

Copyright © HUMANIX BOOK
Copyright © za srpsko izdanje Sezam Book, 2022

Dr Čonsi Krendal

IZLEČITE SVOJE SRCE

*Devedesetodnevni program
za izlečenje srčanog oboljenja*

Sezam Book
Zrenjanin, 2022

Mojoj supruzi Debori, mojim sinovima Kristijanu
i Čedu i pacijentima koje mi je Gospod poverio da
brinem o njima. Sve u slavu Božju.

SADRŽAJ

PREDGOVOR: Vaš prvi korak u oslobađanju od srčanih bolesti	9
Uvod	13

PRVI DEO

Naučite!	17
1. Najvažniji uzrok srčanih bolesti – skriven je i smrtonosan	19
2. Vremenska bomba koja otkucava	29
3. Sedam skrivenih faktora rizika	37
4. Veza između dijabetesa i bolesti srca	49
5. Znaci upozorenja za moždani udar mogu vam spasiti život	59
6. Kongestivna srčana insuficijencija	67
7. Ne dozvolite da vam srčani zalisci pokvare vaše zlatne godine	75
8. Bol u grudima kao signal upozorenja	83
9. Istina o ženama i srčanim bolestima	89

DRUGI DEO

Lečite!	97
10. Obavezne analize rada srca	99
11. Sedam koraka za život bez statina	109
12. Osam koraka za smanjenje visokog krvnog pritiska	117
13. Mogućnost ugradnje bajpasa? Uvek tražite drugo mišljenje	125
14. Oslobodite vaše arterije od začepljenja bez operacije	133
15. Imate srčani udar – šta da radite?	141

TREĆI DEO

Popravi!	149
16. Dr Krendalov plan u tri koraka za zdravlje srca	151
17. Preusmeravanje srčanog oboljenja ka životu	159

18. Borite se protiv srčanih bolesti pomoću dr Krendalovog životnog plana ishrane.....	173
19. Sedam supernamirnica za vaše srce.....	183
20. Vaš devedesetodnevni plan za dovođenje srčanih bolesti u stanje regresije	189
21. Alternativni tretmani srca	201
PRILOG 1	
Lista hrane za jednostavno lečenje srca	213
PRILOG 2	
Dvadesetosmodnevni plan jelovnika dr Krendalovog programa Jednostavno izlečenje srca	217
DODATAK 3	
Lista za nabavku namirnica programa Jednostavan lek za srce.....	239
ZAKLJUČAK.....	243

PREDGOVOR

Vaš prvi korak u oslobađanju od srčanih bolesti

Dobrodošli u program *Jednostavno izlječenje srca: devedesetodnevni dnevni program dr Krendala za izlječenje srčanog oboljenja*. Čestitamo na inicijativi da dođete do informacija koje će vam pomoći u očuvanju zdravlja svog srca kako biste živeli onako kako je Bog zamislio da to činite. Nadam se da ćete ovu knjigu smatrati neprocenjivim izvorom podataka.

Nema sumnje da čitate ovu knjigu jer se brinete. Možda ste već imali srčani udar. Možda ste oboleli od angine pektoris i interesujete se za postojanje novih i boljih načina lečenja. Možda ste se isuviše ugojili, robujete navici pušenja, ili vam je lekar rekao da su vrednosti vašeg holesterola ogromne. Prirodno je da se brinete.

Oboljenje srca je ubica broj jedan, ne samo za muškarce već i za žene. U stvari, srčane bolesti svake godine ubijaju žene više nego svi karcinomi zajedno – uključujući rak dojke. Srčano oboljenje je uzrok gotovo trećine svih smrtnih slučajeva.

Ne kažemo da nema dovoljno informacija. U stvari, čini se da ih ima i previše: internet stranice, gomile knjiga, pamfleti, bilteni, televizijske emisije i reklame za svaki način izlječenja koji se može zamisliti.

Razumljivo, mnogi su preopterećeni informacijama. Voleli bismo samo da verujemo našim lekarima, ali oni imaju čekaonice prepune pacijenata. Često je najlakše posegnuti za blokom sa receptima nego podučavati pacijente i voditi ih ka boljem zdravlju.

Moje putovanje od plemenskog života do modernog doktora

Ko sam ja? Ja sam interventni kardiolog, studirao sam na Jejl ovom Medicinskom fakultetu, posedujem sertifikat odbora. Medicinsku praksu vršim u Palm Biču, na Floridi, i mnogi od najmoćnijih i najboljih ljudi Amerike, uključujući mnoge milijardere, nalaze se među

mojim pacijentima. U stvari, ljudi doleću iz čitavog sveta kod mene na preglede. Naravno, brinem i o mnogima skromnog imovinskog stanja, a posebno me privlači briga o starima i siromašnima.

Za medicinu sam bio zainteresovan od ranog detinjstva, ali tokom mog fakulteta i odmah nakon diplomiranja, fascinirala me je antropologija – proučavanje ljudskih bića i njihovih kultura. Ovo interesovanje traje i omogućilo mi je da vidim ono što drugi lekari na Zapadu često ne mogu.

Kao student, putovao sam u zapadnoafričku državu Togo kako bih proučavao život plemena Kabre. Oni žive tako što se hrane žitaricama, voćem i povrćem, a meso jedu samo tokom gozbi. Za oboljenje srca gotovo i da ne znaju. Zainteresovao sam se za specijalizaciju iz kardiologije tokom moje medicinske obuke, pa sam se dobrovoljno prijavio za pomoć u savremenim istraživanjima. To me je dodatno opteretilo, ali je bilo vredno toga.

Od 1989. do 1993. bio sam na Fakultetu za klinička istraživanja na Medicinskom koledžu Virdžinije u Ričmondu. Tamo sam vodio program transplantacije srca. To je podrazumevalo i procenu podobnosti svakog kandidata za transplantaciju.

Ovo je bila zaista „holistička” medicina, u smislu da je sve trebalo uzeti u obzir – prethodno ponašanje pacijenata, prisustvo ili odsustvo drugih zdravstvenih stanja, sposobnost porodice da podrži proces rehabilitacije – pre nego što se pacijentu dâ zeleno svetlo (ili se odbije) za dobijanje novog srca.

Otrežnjenje: bitka za moje srce

Bio je to dan koji me je najviše prosvetlio u mom doživotnom bavljenju proučavanjem rada srca: postao sam pacijent.

Godine 2002. vraćao sam se sa angažmana predavača na Long Ajlendu. Kada sam stigao na aerodrom u Njujorku, izvukao sam kofer iz automobila i osetio oštar bol u ramenu.

Ipak, imao sam samo četrdeset osam godina, nisam dijabetičar, ne pušim i nemam porodičnu istoriju srčanih oboljenja. Jednostavno mi tada ni na pamet nije palo da je u pitanju moje srce. Ukrcao sam se na let, i bol je nestao. Kada sam stigao u Palm Bič, podigao sam torbu i bol u ramenu se vratio, sada sa malim pritiskom u grudima. Međutim, bio sam dobro kada sam stigao kući.

Nisam želeo da kažem ništa o tome svojoj ženi, Debori. Kroz glavu su mi prolazile sve moguće dijagnoze, u pokušaju da ubedim sebe da to ne može biti srčana bolest.

Moja žena ujutru trči. Mislio sam da izađem u šetnju kada je otišla, ali nisam stigao ni do kraja prilaza kući od jakog bola. Seo sam na stepenište na ulazu i čekao je da se vrati.

Bilo je teško priznati, ali na kraju sam to izgovorio: „Debora, odvedi me u bolnicu. Imam problem sa srcem.” Do trenutka kada me je medicinski tim stavio na sto, već sam imao jake bolove.

Čitavo moje srce je vapilo za krvlju, a nije ga dobijalo – moja leva prednja silazna koronarna arterija (LAD) bila je gotovo u potpunosti blokirana! Izvršena mi je hitna angioplastika i ugrađena su mi dva stenta.

Ono što sam naučio iz ove epizode bilo je da ukoliko želim i dalje bitno da doprinosim postojanju ovog sveta, moram da vodim računa o svom zdravlju. Morao sam ozbiljno da se pozabavim vežbanjem, da se pridržavam ograničavajućih dijete, da vršim povremena testiranja na stres i da se molim za isceljenje svog tela, za sebe i svoju porodicu. Zato mi je tako drago što čitate ovu knjigu. Smatrajte to „virtuelnom posetom” jednog od svojih lekara. (Međutim, to ne bi trebalo smatrati zamenom za konsultacije sa vašim lekarom. Nikada to ne bih savetovao.)

Od kada je ova knjiga prvi put objavljena, u oblasti lečenja srčanih bolesti nastale su mnoge inovacije. Možemo bolje i brže očistiti koronarne arterije. Pejsmejkeri koji regulišu otkucaje srca su manji. Postoji više načina da se zamene srčani zalisci koji su otkazali, i to sa manjim rizikom kod brojnih grupa pacijenata.

Ono što se nije promenilo jeste moja primarna poruka da možete sprečiti bolesti srca. A ako srčana bolest ipak nastane, možete je izlečiti. Međutim, usmerenost je na reči „vi”, jer samo vi možete napraviti promene u načinu života koji će rezultirati zdravljem vašeg srca i dugim životom.

Čvrsto verujem da, ako pročitate ovu knjigu i upotrebite tri ključa – naučite, lečite i preokrenite – bićete usmereni na promene koje su vam potrebne kako biste pobedili srčana oboljenja.

Hajde da počnemo!

Uvod

Plašim se poziva Hitne pomoći koji me tera da letim niz bolnički hodnik kada se pacijenti sa zastojem rada srca dovedu u bolnicu. Znam da vesti verovatno neće biti dobre; mnogo puta, pacijenti koji kasno dođu u bolnicu nakon srčanog udara ne prežive. Ipak, ništa nije moglo da me pripremi za šok koji sam doživeo kada sam ugledao svog dobrog prijatelja Džeka kako leži na krevetu.

Ranije tog dana, Džek je počeo da oseća neprijatnost nakon svog uobičajenog obroka, koji je upotpunio cigarom. Ignorisaio je osećaj rastuće nelagodnosti u ramenu, i nije reagovao na zabrinutost svoje žene dok je bledeo i znojio se. Ipak, čekao je četiri sata dok se nije zgrčio od bolova, izobličienog lica u agoniji, pre nego što je konačno popustio pred njenim molbama da pozove Hitnu pomoć. Međutim, bilo je prekasno.

Iako mu je stavljen kiseonik dok su se kola Hitne pomoći, urlajući, vraćala ka bolnici, kad je Džek stigao tamo, njega više nije bilo. Njegova ćerka je molila da ga spasem, ali nisam mogao ništa da uradim. Osećao sam se bespomoćno.

Ovo je istinita priča o srčanom udaru. Džek je imao samo pedeset četiri godine. Bio je vredan i imao je izuzetnu karijeru, radeći za svetski poznati luksuzni brend koji biste odmah prepoznali. Imao je prelepu ženu koja ga je volela i dvoje odrasle dece koje je obožavao. I oni su njega obožavali. Bio je to čovek kome bi mnogi pozavideli da nije bio tako fin momak. Umesto toga, smatralo se da je on stub naše zajednice, a to priznanje je i zaslužio.

Međutim, Džek je bio gojazan, i zbog toga opterećen svim zdravstvenim komplikacijama koje idu uz to: dijabetes, visok holesterol i visok krvni pritisak. One čine stanje poznato kao „metabolički sindrom”, koji drastično povećava rizik od srčanog udara.

Džek mi se godinama ranije obraćao žaleći se na ono što se ispostavilo da je srčano oboljenje. Prepisao sam mu lekove, uz preporučeni režim ishrane i vežbe. Uzeo je lekove, ali je ignorisao ostalo. Njegov

posao je od njega zahtevao večere sa klijentima i vino, što je on radio s uživanjem. Njegova žena je bila nemoćna.

Čak sam zvao i njegovu sekretaricu, koja mu je rezervisala restorane (često je vodio klijente u skupe restorane), ali sve je bilo bezuspešno.

To se nastavilo dok se on nije ugojio, a moj osećaj straha je rastao. A onda, odjednom, samo tako, njega nema. Prošlo je godinu dana otkako je umro te užasne noći, ali svaki dan, kada prođem pored mesta gde je radio, osećam taj dubok, oštar bol gubitka. Da je samo Džek obratio pažnju i napravio neke jednostavne promene u svom životu, danas bismo stajali u njegovoj kancelariji, smejali se i pričali kao nekada. Sve bih učinio da sprečim tragediju koja se dogodila, ali on je jednostavno odbio da me sasluša. Mnogo mi nedostaje.

Moja odluka da napišem ovu knjigu nastala je iz tog osećaja gubitka, uzaludnosti i bespotrebne smrti, nevolje koja zadesi tolike porodice čiji su najmiliji prerano zauvek otišli.

Sa današnjom tehnologijom, ako se u bolnicu stigne na vreme, mnoge žrtve srčanog udara mogu biti spasene. Surova činjenica je, međutim, da samo deset posto ljudi koji dožive zastoj rada srca izvan bolnice može biti spaseno. I ne samo to. Jedna trećina žrtava srčanog udara umire čak i bez simptoma; oni podležu takozvanom „tihom” srčanom udaru.

Ipak, ovo ne mora da se desi vama. Svaki dan vidim pacijente koji su pobedili srčano oboljenje. Kažu mi da se osećaju zdravije i srećnije nego pre srčanog udara. Ovo me uopšte ne iznenađuje; pre srčanog udara bili su bolesni i predstavljali tempirane bombe koje otkucavaju. Nakon što su sledili plan programa *Jednostavno izlečenje rada srca*, preporođeni su.

Nemojte čekati da doživite prvi srčani udar koji će vam promeniti život. Moglo bi biti prekasno.

Pre nego što nastavite sa čitanjem ove knjige, želim da odete do računara i pronađete internet stranicu *SimpleHeart411.com*. Nakon toga, odgovorite na devetnaest pitanja i utvrdite ne samo koliki je vaš rizik od srčanih bolesti, već i koje su oblasti vašeg života koje morate promeniti kako biste ga spasli. Zaista, ne čekajte – osmislio sam ovu knjigu imajući na umu ovaj prvi, važan, korak. Ovo je prvo što morate preduzeti da biste spasli svoje srce.

Uostalom, kada se upustite u bilo koji izazov, morate znati svoju polaznu tačku. Kada počnete da pravite mapu svog putovanja, morate znati odakle krećete. Nije drugačije ni kada je reč o zdravlju srca.

Ljudi često zanemaruju da procene faktore rizika, ali kako da znate šta treba da promenite ako to ne učinite? Zato sam napravio *Jednostavan test rada srca*.

Ovo je bio najlakši i najbrži način koga sam se setio, a koji će vam dati procenu o tome gde se nalazite i šta morate da promenite kako biste izbegli taj srčani udar, onaj koji bi mogao biti fatalan, i koji bi vas mogao oduzeti vašoj porodici.

Zato ne oklevajte – samo pristupite internet stranici *SimpleHeart411.com* i odgovorite na devetnaest kratkih pitanja. Procena stanja vam se šalje na vaš mejl. Neka ona bude uz vas dok budete čitali ovu knjigu. I zapamtite, kako prolazite kroz ovu knjigu, ja ću biti tu na svakom koraku da vam ponudim smernice, savete i da vas bodrim!

Zato uradite to odmah i znajte da činite prvi korak u zaštiti svoga srca, kako ne biste postali deo statistike srčanog udara kao moj prijatelj Džek. Idite na internet stranicu *SimpleHeart411.com* da procenite rizik od srčanog udara za samo nekoliko minuta. To vam može spasti život.

PRVI DEO

Naučite!

POGLAVLJE 1

Najvažniji uzrok srčanih bolesti – skriven je i smrtonosan

Evo šokantne statistike: sedamdeset pet procenata svih smrtnih slučajeva od srčanog oboljenja ima jedan uzrok koji se neotkriven razvija decenijama bez ikakvih simptoma. Stanje se zove ateroskleroza, koja obično ukazuje na „otvrđjavanje arterija”.

Čak i ljudi koji izgledaju zdravo zbog ateroskleroze mogu biti pogođeni nenadanim, fatalnim srčanim udarom. Nedavno je komičar Geri Šendling iznenada preminuo od srčanog udara. Samo nekoliko dana ranije, Frenk Sinatra Mlađi naprasno je preminuo od srčanog udara, a samo mesec dana ranije, sudija Vrhovnog suda Antonin Skaliya je umro u snu, i on od srčanog oboljenja.

Čak i *Najveći gubitnik* Bob Harper¹ nije bio imun – umalo je umro od jakog srčanog udara, dok je vežbao u teretani. Srećom, preživeo je.

Svi ovi muškarci izgledali su zdravi u vreme kada su doživeli srčani napad, a, naravno, Harper je bio i fitness superzvezda.

Gotovo svi se prisećaju šokantne smrti popularnog novinara Tima Raserta. On je bio zauzet pripremama za svoju emisiju *Susret sa štampom* kada se srušio i umro. Njegov lekar je kasnije izjavio da je Rasert imao „oboljenje koronarnih arterija koje je rezultovalo njihovim otvrđjavanjem”.

Šest godina ranije isto se dogodilo bejzbol bacaču „Sent Luis kardinalsa” Darilu Kileu. U trideset trećoj godini, Kile je umro u snu od srčanog udara. Bio je to čovek u odličnoj fizičkoj formi. Ipak, dve Kileove koronarne arterije bile su blokirane devedeset posto, iako nije imao spoljašnje simptome.

Očvršćavanje arterija se razvija tokom mnogo godina, i često počinje u detinjstvu. Čak i kod dece u ranom periodu mogu se pojaviti

1 Bob Harper – trener, autor i učesnik rijaliti programa. Učestvuje u seriji *Najveći gubitnik* (*Biggest Loser*). (Prim. prev.)

masne pruge i naslage na oblogama arterija. Jedna studija je pokazala da jedno od svakih šest tinejdžera već ima lezije ili oštećena područja u svojim arterijama.

Ipak, ovo uznapredovalo stanje se razvilo do nivoa epidemije u poslednjih sto godina. Godine 1900. koronarno oboljenje srca nije bilo među deset najznačajnijih uzroka smrti. Sada pogađa polovinu stanovništva. Svake godine oko 720.000 ljudi u SAD dožive srčani udar; od njih, 515.000 je pogođeno prvi put, a 205.000 ga dožive ponovo. To se dešava i sa srčanim oboljenjem i svake godine se prijavi oko 634.000 slučajeva u SAD, kažu u Centru za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC).

Pored toga, najnovije statistike Centra otkrivaju da 415.000 Amerikanaca umre svake godine od srčanih problema koji se „u velikoj meri mogu sprečiti”, tvrde u ovoj ustanovi.

Gotovo jedna četvrtina (23%) žena i 18% muškaraca umreće u roku od godinu dana od prvog srčanog udara. Pored toga, od 22 do 27% žena i od 15 do 27% svih preživelih će umreti u roku od pet godina.

Mnogi od ovih kardiovaskularnih problema se dešavaju ljudima srednjih godina koji čak nisu ni shvatali da su u opasnosti, upozorava CDC. Ovo je odličan razlog da i dalje budete oprezni, a i odličan je razlog da vam čestitamo što ste kupili i pročitali ovu knjigu!

Kako smo došli do ovoga?

Mitovi o srčanom udaru

Evo tri mita koji će ometati vaše razumevanje rizika od srčanog udara:

1. *Srčani udar se dešava samo ljudima sa srčanim oboljenjima.* Nažalost, to nije tako. I, nažalost, osobe koje nemaju dijagnostikovanu osnovnu bolest srca imaju veću verovatnu da će umreti nakon prvog srčanog udara nego pacijent koji je na lečenju. Zbog toga je rana dijagnoza toliko važna.
2. *Ljudi sa teškim srčanim oboljenjem češće pate od srčanog udara.* Nekada smo verovali da je to istina, ali istraživanja kažu da je veća verovatnoća da će novi plak, koji se formira u koronarnim arterijama srca, pući i stvoriti krvni ugrušak. Taj krvni ugrušak će pre izazvati srčani udar nego stare naslage masti koje su se kalcifikovale i otvrdnule.
3. *Bol u grudima je jedini simptom srčanog udara.* To nije istina. Kao što ćete saznati čitajući ovu knjigu, postoje i drugi simptomi, kao što su:
 - pritisak u grudima,