

Содержание

Предисловие Б. Литвака	3
Предисловие автора. Что убивает наше сердце?	5
Благодарности	7
Глава 1. Синдром лягушки в кипятке	8
Глава 2. Если кажется, что все плохо, — тебе не кажется	16
Глава 3. Где зарыта собака	30
Глава 4. Гремлины и «серый кардинал»	46
Глава 5. Проба мужества	62
Глава 6. Липкий осьминог вина	72
Глава 7. Напутствие папы	81
Глава 8. Учусь любить себя	97
Глава 9. Мышца мечты	118
Глава 10. Яжемать!	132
Глава 11. Дети рожают родителей. Снова яжемать!	142
Глава 12. Хрупкий «пламенный мотор»	156
Глава 13. Словом можно убить, словом можно спасти... ..	163
Глава 14. Я — начальник, я — дурак!	175
Глава 15. Суперамортизация	192
Глава 16. Есть ли секс на пенсии?	205
Глава 17. Мантра для начальника и зеленой жабы	215
Глава 18. Синдром разбитого сердца	232
Глава 19. Сильные слабые женщины	249
Глава 20. Ловушка «средних достижений»	259
Глава 21. Плацебо, ноцебо и хороший врач	273
Глава 22. Синдром погони за счастьем	290
Полезные материалы	314

СИНДРОМ РАЗБИТОГО СЕРДЦА

Окружающим легко сказать: «Не принимай близко к сердцу». Откуда им знать, какова глубина твоего сердца? И где для него — близко?

Эльчин Сафарли

Аленушка уже окончила школу, а сегодня я встретила ее с завучем Тamarой Михайловной. В приемном отделении нашей больницы. Раньше, когда дочь еще училась, мы с Тamarой Михайловной виделись нечасто — в основном на родительских собраниях, но как-то сразу прониклись друг к другу симпатией. Мне нравились ее собранность, профессионализм. У нее был непрекращаемый авторитет в глазах учеников. А еще — очень обаятельная улыбка.

Сейчас Тaмaрa Михайловна тихо постанывает от боли, но при виде меня на губах ее появляется все та же улыбка, хоть и слабая.

— Я вела урок, все было как всегда, и вдруг почувствовала резкую боль в груди, стало трудно дышать, а сердце колотилось как сумасшедшее. Попросила принести воды и приняла конкор. Но легче не стало, на-

оборот, боль накатывала волнами. Появилась сильная слабость, голова закружилась. Ученики закричали, что я бледная, побежали в учительскую, вызвали скорую.

— Как долго продолжалась боль?

— Примерно около часа.

— Какой она была: колющая, жгучая, давящая? Куда отдавала — в руку, шею, челюсть?

И пока Тамара Михайловна описывает свои ощущения, я быстро провожу осмотр, записываем ЭКГ повторно, сравниваю с пленками, записанными бригадой скорой помощи. Типичная динамика развития острого инфаркта!

— К сожалению, Тамара Михайловна, по ЭКГ есть изменения. Мы сейчас переведем вас в кардиоцентр, где проведем обследование и самое современное лечение. Все будет хорошо!

В кардиоцентре пациентке экстренно выполнили коронарографию, я ожидала, что сразу же будет установлен стент в одну из коронарных артерий. Но исследования всех обескуражили: с коронарными артериями все в норме, кардиограмма практически идеальная, эхоКГ-диагностика — без признаков инфаркта.

— Слава богу, инфаркта не случилось, — рассказываю я наутро пациентке.

Она уже заметно повеселела, приободрилась. Разрешаю ей расширить режим и бегу дальше по палатам. Через неделю у Тамары Михайловны вновь УЗИ сердца. Решили посмотреть в динамике состояние миокарда, сократительную функцию — это обязательно нужно сделать перед проведением нагрузочной пробы и выпиской. Вскоре мне позвонила врач функциональной диагностики, моя хорошая подруга, Наталья.

— Инна, спустись, пожалуйста, я смотрю твою пациентку.

Что это? Сердце на экране нетипичной формы. В норме оно сужается к верхушке, а у Тамары Михайловны — расширяется. При этом сократимость и другие показатели почти не изменены.

— Но ведь еще неделю назад этого не было! Я такого никогда раньше не видела.

— Я тоже видела всего один раз, когда была на учебе в Москве. Все преподаватели сказали тогда, что нам страшно повезло увидеть такое.

— Это похоже на синдром такоцубо! — тоже вспомнила я лекции по кардиологии.

— Да, именно, сердце приобретает такую необычную форму.

— Спасибо, Наташа!

Проявления при синдроме такоцубо похожи на симптомы инфаркта миокарда: резкая боль в груди, слабость, одышка. Кардиомиопатия такоцубо, или синдром разбитого сердца, — заболевание, при котором возникает острая преходящая дисфункция левого желудочка сердца. Впервые синдром был описан японским ученым Хикару Сато в 1990 году и получил название «кардиомиопатия такоцубо». Сердце становится похоже по форме на ловушку для осьминогов с круглым дном, которую в Японии называют «такоцубо». Инфаркт может развиться в любом предсердии или желудочке. Синдром такоцубо поражает только левый желудочек, который является главным «насосом» сердца. Сердце теряет возможность выполнять свою функцию в нормальном режиме. Избыточное количество крови застаивается в области верхушки сердца и заставляет его увеличиваться, или баллонировать. Это приводит к быстрому развитию

сердечной недостаточности и появлению болей в груди, сочетающихся с изменениями на ЭКГ, характерными для инфаркта миокарда передней стенки левого желудочка. Вторая характерная особенность — быстрая регрессия симптомов, как клинических, так и инструментальных. То есть быстро уходят боли, нормализуется ЭКГ. Синдром такоцубо не является предынфарктным состоянием или разновидностью инфаркта. Коронарные артерии не поражаются, вероятно, имеет место их мощный спазм.

Эхокардиограмма приходит в норму довольно быстро — обычно в срок от нескольких недель до нескольких месяцев. И лишь в редких случаях развитие синдрома может привести к смертельному исходу.

— Вспомнила! Эту болезнь еще называют синдромом разбитого сердца, — бормочу про себя, сбегая по лестнице.

— Тамара Михайловна, а сами вы с чем-то связываете свое заболевание? Может, был какой-то толчок, стресс?

— Конечно, был.

Пациентка тербит в руках салфетку, складывает ее в треугольнички.

— Вы, наверное, не знаете, с первым мужем я давным-давно развелась, уже и привыкла одна. Жила себе спокойно, дочка взрослая. А тут Андрей! Ну я и влюбилась, как школьница. Он меня на пять лет моложе, но оказалось, что и я — баба-ягодка опять. Понимаете? Я устроила его на работу, машину в кредит на свое имя взяла... Нет, вы не подумайте, он вовсе не альфонс, — она заметила мой недоуменный взгляд. — Просто на тот момент у нас действительно было все прекрасно. И мы были счастливы. Я, во всяком случае, точно.

— А потом? — осторожно спросила я, уже догадываясь, каким будет ответ.

— Год назад я обнаружила, что у него есть другая. Сказала: выбирай. Он собрался и ушел. Я за эти три месяца похудела на десять килограммов, ни есть, ни спать не могла. А через три месяца Андрей вернулся. Просил прощения, все такое. Но что-то как будто сломалось, что-то было не так. Оказалось, он продолжал метаться между мной и той, другой. И вот две недели назад снова ушел. Причем тихо, пока я была на работе.

— Тогда понятно, откуда у вас синдром разбитого сердца. Оно реально разбито.

— Выражение, как из отчета какого-нибудь врача девятнадцатого века: Чехова или Вересаева, — Тамара Михайловна улыбнулась наконец.

Как правило, синдром разбитого сердца развивается на фоне стрессовых ситуаций, вызывающих сильные, чаще негативные, эмоции. Это могут быть расставание, потеря работы, смерть близкого человека или даже любимой собаки. Заболеванию предшествует сильное эмоциональное потрясение. Хронический эмоциональный стресс для синдрома такоцубо — такой же серьезный фактор риска, как курение для инфаркта. На сильный стресс организм реагирует мощным выбросом гормонов, в основном адреналина, результат — резкое учащение сердцебиения и остальные симптомы.

— Конечно, больше я его уже не пущу назад. Но сейчас мне кажется, что весь мир рушится.

— Да, и прежде всего это отражается на сердце. Оно, бедненькое, стучит, волнуется и выпрыгивает из груди. Возможно, доктор так и написал бы в истории болезни какой-нибудь тургеневской барышни, — улыбнулась я. — А на самом деле ваше заболевание напрямую свя-

зано с пережитым потрясением. Потому оно так и называется — синдром разбитого сердца.

Девяносто процентов пациентов с синдромом такоцубо — женщины зрелого возраста, то есть в пре- или постменопаузе. Причина понятна — снижение выработки в яичниках эстрогена и прогестерона, которые оказывают защитное действие на сердце и сосуды. У мужчин синдром разбитого сердца встречается значительно реже. Может быть, они меньше страдают от любовных неурядиц? Или же дело в том, что у мужчин в стрессовой ситуации обостряются уже имеющиеся заболевания сердца? Как правило, дело кончается уже инфарктом.

Вернувшись в ординаторскую, я обложилась книгами, нырнула в интернет, чтобы найти новейшие данные по этой патологии.

По данным Science Daily, большинство случаев синдрома разбитого сердца приходится на весенние и летние месяцы, а инфаркты миокарда чаще развиваются зимой и осенью.

В исследовании, опубликованном Journal of the American Heart Association, американские ученые утверждают: синдром такоцубо влияет на развитие рака. У каждого шестого пациента с синдромом разбитого сердца диагностируется онкологический процесс. Получается, организм включает механизм «самоуничтожения», если горе от потери близкого или эмоциональный стресс слишком велики.

Учеными из Бостонского университета обнаружен специальный ген, который активируется под влиянием факторов стресса и запускает интенсивные процессы старения клеток в организме.

Чтобы быть счастливым в сердечных делах,
нужно не иметь сердца.

Поль Бурже

«Закон парных случаев», безусловно, работает. В этом я убедилась, когда через две недели доктор функциональной диагностики Наташа вновь позвала меня посмотреть на сердце пациента 46 лет. С болями, одышкой и изменениями ЭКГ, характерными для инфаркта, он был доставлен в кардиоцентр. И коронароангиография также показала «чистые» сосуды, после этого пациент переведен к нам.

Диагноз «кардиомиопатия такоцубо» снова был поставлен на основании эхокардиографической картины. На экране мы видели такую же точно «ловушку для осьминогов» с зонами гипокинезии, то есть снижения сократимости, в области верхушки сердца. Лечила пациента моя коллега Антонина, а мне было интересно пронаблюдать за динамикой заболевания и выяснить, действительно ли его сердце тоже было «разбито».

По статистике, этот синдром встречается лишь у 10 % мужчин.

Роман — невысокий, поджарый, мускулистый, на вопросы отвечал неохотно. О возможных причинах болезни буркнул: «не знаю, может, устал». И только когда я подробно объяснила суть заболевания, показала анализы и снимок сердца, он стал проявлять заинтересованность. Рассказав о своем увлечении, своем детище — клубе «КРОСС», я пригласила Романа на наши занятия.

— Следующие несколько занятий будут посвящены мечтам и целям, это одна из моих любимых тем. Может

быть, для вас эта тема не очень актуальна, тогда вы можете присоединиться через две недели, — объяснила я, не очень-то веря в успех.

К моему удивлению, он пришел. Первые два занятия молча слушал, не вступая в обсуждение. На следующий тренинг собралось совсем мало слушателей, но я проводила его в обычном режиме. И тут Роман заговорил:

— Инна, можно мне здесь называть вас без отчества?

— Разумеется, можно на ты.

— Я когда увидел, как у тебя загорелись глаза, когда ты начала рассказывать о вашем клубе, понял: вот счастливый человек. И мне прямо любопытно стало, чем вы там занимаетесь. И еще удивился, что занятие будет про мечты. Ну что можно про мечты два часа рассказывать? Оказывается, можно и больше, еще и вопросы остаются.

— Спасибо за искренность!

Мне было приятно, что удалось «пробить» его броню хоть немного.

— Я хочу рассказать о себе, если можно.

— Конечно, если ты готов делать это при группе.

— У меня уже много лет свой бизнес. Дела шли неплохо. Постепенно бизнес стал расширяться, и работы становилось все больше. Доверять, делегировать кому-то я не мог. Да, все время боялся, что никто, кроме меня, не сделает, не проведет переговоры, не проконтролирует закупки, не выиграет тендер, и так далее. Последний год дела шли хуже, я нервничал, конечно, и алкоголь, бывало, лился рекой. Конечно, и питался как попало, единственное, как мне кажется, что давало мне энергию — это муай тай, тайский бокс. Жена стала устраивать сцены, семейная жизнь разлаживалась. Я до ночи пропадал в офисе, часто ездил в командировки. Забросил тайский бокс. А когда жена ушла, совсем с катушек сорвался. Пил. И сердце не выдержало...