

Spis treści

1. Wprowadzenie nadzwyczajne	17
2. Wprowadzenie	22
3. Jak czytać książkę	24
4. Inteligencja zdrowotna	25
5. Świadomie nieświadomi	28
6. Mocno skrócona historia serca	35
7. Co to jest serce i dlaczego choruje	46
8. Wszystko zależy od śródbłotka	74
9. Czy cholesterol jest zły? Niech ofiara królików nie idzie na marne ...	89
10. Jak lekarze podejmują decyzje	105
11. Zapobiegawcza czy naprawcza	112
12. Kiedy udać się z wizytą do kardiochirurga	119
13. Leczenie, czyli klasyczne zarządzanie ryzykiem	122
14. Żądni sukcesu	126
15. Świadoma zgoda na proponowane leczenie	133
16. Prawda w relacji lekarz-pacjent i pacjent-lekarz	136
17. Tajemnica lekarska a prawo do informacji	140
18. Czy papiery są straszne	144
19. Szpital jako tygiel emocjonalny	147
20. Czy mogę sobie wybrać zastawkę	152
21. Szpitalny savoir-vivre	161
22. Jak wygląda pierwszy dzień w szpitalu, dzień operacji i pierwsze dni po operacji	168
23. Kiedy spodziewać się zysków z leczenia	175
24. Czy fizjoterapia ma sens	180
25. Cukrzyca – czy trzeba coś z nią robić	186
26. Czy rany są straszne	202
27. Czy zęby gryzą serce? Historia listu 39	206
28. Czy seks szkodzi sercu	214

29. Czy serce potrzebuje zdrowych płuc	222
30. Czy serce lubi bezdechy.	227
31. Dlaczego należy „rozrzedzać” krew	231
32. Czy należy bać się psychologa i unikać psychiatry.	241
33. Czy warto rzucać palenie.	252
34. Profilaktyka, czyli odroczone nagroda	258
35. Skąd się biorą leki, czyli jak lek trafia na półkę w aptecę	267
36. Co to są badania kliniczne.	274
37. Żywnienie – temat trudny i nudny. Tajemnica jednego croissanta i kilku wafelków.	281
38. Kiedyś wszystko się kończy	294
39. Czy sztuka szkodzi zdrowiu. Kocham pozytywne kino	299
40. Podsumowanie, czyli zmień styl.	312
Podsumowanie obrazkowe.	320
Podziękowania	323
Dodatki	326
Notatki.	327

ATS PUBLISHING

2

Wprowadzenie

Jestem kardiologiem i pracuję w klinice kardiologii. Żartobliwie, w dużym uproszczeniu, ale nie bez racji, oddziały kardiologii można by nazwać warsztatami ostatniej szansy. Skoro zawiodły inne metody leczenia chorób serca, to pozostaje tylko leczenie operacyjne.

Codziennie spotykam dwie grupy ludzi: tych, którzy muszą się poddać operacji serca, oraz towarzyszących im bliskich. Wszyscy są pełni niepokoju, obaw, wątpliwości. Tak jest na całym świecie. Niezależnie od tego, czy masz dostęp do najlepszej, prywatnej kliniki świata, czy jedynie do najbliższego szpitala, niezależnie od tego, czy jesteś profesorem medycyny, czy rzemieślnikiem, inżynierem czy pisarzem, aktorem czy rolnikiem, czy jesteś sławny i znany, czy prowadzisz życie z dala od świateł reflektorów, zawsze się boisz. W obliczu choroby i śmierci jesteśmy do siebie bardzo podobni. Gdy musisz zmierzyć się z decyzją dotyczącą zdrowia, odczuwasz lęk i jest on zrozumiały. Ale zmierzyć się z decyzją musisz, bo tylko ty możesz wyrazić świadomą zgodę na proponowane leczenie. Nikt nie powinien wywierać na tobie presji, a przed podjęciem decyzji masz prawo pytać i się zastanawiać. Tych pytań jest zawsze dużo i bardzo często dotyczą nie tylko samej operacji.

Pobyt w szpitalu kogoś bliskiego, a zwłaszcza operacja serca, bywa punktem zwrotnym w życiu całej rodziny, skłania do wielu osobistych i szczerych refleksji nad zdrowiem.

Lekarze starają się odpowiadać na wszystkie pytania, ale nie sposób spędzić z każdym tyle czasu, ile by oczekiwał. To niemożliwe. Stąd powstał pomysł na książkę.

Za sprawą internetu dostęp do informacji o zdrowiu jest bardzo łatwy, ale lekarze na całym świecie biją na alarm, że poziom medycznej dezinformacji jest wyjątkowo wysoki. Dlaczego? Zdrowie to temat, który dotyczy każdego, można dzięki niemu zaistnieć w sieci, nawet bez elementarnej wiedzy na temat fizjologii człowieka. Kto komu przeszkodzi, aby zostać internetowym „ekspertem”? Bez żadnej odpowiedzialności można zarabiać pieniądze, reklamując i sprzedając bezwartościowe produkty, z pustą obietnicą poprawy zdrowia.

Każdy z nas szuka łatwych rozwiązań, a odsuwa te wymagające wysiłku, więc prawie każdy jest podatny na medyczne manipulacje. Ta książka nie zastąpi wizyty u lekarza. Nie taki jest jej cel. Przede wszystkim została napisana, aby wyjaśnić liczne wątpliwości związane z leczeniem chorób sercowo-naczyniowych. Liczę, że niniejsza publikacja pomoże ci obniżyć poziom stresu związany z koniecznością podejmowania trudnych, osobistych decyzji dotyczących zdrowia.

Drugim i najważniejszym celem jest zachęcenie cię do podarowania sobie czasu na refleksję, świadome popatrzenie na własne życie, zastanowienie się, co konkretnie mógłbyś zrobić już teraz, żeby na długo zachować sprawność, żeby zadbać mądrze o swoich bliskich, nie tracąc przy tym radości życia. Słowo „profilaktyka” zazwyczaj nie kojarzy się dobrze, przywołuje obrazy z licznymi ograniczeniami, odbierającymi chęć do dalszej egzystencji.

Jeżeli oddajesz samochód do naprawy – ufasz swojemu mechanikowi, jeśli chcesz zbudować dom – zlecasz wykonanie projektu sprawdzonemu architektowi. Szycia garnituru na miarę nie powierzysz przypadkowemu krawcowi. To dlaczego tak często ufasz komuś po drugiej stronie komputera, trochę jak w randce w ciemno, jeżeli sprawa dotyczy twojego zdrowia i życia?

Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia lekarzy, których praca została poprzedzona rzetelnymi studiami, egzaminami, zdobywaniem wiedzy w warunkach uniwersyteckich. Książka zawiera cytowania rekomendacji europejskich i amerykańskich towarzystw naukowych, wypowiedzi ekspertów, jest oparta na naukowych źródłach.