



ВЕРОНИКА  
ГОЛОВИНА

к.м.н., флеболог,  
сердечно-сосудистый хирург,  
автор блога [golovina\\_veronika](#)

# Атеросклероз тромбоз варикоз

доказательный подход  
к заботе о сердечно-  
сосудистой системе

**Вероника Игоревна Головина**  
**Атеросклероз, тромбоз,**  
**варикоз. Доказательный**  
**подход к заботе о сердечно-**  
**сосудистой системе**  
**Серия «ТелОвидение. Внутрь**  
**тела без скальпеля и рентгена»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74359911](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74359911)*

*Атеросклероз, тромбоз, варикоз. Доказательный подход к заботе о  
сердечно-сосудистой системе: Эксмо; Москва; 2026  
ISBN 978-5-04-252144-7*

### **Аннотация**

Каждые 2 секунды в мире кто-то умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Они – главная причина смерти на Земле и уносят больше жизней, чем рак и автокатастрофы.

Ваши сосуды – это 100 000 километров «дорог жизни», по которым непрерывно движется кровь, доставляя кислород и питательные вещества каждой клетке организма. Но случается так, что скоростным магистралям внутри вас нужен ремонт, и от того, насколько быстро вы это заметите зависит очень многое.

Эта книга написана кандидатом медицинских наук, практикующим сердечно-сосудистым хирургом, флебологом с международной квалификацией Вероникой Головиной.

С ней вы получите не только множество ценных советов от профессионала, но и:

1. Научитесь оценивать персональные риски. С помощью чек-листов и международных шкал вы за 5 минут определите свой риск инфаркта или инсульта в ближайшие 10 лет.

2. Поймете, как распознать реальную опасность для здоровья. Узнаете, когда боль в ногах при ходьбе – признак атеросклероза, а когда отек голени требует немедленного УЗИ вен.

3. Получите понятные и четкие рекомендации. Подробное описание диеты, которая поддержит состояние в борьбе с атеросклерозом, советы по подбору компрессионного трикотажа, который спасает от тромбоэмболии, и многое другое.

4. Узнаете о современных методах лечения. Поймете разницу между стентированием и шунтированием, узнаете, почему статины нужны не для «растворения бляшек», и в каких случаях операция – единственный выход, а в каких – нет.

Ваше здоровье – в ваших руках. Эта книга даст вам инструменты, чтобы взять его под контроль.

# Содержание

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                        | 6  |
| Введение. Почему болезни сосудов убивают<br>чаще войн и катастроф? | 9  |
| Невидимая эпидемия, которая уносит жизнь<br>каждые две секунды     | 9  |
| Почему это важно знать?                                            | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 12 |

# **Вероника Головина Атеросклероз, тромбоз, варикоз. Доказательный подход к заботе о сердечно- сосудистой системе**

В оформлении обложки использованы иллюстрации: Mironov Konstantin, artyway / Shutterstock / FOTODOM Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Alexander\_P, Olga Bolbot, VectorMine, inspiring.team, BlueRingMedia, Pepermpron / Shutterstock / FOTODOM Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© Головина В.И., текст, фото, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Предисловие

Дорогой читатель, выражаю вам глубокую признательность за приобретение этой книги. Тем самым вы показали, что заботитесь о своем здоровье, а в наше время это очень ценное качество в человеке.

Сейчас можно найти огромное количество информации, но лишь 10 % из нее будут действительно достоверны. Почему стоит верить тому, что написано в этой книге? Тут, наверное, лучше рассказать немного обо мне, чтобы тем самым ответить на этот вопрос.

Меня зовут Головина Вероника Игоревна, я врач, сердечно-сосудистый хирург, флеболог. Окончила медицинский университет с красным дипломом, прошла интернатуру по общей хирургии, ординатуру и аспирантуру по специальности сердечно-сосудистая хирургия. Во время учебы в аспирантуре написала диссертационную работу на тему «Веносохраняющая приустьевая радиочастотная облитерация большой подкожной вены в хирургическом лечении варикозной болезни» и получила степень кандидата медицинских наук. Являюсь членом международного флебологического сообщества International Union of Phlebology и состою в Ассоциации флебологов России. Постоянно выступаю на различных международных и всероссийских конференциях, а также имею порядка десятка публикаций в журналах, входя-

щих в перечень ВАК, Scopus и Web of Science. Что касается операционной работы, ежедневно оперирую пациентов с варикозной болезнью нижних конечностей (ВБНК) и атеросклерозом.

Помимо врачебной деятельности, я преподаю хирургию студентам 4-го курса на кафедре факультетской хирургии № 1 (зав. кафедрой – член-корр. РАН, д.м.н. Сажин А.В.) Института хирургии ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова Минздрава России». Все это я написала, чтобы вы поняли, что эта книга – кладезь накопленной годами информации, отфильтрованной через призму системного научного подхода (доказательной медицины).

К сожалению, часть врачей в наше время играет на незнании людей о болезнях и навязывает кучу ненужных анализов, таблеток и БАДов, а также запугивает пациентов разными страшилками о необходимости срочного оперативного лечения.

Вся изложенная информация представлена простым, понятным языком – без медицинских (по возможности) терминов. Однако она будет полезна не только людям, далеким от врачебной практики, но и студентам медицинских университетов, ординаторам и практикующим докторам.

Я уверена, что в данной книге вы найдете все ответы на ваши вопросы о варикозной болезни нижних конечностей, тромбозе и атеросклерозе и будете владеть достаточ-

ным уровнем знаний, чтобы понимать, когда следует обратиться к специалисту, сделать ультразвуковое исследование вен или артерий, на какие вещи обращать внимание во время диалога со специалистом и как не потерять много денег на лечении не существующей у вас болезни.

*Как писал мой любимый автор М. А. Булгаков: «За мной, читатель!»*

# Введение. Почему болезни сосудов убивают чаще войн и катастроф?

## Невидимая эпидемия, которая уносит жизнь каждые две секунды

Представьте, что каждые две секунды где-то в мире умирает человек от остановки сердца или тромба в сосудах головного мозга. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – **главная причина смертности в мире**, опережающая онкологию, инфекции и внешние причины. По данным ВОЗ, в 2019 году от ССЗ умерло **17,9 миллионов человек** – это **32 % всех смертей на планете**. В развитых странах, несмотря на прогресс медицины, ССЗ остаются «тихими убийцами»: например, в Европе они уносят **4 миллиона жизней ежегодно**, составляя **45 % от общей смертности**.

# Почему это важно знать?

## *1. Масштаб проблемы.*

В России ССЗ – **лидер по смертности**. Ежегодно от инфарктов умирает **330 мужчин и 154 женщины на 100 000 населения**, от инсультов – **250 мужчин и 230 женщин**.

**85 % смертей от ССЗ** вызваны инфарктами и инсультами, которые часто можно было предотвратить.

## *2. Экономический удар.*

В России суммарное экономическое бремя от ишемической болезни сердца (ИБС) превышает **2,14 трлн рублей**, включая затраты на лечение, социальные выплаты и потери ВВП из-за утраты трудоспособности.

## *3. «Молодеющие» болезни.*

Раньше ССЗ считались проблемой пожилых, но сегодня **40 % случаев** диагностируются у людей моложе 70 лет. В группе риска – мужчины после 40 лет и женщины после 50.

## *4. Профилактика работает.*

**80 % преждевременных смертей** от ССЗ можно избежать, контролируя давление, холестерин и образ жизни. Например, в Дании и Швеции снижение смертности на **30–35 %** за 10 лет достигнуто благодаря налогам на табак и пропаганде ЗОЖ.

Сосуды играют важную роль в организме человека, обес-

печивая поступление крови и питательных веществ во все ткани и органы. Они являются основным транспортным средством для крови, которая несет кислород и питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности клеток. Однако сосуды также подвержены различным заболеваниям, и это может серьезно угрожать здоровью человека.

Одним из наиболее распространенных заболеваний сосудов является атеросклероз. Это хроническое заболевание, при котором внутренняя стенка артерий постепенно утолщается. Из-за накопления холестерина и других веществ в ней образуются бляшки. Атеросклероз приводит к сужению или полному перекрытию просвета артерий, что может привести к инфаркту, инсульту и другим серьезным осложнениям.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.