

# Оглавление

Предисловие . . . . .	6
-----------------------	---

## РАЗДЕЛ 1

1.1. Что такое атеросклероз . . . . .	8
1.2. Кто может заболеть атеросклерозом . . . . .	13
1.3. Курение как фактор риска атеросклероза . . . . .	20
1.4. Алкоголь как фактор риска атеросклероза . . . . .	24
1.5. Ожирение как фактор риска атеросклероза . . . . .	27
1.6. Сахарный диабет как фактор риска атеросклероза . . . . .	46
1.7. Гипертоническая болезнь как фактор риска атеросклероза . . . . .	48
Как измерить давление . . . . .	51
Немедикаментозные методы лечения . . . . .	55
Лекарственная терапия гипертонической болезни . . . . .	57
Лечение гипертонического криза . . . . .	70
Ответы на вопросы . . . . .	73
1.8. Диета при атеросклерозе . . . . .	80
1.9. Физическая активность при атеросклерозе. . . . .	89
1.10. Медикаментозное лечение атеросклероза . . . . .	97
Ответы на вопросы . . . . .	104
1.11. Плацебо . . . . .	115
1.12. Дефицит магния . . . . .	119

## **РАЗДЕЛ 2**

2.1. Стенокардия . . . . .	.125
2.2. Острый инфаркт миокарда . . . . .	.128
2.3. План обследования при подозрении на ишемическую болезнь сердца . . . . .	.134
2.5. Облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей . . . . .	.145
2.6. Инсульт . . . . .	.151
<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>155</b>