



НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

**(НЕ) УМЕРЕТЬ**

**ОТ РАЗБИТОГО**

**СЕРДЦА**

**НИККИ  
СТАМП**

**Никки Стамп**  
**(Не) умереть от**  
**разбитого сердца**  
**Серия «Научпоп для всех»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*<https://litres.ru/48932445>*

*Н. Стамп. (Не) умереть от разбитого сердца: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-112443-4*

### **Аннотация**

**<р>**Можно ли умереть от разбитого сердца? Действительно ли горе и невзгоды способны фатально повлиять на самый жизненно важный орган нашего организма? Возможно, мы совсем не случайно воспринимаем сердце как символ чувств. Дело в том, что эмоции действительно оказывают на сердце огромное влияние. Но насколько глубока связь между драматичным расставанием с партнером и сердечными заболеваниями? Доктор Никки Стамп исследует в своей книге так называемый «синдром разбитого сердца» – а также делится уникальным опытом, который она приобрела во время своей работы. Истории о пациентах, советы от профессионального врача-кардиолога и восхитительное признание в любви к сердцу – все это ждет

вас в замечательной научно-популярной книге «(Не) умереть от разбитого сердца».

# Содержание

Введение. Положа руку на сердце	6
Мой путь к сердцу	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Никки Стамп (Не) умереть от разбитого сердца**

© Цейтлина О., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

\* \* \*

# Введение. Положа руку на сердце

Когда вы в последний раз задумывались, как работает ваш организм? Случалось ли вам спросить себя: интересно, а как воздух попадает в мои легкие? А может быть, вам не дает покоя вопрос, как мозг управляет мышцами, почему это они его слушаются? Часто ли ночью вам мешает заснуть стук собственного сердца, вы лежите и думаете: откуда это сердце знает, когда надо бешено колотиться, а когда – медленно выстукивать? По правде говоря, такие вопросы волнуют нас редко, в основном потому, что у нас нет нужды всем этим интересоваться.

Дело в том, что в организме многое происходит без нашего ведома. Сердце бьется само, без напоминаний, легкие тоже дышат сами по себе и особого поноукания не ждут. Кишечник без лишних уговоров переварит то, что вы ему предложите, а когда решите пройтись, мозг тут же прикажет телу взять ноги в руки. Конечно, можно принимать все это как должное. Но давайте задумаемся о том, как потрясающе, как удивительно устроено наше тело, и отдадим ему должное!

С самого детства меня завораживало устройство человеческого организма. Я выросла, стала кардиохирургом, и теперь главный предмет моего восторга – человеческое сердце. В фольклоре и древней медицине сердце представлялось как некая живоносная, волшебная, сокровенная суть человека,

и я воспринимаю сердце именно так. Я хочу поделиться с вами своими знаниями о нем, мне хочется вдохновить вас его красотой. Я мечтаю, что вы полюбите сердце, которое то радостно трепещет, то бешено колотится у вас в груди, и будете заботиться о нем изо всех сил. Я счастлива, что могу любоваться человеческим сердцем буквально каждый день, и вижу свою задачу в том, чтобы вы тоже восхищались им и ценили его. Я приглашаю вас поближе познакомиться с этим прекрасным органом и расскажу вам о том, как сердце бьется и каким смыслом наполнен каждый его удар.

По своей сути сердце – это насос. Всего лишь мышечный насос, который нагнетает кровь в сосуды, но за ним – тайна. Сердце устроено как будто бы очень просто, но за этой простотой кроется работа таких сложных механизмов, к пониманию которых мы только подходим. И устройство, и механизм работы сердца изумительно красивы!

Хирургия сердца возникла всего лишь 60 лет назад. До этого наших знаний о сердце было недостаточно, чтобы вскрыть грудную клетку, что-то там починить и затем вернуть все, как было. Еще в 1912 году английский хирург Стивен Пэджет утверждал, что человечество достигло предела своих знаний о сердце и возможностей в области кардиологии. Доктор Пэджет придавал сердцу огромное значение, считал его настолько необходимым для жизнедеятельности органом, что был убежден: мы не можем позволить себе вторгнуться в грудную клетку ни для того, чтобы углубить

свои медицинские познания, ни для того, чтобы помочь пациенту – и это вопреки успехам в других областях медицины и хирургии того времени. Как нам известно теперь, доктор Пэджет был не прав: сейчас кардиохирургии по силам совершенно невероятные вещи.

Веками величайшие умы старались понять, что же представляет собой сердце как в анатомическом, так и в духовном плане. Начиная с V века до н. э. анатомы и философы спорили о значении сердца. Аристотель справедливо полагал, что сердце – это средоточие всех токов организма и жизненно важный орган человеческого тела.

Я хочу рассказать вам о тех свойствах сердца, благодаря которым оно так прекрасно, не похоже ни на один другой орган и так безупречно работает. Я объясню, как стресс может спровоцировать болезнь сердца, а одна ночь полноценного сна – вылечить его. Кроме того, мне хочется рассказать вам о нескольких удивительных обладателях сердец, с которыми мне довелось встретиться в своей врачебной практике.

Я не собираюсь поучать и рассказывать, как надо жить, чтобы быть здоровым. Мне лишь хочется заразить вас своей любовью. Я очень надеюсь, что удивительные качества сердца покорят вас так же, как и меня. И я готова спорить, что, увидев, насколько сердце удивительно и прекрасно, вам самим захочется беречь его и каждый день заботиться о его здоровье.

Ваше сердце – это часть вас самих, и оно способно на на-

стоящие подвиги. Сердце бьется у вас в груди, перекачивает кровь по сосудам вашего тела, трепещет, когда вы испытываете страх, помогает вам справляться с физической нагрузкой. Мне хотелось бы передать вам некоторые собственные знания об этом мешочке мускул и показать, как можно любить столь прекрасный орган человеческого тела и беречь его. Я бы хотела, чтобы эта книга не указывала, а вдохновляла, чтобы она помогла вам взглянуть на собственное сердце, полюбить его и заботиться о нем.

# Мой путь к сердцу

В детстве я была помешана на устройстве человеческого организма; меня восхищало, как все эти отдельные винтики складываются в такой чудесный механизм! Мне было интересно все, что связано с работой наших органов: как бьется сердце, как дышат легкие, как глаза смотрят на мир и даже как получаютсЯ какашки. Нет-нет, не подумайте, я, как и все, зачитывалась «Клубом нянек»<sup>1</sup>, но по-настоящему меня интересовало только устройство человеческого тела. Я любила анатомию, читала книги о сердце, органах зрения, костях. Я наизусть знала руководства по первой помощи и была готова броситься их применять.

Когда мне было шесть или семь лет, маме позвонила библиотекарь из нашей начальной школы и сказала, что ее беспокоит, что ребенок читает книжки не по возрасту, хотя мы с мамой решили, что под этим, скорее, надо понимать книги Энид Блайтон<sup>2</sup>, а не анатомию. Спустя двадцать с чем-то лет этот мой интерес не пропал, а превратился в профессию. Я – кардиоторакальный хирург, теперь, вместо того чтобы жадно разглядывать картинки в анатомическом атласе, я почти каждый день имею возможность любоваться настоящим сердцем. И я очень благодарна своей профессии за то, что

---

<sup>1</sup> Популярный книжный сериал Энн Мартин.

<sup>2</sup> Одна из самых успешных подростковых писательниц XX века.

она позволяет мне лечить больные сердца.

Однако в кардиохирургию я пришла не сразу. Сначала я мечтала о работе в музыкальном театре, но мой практичный отец, инженер по профессии, предложил мне или, вернее, настоял на том, чтобы сначала я получила «нормальный» диплом. Я уже совсем было собралась идти учиться бухучету, но прямо перед последним выпускным экзаменом заболела и ненадолго попала в больницу. Там я ясно поняла, что бухгалтерия – не для меня, и я хочу заниматься совсем другим. Побыв в роли пациента, посмотревшись на больничныи персонал, увлеченный медициной, красотой и немощью человеческого тела, а также проявляющий практическую заботу о ближнем, я отодвинула мысли о бухгалтерии далеко на задний план.

При этом я была очень невысокого мнения о собственных академических способностях, думала только о сцене и другие профессии почти не рассматривала. Как-то раз отец подошел к моему столу, отодвинул в сторону растущую стопку университетских проспектов и задал мне очень простой вопрос: «Если бы ты могла заняться чем угодно, не думая об оценках и трудных предметах, что бы ты выбрала?» К нашему общему удивлению, ни секунды не раздумывая, я ответила: «Медицину». Где-то во мне продолжал жить мой детский интерес. Я начала хоть и запоздало готовиться к поступлению в медицинский. Это был непростой путь, но я никогда не жалею, что выбрала его.

Сама не осознавая, я всегда хотела стать хирургом. Определенно, свою роль сыграл мой отец-инженер: дома он вечно что-то чинил и мастерил, даже построил настоящую яхту. Прямо у нас в гостиной. В сочетании с маминым необычайным вниманием к деталям и особым подходом к языку и общению из меня получился хирург. Мне всегда нравилось, что работа хирурга реально, ощутимо и немедленно облегчает жизнь пациента: опухоль удалена, на закупоренный сосуд наложен анастомоз, боль прошла – все благодаря скальпелю и искусным рукам хирурга.

Однако в кардиохирургию я никогда не стремилась. Пока студенты-медики готовятся выбрать специализацию, их отправляют поработать в разные отделения, чтобы они приобрели навыки в разных областях медицины и имели представление о как можно большем количестве медицинских специальностей. Мне страшно хотелось стать хирургом-ортопедом или пластическим хирургом. Моя мама страдает тяжелой формой артрита, и в 40 лет ей установили эндопротез тазобедренного сустава. Я мечтала ее вылечить. В «уплату» за практику в костной хирургии мне пришлось согласиться на кардиоторакальное хирургическое отделение, которое меня мало интересовало. Но случилось так, что там я встретила с сердцем – это была любовь с первого взгляда, и я осталась в кардиохирургии навсегда.

Хотя встреча эта произошла случайно, похоже, что мы с кардиохирургией были давно предназначены друг для дру-

га. Когда мои родители съезжали из нашего семейного дома, мама перебирала детские памятные вещи. Среди прочих вещей нашлись наши медали (моя и моего брата) за первое место в беге, а также дневник, который я вела в третьем классе. Я о нем совершенно забыла, но интересно, что на страничке, озаглавленной «Когда я вырасту», было написано: «Я хочу быть кардиохирургом и продолжить дело доктора Виктора Чанга»<sup>3</sup>. Что ж, возвышенные мечты для девочки восьми лет.

Я помню, как видела доктора Чанга по телевизору: он рассказывал о том, что создает механическое сердце, рассчитанное на долгую работу, и это должно помочь справиться с недостатком донорских сердец. Это казалось чем-то из области научной фантастики. Я помню Фиону Кут, самую юную австралийку, которая стала реципиентом двух сердечных трансплантатов. Вторая трансплантация понадобилась ей после того, как вирус повредил пересаженное сердце. Другие в моем возрасте мечтали стать балеринами или полицейскими, но меня доктор Чанг вдохновлял гораздо больше, чем самая грациозная балерина и самая прекрасная принцесса. Удивительно, что я совершенно забыла об этих своих детских мечтах, и все же в итоге пришла в кардиохирургию.

Когда во время операции видишь открытое сердце, просто захватывает дух. Грудину рассекают и разводят ранорас-

---

<sup>3</sup> Виктор Чанг – австралийский кардиохирург. Один из первых в мире провел пересадку сердца. Он был убит в 1991 году, не успев закончить свою работу над созданием искусственного сердца.

ширителем – и вот нам открывается жизненно важный орган. Даже после вскрытия грудной клетки и рассечения околосердечной сумки сердце продолжает биться. Когда касаешься бьющегося сердца и чувствуешь, как с каждым сокращением оно гонит кровь по сосудам ко всем жизненно важным органам, кажется, что происходит какое-то волшебство. Хирурги могут остановить сердце на время операции, а после ее окончания оно снова начнет работать. Сердце просто продолжит заниматься своим делом и, как мы надеемся, будет справляться с этим лучше, чем до операции.

Несмотря на свою выносливость, которая меня восхищает, сердце очень хрупко. Каждое сердце имеет свои особенности в пределах нормы – небольшие вариации на тему.

Одна из первых трансплантаций, на которых я присутствовала, проводилась пациентке с редким и очень серьезным врожденным пороком сердца. Это была трансплантация сердечно-легочного комплекса, одна из самых редких операций. Я просто не могу передать ощущение, когда видишь пустую грудную полость... А когда имплантированные донорские органы (удивительный дар одного человека другому) начинают работать, это кажется чем-то из области волшебства или научной фантастики. С тех пор прошло уже двенадцать лет, но я переживаю все так же остро.

Я до сих пор вспоминаю разговор с пациентом, которому провели пересадку легких. Через два дня после операции я увидела его в палате интенсивной терапии и спросила, как он

себя чувствует. Он посмотрел на меня и ответил: «Вы просто не представляете, как же хорошо дышать!» В этот момент я почувствовала, что попалась: сердце, легкие, кардиоторакальная хирургия – во все это волшебство я влюблена, и ничто на свете не сравнится с этим. Восторг перед красотой кардиохирургии, а вместе с этим счастье быть допущенной в жизни людей, когда они настолько уязвимы, переживают трудный для них период, но и, как мы надеемся, идут к самой большой своей победе, – вот, что так дорого мне в работе.

Я прошла большой путь от наивного молодого доктора, глядящего на все круглыми глазами, до чуть менее наивного и уже не такого молодого доктора, глядящего на все такими же круглыми глазами. Я продвинулась по службе и уже не стою тихо в уголочке, с замиранием сердца наблюдая за операционным волшебством, и даже не держу ранорасширители во время операции. Всякий хирург сначала долго работает подмастерьем. Но теперь я уже сама стала «слесарем с высшим образованием» (как называл кардиохирургов один из руководителей, наставлявших меня в «ремесле»): чиню поломки в системе кровоснабжения и, как я надеюсь, заодно меняю к лучшему здоровье людей. Случается, что рутина затягивает меня, и я теряю из виду глубинный смысл нашей работы и, лишь отстранившись и задумавшись, снова вижу его во всем величии.

# 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.