

Здоровье. Сила. Гармония.

18+

АНАТОМИЯ СЕРДЦА ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ: секреты прилива сил для женщин после 40

АНДРЕЙ ПОПОВ



Андрей Попов

**Анатомия сердца
простыми словами**

«Издательские решения»

Попов А.

Анатомия сердца простыми словами / А. Попов — «Издательские решения»,

Уважаемая читательница! Чувствуете, что силы уже не те, а сердце иногда напоминает о себе? Эта книга — Ваш добрый проводник в мир женского здоровья после 40. Простым языком о том, как устроено сердце, какие сигналы оно подаёт, что есть, как двигаться и отдыхать. Гормоны, давление, стресс, питание — всё разложено по полочкам. Семь привычек — и Вы снова почувствуете прилив сил и радость жизни.

© Попов А.

© Издательские решения

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»	6
Глава 1. Знакомство с главным мотором: как устроено ваше сердце	7
1.1. Сердце чудо инженерии природы	8
1.2. Четыре камеры и их работа	9
1.3. Клапаны двери внутри сердца	10
1.4. Электричество сердца	11
1.5. Сосуды река жизни	12
1.6. Что вас ждет в этой книге	13
Глава 2. Невидимые враги: что разрушает сердце женщины после 40	14
2.1. Гипертония тихий убийца	15
2.2. Атеросклероз ржавчина сосудов	16
2.3. Сахарный диабет и сердце	17
2.4. Курение прямая атака на сердце	18
2.5. Лишний вес и его опасности	19
2.6. Сидячий образ жизни	20
2.7. Наследственность что можно изменить	21
Глава 3. Язык вашего сердца: учимся слышать сигналы	22
3.1. Боль в груди самый известный сигнал	23
3.2. Одышка недооцененный симптом	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Анатомия сердца простыми словами

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

© Nano Banana, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-2835-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»

Глава 1. Знакомство с главным мотором: как устроено ваше сердце

Здравствуйте, дорогие читательницы. Прежде чем начать наш разговор, представьте себе одну невероятную вещь. Прямо сейчас, пока ваши глаза скользят по этим строчкам, у вас в груди работает мотор, который не останавливался ни на секунду с момента вашего рождения. Сорок лет, пятьдесят, шестьдесят. Без перерыва на обед, без отпуска, без выходных.

Великий русский хирург Николай Амосов, который сам прожил почти девяносто лет и оперировал сердца до глубокой старости, говорил простую вещь. Сердце не знает усталости, пока человек сам не научит его уставать. И в этих словах вся правда о нашем главном моторе.

А теперь честно скажите себе. Знаете ли вы хоть что-то о том, как работает этот удивительный орган внутри вас? Большинство женщин знают рецепт борща наизусть, помнят даты рождения внуков, но понятия не имеют, как устроено их собственное сердце. И это первая несправедливость, которую мы исправим.

Давайте поднимемся на ступеньку выше обычного бытового представления о здоровье. И начнем с самого главного.

1.1. Сердце чудо инженерии природы

Возьмите свой собственный кулак и посмотрите на него. Сожмите пальцы крепко. Вот примерно такого размера ваше сердце. Не больше и не меньше. Природа создала идеальную пропорцию, чтобы орган был соразмерен телу.

Весит этот маленький труженик от двухсот пятидесяти до трехсот пятидесяти граммов. Меньше, чем буханка свежего хлеба. Меньше, чем литровый пакет молока. И при этом совершает работу, которую не способен повторить ни один созданный человеком механизм.

За одну только жизнь сердце перекачивает столько крови, что ею можно было бы наполнить сто железнодорожных цистерн. Представьте состав поезда, который везет вашу кровь. Длинный, тяжелый, мощный. Все это прошло через крошечный орган размером с ваш кулак.

И самое удивительное вот в чем. Оно никогда не отдыхает. Когда вы спите, ваш мозг отключается, мышцы расслабляются, дыхание замедляется. А сердце продолжает работать в полную силу. Оно бьется в утробе матери задолго до вашего рождения и остановится только в последний день жизни.

Эта мышца уникальна тем, что сокращается сама, без команд мозга. У нее есть собственная воля, собственный ритм, собственная программа. Можно сказать, у каждой из нас внутри живет маленькое отдельное существо, которое работает на нас всю жизнь. Стоит задуматься об этом хотя бы один раз.

1.2. Четыре камеры и их работа

Внутри сердца есть четыре отдельные комнаты. Их называют камерами. Две сверху и две снизу. Каждая выполняет свою конкретную работу, и все они связаны в единую систему.

Правое предсердие это первая комната. Она встречает кровь, которая уже отработала свое в теле. Эта кровь темная, без кислорода, уставшая. Она возвращается со всех уголков организма, неся в себе углекислый газ и продукты обмена.

Дальше кровь попадает в правый желудочек. Это вторая комната, расположенная ниже. Желудочек выталкивает кровь в легкие. Там она освобождается от углекислого газа и набирается свежим кислородом из воздуха, которым вы дышите.

Из легких обновленная ярко-красная кровь возвращается в сердце. Но уже с другой стороны, в левое предсердие. Это третья комната. Она принимает свежую богатую кислородом кровь и передает ее дальше.

И вот тут вступает в работу главный труженик. Левый желудочек. Самая мощная мышца во всем организме. Именно она гонит кровь по огромному телу, ко всем органам, ко всем клеточкам. От макушки до кончиков пальцев на ногах. И обратно. Без остановки. Снова и снова.

1.3. Клапаны двери внутри сердца

В сердце есть четыре особые двери. Их называют клапанами. Работают они как односторонние ворота. Открываются только в одну сторону, и кровь течет строго по маршруту, никогда не возвращаясь назад.

Представьте подъездную дверь с доводчиком. Зайти можно, а назад без усилия не выйдешь. Сердечные клапаны устроены примерно так же. Кровь прошла из предсердия в желудочек, и клапан тут же закрылся. Назад дороги нет.

Каждый из четырех клапанов это маленькое чудо. Тонкие лепестки соединительной ткани, которые открываются под давлением крови и закрываются за миллисекунду. И так миллиарды раз за жизнь. Без поломок, без сбоев, без замены деталей.

Когда вы слышите стук сердца, тот самый родной звук, который слышен через стетоскоп врача, это и есть хлопки клапанов. Они закрываются плотно, не пропуская обратно ни капли крови. Тук-тук. Тук-тук. Тук-тук. Голос вашего сердца.

С возрастом, к сожалению, клапаны могут терять эластичность. Они становятся жестче, могут не закрываться плотно, могут пропускать кровь обратно. Это называется недостаточностью клапанов. К пятидесяти годам у каждой третьей женщины уже есть какие-то изменения в клапанном аппарате. Не всегда серьезные, но требующие внимания врача.

1.4. Электричество сердца

А теперь самое удивительное. Внутри сердца есть собственная электростанция. Маленький участок ткани в правом предсердии, который называется синусовым узлом. Он сам генерирует электрические импульсы. Сам, без всякой помощи извне.

Этот узел задает ритм биения сердца. Шестьдесят, семьдесят, восемьдесят ударов в минуту. Спокойный размеренный ритм, под который проходит вся ваша жизнь. Электрический сигнал бежит по специальным путям, заставляя мышцу сокращаться в нужное время.

Когда эта электрическая система дает сбой, возникают аритмии. Сердце начинает биться слишком быстро или слишком медленно. Может пропускать удары. Может стучать неровно. Это и есть нарушение электрики.

Знаменитый кардиолог Евгений Чазов, который много лет возглавлял кардиологический центр в Москве, повторял одну важную мысль. Сердце это не просто мышца. Это сложнейшая электромеханическая система. И сбой в любой ее части дает последствия.

Что сбивает этот тонкий ритм? Сильный стресс. Хроническое недосыпание. Нехватка магния в питании. Злоупотребление кофе. Курение. Алкоголь. Все то, чем большинство из нас грешит каждый день, не подозревая о последствиях.

1.5. Сосуды река жизни

Сердце не работает в одиночку. Оно связано со всем телом огромной сетью трубочек. Эти трубочки называются сосудами. Они доставляют кровь к каждой клеточке вашего организма.

Артерии несут кровь от сердца к органам. Они толстые, мускулистые, с упругими стенками. Им приходится выдерживать сильное давление, ведь сердце выталкивает кровь с большой силой. По артериям течет ярко-красная кровь, наполненная кислородом.

Вены работают в обратную сторону. Они возвращают кровь обратно к сердцу. Стенки у вен тоньше, давление в них ниже. По венам течет темная кровь, которая уже отдала кислород клеткам.

И знаете, какова общая длина всех сосудов в вашем теле? Сто тысяч километров. Это в два с половиной раза больше окружности всей нашей планеты. Если вытянуть все ваши сосуды в одну линию, ими можно было бы обернуть Землю по экватору два с половиной раза.

Самые тонкие сосуды называются капиллярами. Они тоньше человеческого волоса. Через их стенки проходят питательные вещества к клеткам и забираются отходы. Капилляры пронизывают каждый уголок тела. Без них жизнь невозможна.

И вся эта сложнейшая система работает благодаря одному маленькому мотору размером с ваш кулак. Каждую секунду. Каждую минуту. Каждый час. Всю вашу жизнь.

1.6. Что вас ждет в этой книге

Дорогие читательницы, эта книга для вас особенная. Восемь глав откровенного разговора о том, что происходит внутри вас каждую секунду. Без сложных медицинских терминов. Без непонятных схем. Простым человеческим языком.

В следующих главах вы узнаете, какие невидимые враги подкрадываются к женскому сердцу после сорока лет. Как распознать тревожные сигналы, которые ваше тело подает уже сейчас. И главное, что вы можете сделать прямо сегодня, чтобы прожить долгую и полную сил жизнь.

Мы поговорим о еде, которая работает как лекарство. О движении, которое возвращает энергию даже тем, кто давно забыл, что такое легкость в теле. О стрессе и о том, как защитить от него свое сердце. О гормонах, которые играют огромную роль в женском здоровье после сорока.

А в конце книги вас ждет пошаговый план на семь дней. Не общие пожелания. Не размытые советы. Конкретные действия на каждое утро, день и вечер. Простые шаги, которые приведут к большим изменениям.

Эта книга не про страх. Она про любовь. Любовь к себе. Любовь к своему телу. Любовь к жизни, которая у вас одна, и которую очень хочется прожить ярко и с прекрасным самочувствием. До самой глубокой старости.

Сейчас сделайте одну простую вещь. Положите правую руку на левую сторону груди. Закройте глаза. Прислушайтесь. Чувствуете? Этот тихий стук, который сопровождает вас всю жизнь. Побудьте с ним тридцать секунд. И поблагодарите свое сердце за всю его работу. Это первый шаг к новым отношениям с собой.

Главный вопрос для размышления. Знаете ли вы, как работает ваш главный орган? И не пора ли узнать его поближе, как старого верного друга, который рядом с вами с самого первого дня жизни?

Глава 2. Невидимые враги: что разрушает сердце женщины после 40

А вы знаете, что женское сердце часто гибнет не от внезапного удара? Оно изнашивается годами, потихоньку. Враги подкрадываются медленно, не объявляя о себе. И когда становится ясно, что что-то не так, время уже потеряно.

Великий советский кардиохирург Владимир Бураковский говорил жесткую правду. Большинство инфарктов готовятся в организме десять, пятнадцать, двадцать лет. И только последний удар становится заметным. Все остальное время разрушение идет в полной тишине.

Самое опасное в этих врагах вот что. Они не болят. Не дают температуру. Не вызывают слабости. Вы живете обычной жизнью, чувствуете себя нормально, а внутри вас уже идет процесс. И задача женщины после сорока знать этих врагов в лицо. Чтобы успеть их остановить.

Поднимаемся на ступеньку выше. Будем учиться видеть невидимое. Будем учиться слышать тишину внутри себя. Готовы?

2.1. Гипертония тихий убийца

Гипертония это повышенное артериальное давление. Когда верхняя цифра выше ста сорока, а нижняя выше девяноста, врачи уже бьют тревогу. Но самое коварное в этой болезни не сами цифры.

Самое страшное в гипертонии то, что она годами не подает никаких симптомов. Голова не болит. Сердце не колет. Слабости нет. Женщина живет с давлением сто шестьдесят на сто, и не подозревает об этом. А внутри идет работа разрушения.

Высокое давление каждый день, каждую минуту бьет по стенкам сосудов. Изнашивает их изнутри. Делает жесткими, ломкими, неэластичными. Это как если бы вы каждый день стучали молотком по водопроводной трубе. Рано или поздно она лопнет.

Каждая вторая женщина после пятидесяти лет в нашей стране страдает гипертонией. Каждая вторая! Половина ваших ровесниц. И большинство из них даже не знают об этом. Просто живут и не догадываются, что носят в себе бомбу замедленного действия.

Что делать? Самое простое. Купите тонометр. Хороший, с манжетой на плечо, электронный. Измеряйте давление каждое утро и каждый вечер. Записывайте. Покажите врачу. Контроль давления это не паранойя, это разумная забота о себе. Привычка, которую нужно завести с сорока лет и не бросать никогда.

2.2. Атеросклероз ржавчина сосудов

Представьте старую водопроводную трубу, по которой годами текла жесткая вода. Изнутри она покрылась налетом, отложениями, ржавчиной. Просвет трубы сужается, вода течет хуже. То же самое происходит с нашими сосудами при атеросклерозе.

На внутренних стенках артерий откладывается холестерин. Постепенно образуются так называемые бляшки. Эти бляшки растут год за годом. Просвет сосуда становится все уже. Кровь течет хуже. Сердце вынуждено работать с большим напряжением, чтобы протолкнуть кровь через узкие места.

И снова это происходит десятилетиями без всяких признаков. Никаких болей. Никакого дискомфорта. Бляшки растут потихоньку, пока однажды одна из них не лопается. И тогда на ее месте образуется тромб, который полностью перекрывает сосуд. Если это сосуд сердца, случается инфаркт. Если сосуд мозга, инсульт.

Самое неприятное вот в чем. Начинается атеросклероз гораздо раньше, чем мы думаем. После тридцати лет при неправильном питании, малоподвижности и стрессе процесс уже идет. А к пятидесяти у большинства людей в крупных артериях есть отложения.

Но есть и хорошая новость. Атеросклероз обратим на ранних стадиях. Правильное питание, движение и контроль уровня холестерина в крови могут не только остановить процесс, но и повернуть его вспять. Бляшки могут уменьшаться. Сосуды могут очищаться. Тело способно на удивительные вещи, когда мы ему помогаем.

2.3. Сахарный диабет и сердце

Сахарный диабет это не просто болезнь сладкоежек, как многие думают. Это серьезное системное заболевание, которое бьет по сосудам очень жестко. Особенно по мелким, по тем самым капиллярам, которые питают каждую клеточку тела.

Когда уровень сахара в крови постоянно повышен, мелкие сосуды разрушаются изнутри. Сначала страдают почки, глаза, нервные окончания. Но и сердечные сосуды получают свою долю. Кровоснабжение сердечной мышцы ухудшается. Риск инфаркта растет в разы.

Женщины с диабетом в четыре раза чаще имеют серьезные проблемы с сердцем, чем женщины без него. В четыре раза! Это огромная разница, которую важно осознать.

И снова коварство болезни в том, что она часто развивается незаметно. Особенно после сорока пяти лет. Лишний вес, малоподвижный образ жизни, любовь к сладкому. Постепенно поджелудочная железа устает справляться с нагрузкой. Сахар в крови начинает расти. Сначала чуть-чуть. Потом больше.

Что делать? Проверять уровень сахара в крови раз в год обязательно. Это простой анализ, который делается в любой поликлинике. Кровь из пальца натошак. Десять минут вашего времени. Норма натошак до пяти с половиной миллимоль на литр. Все, что выше, повод задуматься и обратиться к врачу.

2.4. Курение прямая атака на сердце

Поговорим честно о курении. Многие женщины старше сорока курят с молодости. Бросать тяжело. Привычка въелась в кожу. И все же давайте посмотрим правде в глаза.

Одна сигарета сужает сосуды на тридцать минут. Сразу после первой затяжки. Никотин мгновенно действует на стенки артерий, заставляя их сжаться. Кровоток ухудшается. Сердце вынуждено работать с большим напряжением.

Никотин повышает давление и учащает пульс. Каждая сигарета это микро-стресс для сердца. Маленькая встряска. Маленькая нагрузка. Сорок сигарет в день это сорок таких встрясок. Год за годом. Десятилетие за десятилетием.

Иормализуется. Через неделю сосуды начинают расширяться. Через месяц улучшается работа легких. Через год риск инфаркта снижается вдвое. Через пять лет приближается к уровню никогда не кутившего человека. Тело прощает. Тело умеет заживать.

2.5. Лишний вес и его опасности

Каждый лишний килограмм заставляет ваше сердце работать больше. Дополнительные жировые ткани требуют кровоснабжения. Сердцу приходится перекачивать больше крови, делать больше ударов, тратить больше сил. Представьте, что вы целый день носите рюкзак с кирпичами. Тяжело? Вот так ваше сердце работает каждую секунду.

Но дело не только в нагрузке. Жир, особенно тот, что откладывается на животе, это не пассивная подушка. Это очень активная ткань, которая вырабатывает воспалительные вещества. Эти вещества попадают в кровь и поражают сосуды. Повышается холестерин. Повышается давление. Растет риск диабета.

Окружность талии больше восьмидесяти восьми сантиметров у женщины это серьезный сигнал тревоги. Возьмите сейчас сантиметр и измерьте свою талию. Не втягивайте живот. Просто стойте свободно. И посмотрите на цифру. Если больше восьмидесяти восьми, ваше сердце сейчас работает в усиленном режиме.

Хорошая новость в том, что даже небольшое снижение веса дает огромный эффект. Минус пять килограммов это плюс годы жизни. Это нормализация давления у многих женщин. Это снижение холестерина. Это улучшение настроения и появление энергии.

Не нужно становиться худой моделью. Никто не призывает к этому. Достаточно вернуться к здоровому весу, в котором ваше тело будет чувствовать себя комфортно. И начать можно сегодня. С одного маленького изменения в питании. С одной получасовой прогулки. С одного стакана воды вместо стакана компота с тремя ложками сахара.

2.6. Сидячий образ жизни

Современная жизнь устроена так, что мы сидим почти весь день. Утром сидим за завтраком. Едем сидя в транспорте или машине. На работе сидим за столом восемь часов. Возвращаемся сидя. Дома сидим за ужином, потом перед телевизором.

Восемь часов сидения в день увеличивают риск сердечных болезней на двадцать процентов. Это серьезная цифра. Длительное сидение вредно даже для тех, кто занимается спортом. Даже если вы ходите в зал три раза в неделю, восемь часов сидения за рабочим столом перечеркивают часть пользы от тренировок.

Что происходит при долгом сидении? Сердечная мышца слабеет без нагрузки. Кровь застаивается в венах ног. Замедляется обмен веществ. Спина устает, шея напрягается, плечи поднимаются.

И самое неприятное. Кровь становится более склонной к образованию тромбов. Если вы летите долгим рейсом или едете в поезде сутки без движения, риск образования тромба в венах ног возрастает в разы.

Что делать? Каждый час вставать и двигаться. Хотя бы две минуты. Подняться с кресла, пройтись по комнате, потянуться. Сделать несколько приседаний. Размять плечи. Это простое правило, которое можно выполнять даже на работе. Поставьте будильник на каждый час. Звонит будильник, вы встаете. Вот и вся хитрость.

2.7. Наследственность что можно изменить

Многие женщины говорят так. У моей мамы было больное сердце. У бабушки случился инсульт. У отца инфаркт в пятьдесят. Значит, и со мной будет то же самое. От судьбы не уйдешь.

Это огромное заблуждение, которое нужно разрушить. Гены влияют на риск сердечных заболеваний. Это правда. Но они не определяют судьбу. Образ жизни оказывается сильнее наследственности в большинстве случаев.

Современная медицина точно доказала, что даже при плохой генетической наследственности правильное питание, движение и контроль факторов риска снижают вероятность инфаркта в разы. Гены это только вероятность. Только предрасположенность. А реализуется она или нет, во многом зависит от вас самой.

Что нужно сделать? Узнайте историю болезней в своей семье. Поговорите с пожилыми родственниками. Чем болели родители, бабушки, дедушки. От чего умерли. В каком возрасте. Эта информация очень важна для врача и для вашего понимания собственных рисков.

Если в семье были ранние инфаркты или инсульты, особенно у близких родственников, профилактика для вас не пожелание, а необходимость. Регулярные обследования, контроль давления и холестерина, здоровый образ жизни. Не как опция, а как обязательная программа.

Повторю важную мысль еще раз. Гены это вероятность, а не приговор. Ваш образ жизни сегодня может перевесить все плохие гены вашей семьи. Это научный факт, подтвержденный множеством исследований последних лет.

Сделайте сегодня одну важную вещь. Возьмите чистый лист бумаги. Напишите наверху «Мои факторы риска». И честно перечислите все, что относится к вам. Давление повышенное или нет. Курю или нет. Лишний вес есть или нет. В семье были болезни сердца или нет. Двигаюсь много или мало. Питаюсь правильно или как попало.

Не бойтесь этого списка. Не пугайтесь его. Знание это сила. Когда вы видите своих врагов в лицо, вы можете начать с ними бороться.

Глава 3. Язык вашего сердца: учимся слышать сигналы

А вы знаете, что женское сердце разговаривает с нами совсем не так, как мужское? Когда у мужчины случается инфаркт, картина классическая. Сильная боль за грудиной, отдает в левую руку, человек хватается за грудь, бледнеет. Все как в фильмах.

А у женщины все по-другому. Может вообще не быть боли в груди. Может быть просто странная усталость. Или тошнота. Или боль в спине между лопатками. И женщина списывает это на возраст, на погоду, на нервы. А внутри тем временем разворачивается катастрофа.

Известный российский кардиолог Лео Бокерия много раз говорил одну простую вещь. Женщины умирают от инфарктов чаще мужчин не потому, что у них сердца слабее. А потому, что они приходят к врачу слишком поздно. Просто не понимают сигналы своего тела.

Поднимаемся на ступеньку выше. Сегодня будем учиться слышать язык, на котором с нами разговаривает наше сердце. Это знание может однажды спасти вашу жизнь. Или жизнь подруги, мамы, сестры. Готовы слушать?

3.1. Боль в груди самый известный сигнал

Начнем с того сигнала, о котором слышали все. Боль в груди. Но не любая боль это сигнал от сердца. И не любая боль от сердца похожа на то, что показывают в кино.

Классическая сердечная боль это давящее ощущение. Как будто на грудь положили тяжелый камень. Или сжали грудную клетку обручем. Не острая колющая боль, а именно давление, сжатие, тяжесть. Запомните эту разницу.

Боль может отдавать в левую руку, в плечо, в шею, в нижнюю челюсть. Иногда даже в зубы. Женщины часто описывают это как тянущее ощущение. Как будто рука немеет или челюсть сводит. Если такое возникает при нагрузке или после нее, это тревожный сигнал.

Очень важная деталь. Сердечная боль обычно усиливается при физической нагрузке и проходит в покое. Поднялись по лестнице, заболело. Постояли минуту-две, отпустило. Прошли быстрым шагом, снова боль. Остановились, легче. Это и есть классическая стенокардия. Признак того, что сердце недополучает кровь при нагрузке.

И вот еще что важно. У женщин боль в груди может возникать от сильных эмоций. Поссорились на работе, и заболело. Расстроились из-за плохой новости, защемило. Это не выдумки, не симуляция. Это реальная физиологическая реакция сердца на стрессовые гормоны. И тоже повод обратиться к врачу.

3.2. Одышка недооцененный симптом

Одышка это очень коварный сигнал. Мы привыкли думать, что задыхаются только толстые или те, кто не в форме. И когда сами начинаем тяжело дышать при подъеме на третий этаж, говорим себе. Ну да, постарела, форма ушла, ничего страшного.

А это может быть серьезный сигнал от сердца. Особенно если одышка появляется при той нагрузке, которую раньше вы переносили легко. Поднимались на пятый этаж без остановки, а теперь задыхаетесь на втором. Носили сумки из магазина и не уставали, а теперь приходится отдыхать. Это не возраст. Это сигнал.

Самый тревожный вариант одышки это ночная. Просыпаетесь ночью, не хватает воздуха. Садитесь в кровати, дышать становится легче. Подкладываете подушки повыше, чтобы спать почти сидя. Это называется ночная сердечная одышка. И это уже серьезный признак того, что сердце не справляется с нагрузкой.

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.