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://wh-lady.ru/zhara-i-sosudy/</p>
	<p>Габриэлян, А.С. Диета при гипертензии: правда и мифы / А.С. Габриэлян // Будь здоров!. - 2019. - № 5. - С. 32-37 : фот.</p> <p>Если грамотно следить за своей диетой, можно существенно уменьшить дозировку гипотензивных препаратов, а то и вовсе отменить приём, но, конечно, под контролем врача. Вредна ли для гипертоника соль, можно ли пить кофе, что лучше - зелёный или чёрный чай, какому мясу отдать предпочтение и другие подробности о</p>

	<p>рациональном питании при гипертонии - вы узнаете из этой статьи.</p> <p>Какая диета лучше для сердца? // Здоровье. - 2019. - № 1/2 (753). - С. 78-80 : фот.</p> <p>О популярных рационах питания при сердечно-сосудистых заболеваниях: вегетарианстве, средиземноморской и кетогенной диетах. Что полезнее?</p>
	<p>Ковалёв, О. Тромбоз. Как избежать трагедии? / О. Ковалёв // Будь здоров!. - 2021. - № 2. - С. 9-16 : фот.</p> <p>Внезапная закупорка кровеносного сосуда сгустком крови может привести к страшным последствиям. О причинах образования тромбов, лечении и профилактике этого заболевания, как одного из самых тяжёлых осложнений после перенесённой коронавирусной инфекции, пишет хирург-флеболог Олег Ковалёв.</p>
	<p>Тонкошкурова, В. 5 часов спорта против болезней сердца и сосудов / В. Тонкошкурова // Здоровье. – 2021. - № 7-8. – С. 6.</p> <p>Учёные определили количество спорта, необходимое для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний: 5 часов в неделю с годами могут стать эквивалентом таблеток.</p>
	<p>Клепикова, Н. Натуропатия при аритмии / Н. Клепикова // Будь здоров!. - 2020. - № 3. - С. 37-44 : фот.</p> <p>Замечательные средства на основе продуктов пчеловодства и растительных компонентов вы научитесь самостоятельно готовить, чтобы в домашних условиях лечить сердечно-сосудистые заболевания естественным и безвредным путём.</p>
	<p>Птушенко, В. Пыль: сердечный отклик / В. Птушенко // Наука и жизнь. - 2015. - № 1. - С. 36-38 : 2 рис., 1 табл. - (Возвращаясь к напечатанному).</p> <p>В окружающем нас воздухе всегда содержится пыль, и это весьма опасно для здоровья. Частицы пыли по-разному распределяются в атмосфере и по-разному переносятся. Но какого бы происхождения пыль ни была, она проникает в лёгкие человека и пагубно воздействует на дыхательные пути. Более того, нередко витающая в воздухе пыль вызывает серьёзные заболевания сердца и сосудов.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/raznoe/nauka-i-zhizn-01-2015/</p>
	<p>Родионов, А. Защитим здоровье близких / А. Родионов // Будь здоров!. - 2020. - № 2. - С. 38-40 : фот.</p> <p>Статья раскрывает признаки сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых людей.</p>

	<p>Сердечный подход к поваренной соли // GEO / GEO. - 2010. - № 8. - С. 34 : 1 цв. фото. - (GeoСфера).</p> <p>А вы знаете, что сокращение среднесуточного потребления в пищу поваренной соли позволяет снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний?</p>
	<p>Чечилова, С. Если вирус настиг сердечника / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2020. - № 12. - С. 28-33 : фот.</p> <p>Даже в условиях пандемии коронавирусной инфекции важность проблемы сердечно-сосудистых заболеваний не уменьшается. Казалось, что пневмония, инфекция – это ведущие факторы смертности в последние месяцы. Но на самом деле болезни сердца по-прежнему – ведущая причина смерти. За короткое время вирусологи и кардиологи поняли, что больное сердце – один из основных рисков, в том числе и лёгочной инфекции, при коронавирусном заболевании. За 6 месяцев в мире от COVID-19 умерли 1,5 млн человек, но от сердечно-сосудистых заболеваний за это же время – 17 млн. В России такое же соотношение. За полгода умерли 7 тысяч человек от COVID-19, почти 40 тысяч от острого коронарного синдрома и 20 тысяч от ишемической болезни сердца.</p> <p>Поэтому так важно помнить о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, предупредить больных о возможности возникновения кардиориска.</p>
	<p>Элементы для сердца // Здоровье. - 2020. - № 10 (770). - С. 42-44 : фот.</p> <p>Работа нашего сердца во многом зависит всего от нескольких макроэлементов. Каких? И как помочь организму поддерживать их баланс?</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://a-ju.ru/zdorovje-i-krasota/zdorovje/23659-zdorove-10-oktjabr-2020.html</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья «Профилактика повышения артериального давления. Как снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний» и другие статьи на эту тему на сайте Яндекс. Здоровье https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=5009&text=%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%82%D1%8C+%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8+%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D1%85+%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9&ids=5009&utm_source=yandex&utm_medium=search&utm_campaign=yandex-searchster&utm_content=article&saas_webreqid=1626424956297297-15129677958899489566-sas3-0940-afa-sas-17-balancer-8080-BAL-4408</p>
	<p>Статья И.А. Беспалько «В центре внимания - сердце. Что нужно знать о предупреждении кардио-рисков. Мнение врача» на сайте клиники ЦЭЛТ https://www.celt.ru/articles/art/v-centre-vnimanija-serdce.phtml</p> <p>Болезни сердца и сосудов - первая и главная причина смертности российского населения - 56,8% от всех смертей. Главная причина - недостаточные знания об опасности этой группы болезней.</p> <p>Говорим о сердечно-сосудистых заболеваниях и о том, как их предупредить, с Беспалько Инной Аркадьевной, доктором медицинских наук, врачом высшей категории, главным кардиологом многопрофильной клиники ЦЭЛТ.</p>
	<p>Статья «Влияние COVID-19 на сердечно-сосудистую систему человека» на сайте Многопрофильного медицинского центра Euromed Clinic https://euromed.ru/news/covid-i-serdce/</p> <p>Несмотря на то, что COVID-19 относится к респираторным вирусам,</p>

	<p>поражающим дыхательные пути, всё больше врачей считают новую коронавирусную инфекцию заболеванием, существенно влияющим на сердечно-сосудистую систему.</p>
	<p>Статья врача-терапевта В.В. Юдиной «Возможно ли снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний?» на сайте ОКБ имени Н.А. Семашко http://old.xn--62-6kct0akqt0e.xn--p1ai/naucno-popularnye/terapia/vozmozno-li-snizit-risk-smerti-ot-serdecno-sosudistyh-zabolevanij</p> <p>Сердечно-сосудистые заболевания - одна из главных причин смертности населения. Как определить, к какой группе риска вы относитесь? Как снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний?</p>
	<p>Статья Александры Балан-Сенчук «Как снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний?» на сайте «Правда.Ру» https://www.pravda.ru/health/1428451-cardiovascular_diseases/</p> <p>Существует несколько факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые из них неизменны, к ним относятся возраст, пол и генетическая склонность к приобретению сердечных заболеваний. Тем не менее, существует несколько факторов риска, которые могут быть изменены или модифицированы для снижения риска развития сердечно-сосудистых недугов.</p>
	<p>Статья терапевта, кардиолога В.В. Бабина «Питание и образ жизни при заболеваниях сердца и сосудов» на сайте Клиники «Рассвет» https://klinikarassvet.ru/patients/blog/pitanie-i-obraz-zhizni-pri-zabolevaniyakh-serdtsa-i-sosudov/</p> <p>Научно доказано, что особенности питания и образа жизни имеют большое значение для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Они могут влиять на развитие атеросклероза как напрямую, так и косвенно через другие факторы риска (например, изменять содержание липидов и глюкозы в крови, артериальное давление и др.).</p>
	<p>Статья «Что такое сердечно-сосудистые заболевания?» на сайте ПАТЕРО КЛИНИК https://pateroclinic.ru/kardiologiya/serdechno-sosudistie-zabolevania/sosudi</p> <p>Основной причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний является атеросклероз. И хотя невозможно исключить многие факторы риска развития атеросклероза, мы можем изменить, например, наш образ жизни и питания.</p>
	<p>Статья «Определите ваш суммарный сердечно-сосудистый риск» на Портале о здоровом образе жизни (Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации) https://www.takzdorovo.ru/articles/4785995/</p> <p>Однозначных причин развития сердечно-сосудистых заболеваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы. Их принято называть факторами риска. Факторы риска взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врачи определяют суммарный сердечно-сосудистый риск. Сделать это можно по шкале SCORE, которая применяется во всех европейских странах, в том числе в России.</p>