

M I C G H I D D E S Ă N Ă T A T E

Coordonator:

**Prof. univ. dr. Gilles Montalescot**

cardiolog

# INIMA și arterele sănătoase!

Traducere: Diana Alina Ene



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**MONTALESCOT, GILLES**

**Inima și arterele sănătoase! : mic ghid de sănătate** / coord.: prof. univ. dr. Gilles Montalescot ; trad.: Diana Alina Ene. - București : Editura Niculescu, 2021

Index

ISBN 978-606-38-0561-5

I. Ene, Diana Alina (trad.)

61

© Mango, Paris, France – 2020

First published in French by Mango, Paris, France

Romanian translation rights arranged through Livia Stoia Literary Agency

Titlu original: *Coeur & artères en pleine santé!*,  
par Gilles Montalescot

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0561-5

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

**Editura NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

**E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro**

# Cuprins

Introducere .....	7
<b>■ Cum funcționează? .....</b>	<b>8</b>
Inima, un mecanism de precizie .....	8
Un mușchi diferit de toți ceilalți .....	8
Inimii din inimă .....	10
Vasele de sânge .....	16
O rețea „rutieră” complexă .....	16
Sângele, un lichid prețios .....	22
Blocajele din circulația sanguină .....	24
Ateroscleroza .....	24
Anevrismul aortic .....	32
Flebita .....	35
Irigarea creierului .....	40
Infarctul cerebral .....	41
Hemoragia intracerebrală .....	42
Să (re)cunoaștem semnele unui AVC .....	44
<b>■ Aveți grijă de inima voastră! .....</b>	<b>46</b>
Factorii de risc .....	46
Fumatul și alte dependențe .....	46
Poluarea .....	52
Hipertensiunea arterială .....	55
Diabetul .....	62
Colesterolul .....	68
Obezitatea .....	72
Stop stresului! .....	75

O alimentație sănătoasă pentru o inimă în formă optimă . . . . .	78
Elevii cumiți . . . . .	78
Pe banca acuzaților . . . . .	82
Mișcarea este esențială pentru sănătate! . . . . .	94
Inima îmi este bolnavă, nu capul! . . . . .	98
Totul e în capul meu... sau nu . . . . .	99
Rău în minte, rău pentru inimă: ce e de făcut? . . . . .	100

## **■ „Pene” de rețea: cum le reparăm? . . . . . 102**

Tulburările de ritm și de conducție cardiacă: penele electrice . . . . .	102
Fibrilația atrială (FA) . . . . .	102
Tulburările de ritm și de conducție cardiacă . . . . .	105
Insuficiența cardiacă: pana de motor . . . . .	106
Boala coronariană: pana de alimentare . . . . .	108
Cum tratăm infarctul miocardic? . . . . .	110
Bărbați și femei, nu suntem egali! . . . . .	110
Pericardita și miocardita: „supraîncălzirea” . . . . .	112
Valvulopatiile: penele de supapă . . . . .	114
Insuficiența (sau regurgitarea) mitrală . . . . .	114
Stenoza aortică . . . . .	118
Sincopa: lipsa sunetului și a luminii . . . . .	120

Concluzie . . . . .	123
Index . . . . .	125
Lista ilustrațiilor . . . . .	127

## Introducere

Inima noastră: atât de puternică și totuși atât de sensibilă!

„A avea inima frântă”, „a-i încălzi inima”, „a avea/a fi cu inima grea”, „a sta cu inima la gură” sau „a sta cu inima strânsă”, „a i se strânge inima”, „a-i veni din inimă”, „a nu-i da (cuiva) ghes inima”...

Expresiile ce conțin cuvântul „inimă” sunt nenumărate în multe limbi! Ceea ce nu e deloc de mirare, pentru că acest organ, considerat simbolic drept sediul emoțiilor și al sentimentelor, este în aceeași măsură și înainte de orice „motorul” întregului nostru corp; fără el, organismul nu ar putea fi irigat cu sânge. Cum funcționează acest „mecanism” esențial pentru viața noastră? Care sunt principalele „pene” sau defecțiuni care pot opri acest mecanism atât de bine uns? Cum să le prevenim și să le reparăm sau să le vindecăm? Acest ghid vă explică tot ce trebuie să știți despre inima voastră și vă oferă sfaturi prețioase pentru a o întreține, a o proteja și a o vindeca.

# Cum funcționează?

## ■ Inima, un mecanism de precizie ■

Inima este un organ esențial pentru corpul uman. Circulația sanguină, oxigenul și viața însăși depind de ea. Dar o cunoașteți cu adevărat?

### Un mușchi diferit de toți ceilalți

În cea de-a 23-a zi de existență intrauterină inima începe să bată. Embrionul, care nu măsoară în acel moment mai mult de câțiva milimetri, depinde deja de acest adevărat motor, ce nu încetează să se contracte pe tot parcursul vieții, furnizând energia de care corpul uman are nevoie. Mușchiul cardiac, pe care îl mai numim și miocard, este alcătuit din celule specifice, cardiomiocitele. El singur consumă 10% din oxigenul furnizat întregului organism, chiar dacă, la o persoană adultă, acesta nu cântărește decât în jur de 300 de grame.

Având mărimea de la un pumn de copil, până la cea a doi pumni de adulți, inima asigură circulația sângelui în întregul corp, la o viteză impresionantă: în repaus, sângele nu are nevoie de mai mult de 6 secunde pentru a circula de la inimă la plămâni și de la plămâni la inimă, de 8 secunde de la inimă la creier și înapoi și de 16 secunde pentru a face traseul dus-întors de la inimă la picioare. Inima femeilor bate mai repede decât cea a bărbaților, înregistrând, în medie, 78 de bătăi pe secundă, în primul caz, și 70 în cel de-al doilea caz.

**Inima, o „mașinărie”  
impresionantă**

**300**  
de grame

Greutatea inimii unui adult

Între  
**14** și **16**  
centimetri

Mărimea unei inimi la adulți

Debitul cardiac este de

**5 litri**

pe minut în stare de repaus și de aproximativ

**25 de litri**

în stare de efort.

**75**  
de bătăi  
pe minut  
în medie

(prin comparație, inima balenelor bate de nouă ori pe minut, iar cea a păsărilor colibri, de 1.200 de ori pe minut)

Corpul uman are între  
**90 000**  
și  
**100 000**  
de kilometri

de vase de sânge.

**7 000**  
de litri

de sânge pompat în fiecare zi

Situată în mijlocul cutiei toracice, între cei doi plămâni, inima este acoperită de două membrane protectoare subțiri: epicardul (învelișul extern al inimii) și endocardul (învelișul intern al inimii). De la baza ei pornesc două vase: artera pulmonară, care o leagă de plămâni, și aorta, care face legătura cu restul corpului: creier, plămâni, rinichi, ficat, pancreas, intestine, mușchi și țesuturi. Orice om își poate simți inima bătând în partea stângă, la baza

toracelui, între două coaste. Organ indispensabil vieții, inima se sprijină, în partea inferioară, pe diafragmă, care separă intestinele de abdomen. Celulele sale, capabile să se contracte, la fel ca toate celulele musculare, pot conduce electricitatea, ceea ce produce contractarea sau contracția (un fel de scânteie a vieții de care depinde totul!) și permite pomparea sângelui în vasele sanguine (artere și vene), care străbat întreg corpul uman.

## Inimii din inimă

Analizat în secțiune, mușchiul cardiac este compus din patru camere sau cavități, cuplate două câte două, care formează

partea dreaptă și partea stângă a organului, ca niște pompe juxtapuse și perfect sincronizate. Fiecare dintre cele două părți este alcătuită dintr-o cavitate, atriul, care joacă rolul de receptor al sângelui. Acesta se contractă, ca apoi să se golească într-o cavitate mai voluminoasă, ventriculul, care împinge sângele într-un vas

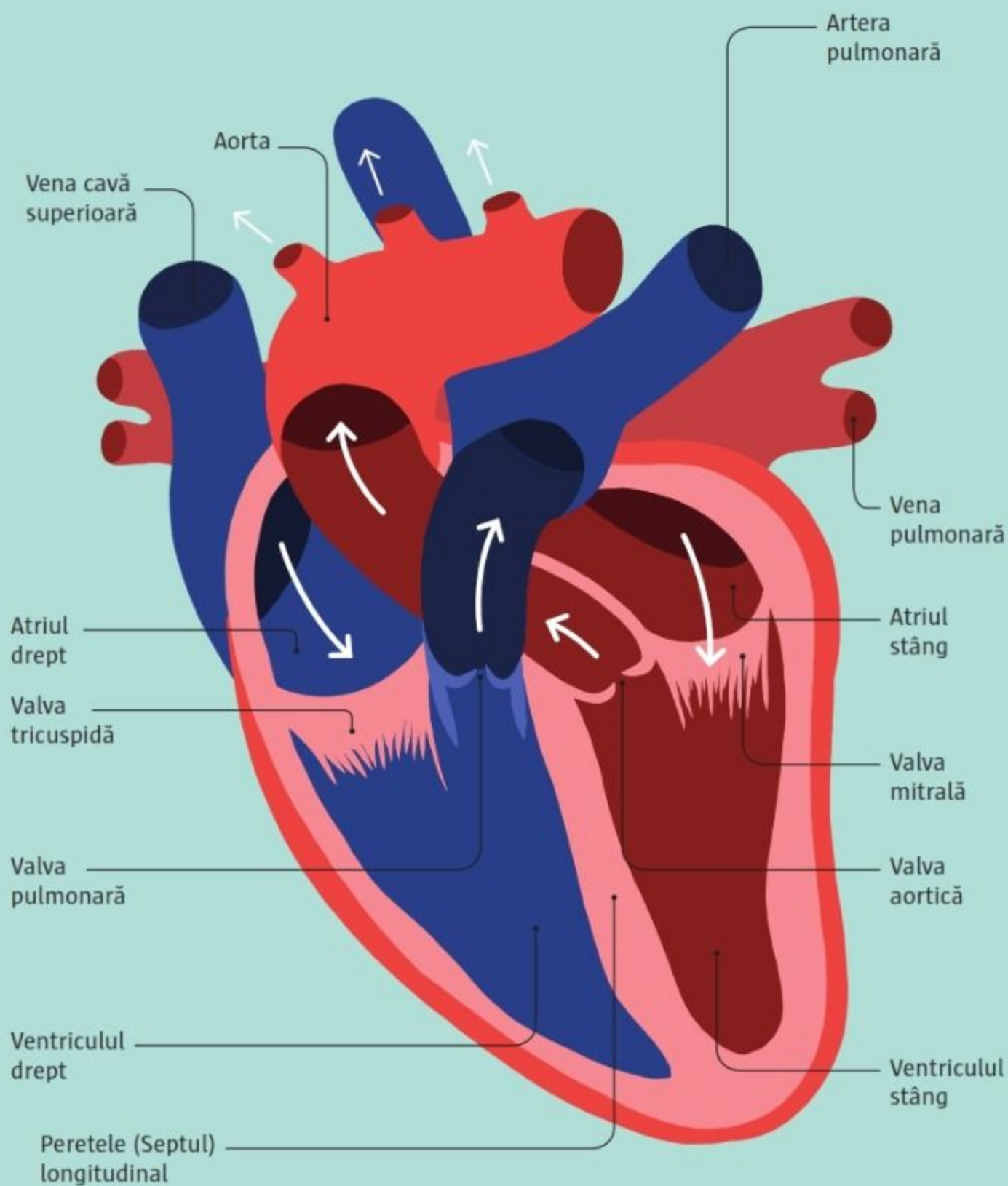
**Inima este acoperită de două membrane subțiri: epicardul și endocardul.**

mare: artera pulmonară, în partea dreaptă, și artera aortă, în stânga. Circulația sângelui are loc într-un singur sens, grație celor patru valve cardiace ce se închid și se deschid alternativ, ca niște clapete. Două dintre ele se află între cele două atri și ventricule (valva mitrală și cea tricupidă). Celelalte două sunt situate între ventricule și artera corespunzătoare (valva aortică

și cea pulmonară). Aceste valve sunt cele care produc zgomotul caracteristic al bătăilor inimii („bum-bum!”).

**Circulația sângelui se face într-un singur sens datorită celor patru valve cardiace.**

## Anatomia inimii



Partea dreaptă a inimii cuprinde atriul drept, plasat deasupra ventriculului drept. Între cele două se găsește valva tricuspidă. Această parte recuperează sângele venos, sărac în oxigen ( $O_2$ ) și bogat în dioxid de carbon ( $CO_2$ ), întors de la organele și țesuturile pe care le-a alimentat. Mișcarea de întoarcere se produce cu ajutorul a două vase conectate la atriu: vena cavă inferioară, care vine din partea de jos a corpului, și vena cavă superioară, ce vine din partea de sus a corpului. Din atriul drept, sângele trece în ventricul prin valva tricuspidă deschisă, înainte de a fi împins în artera pulmonară, prin valva pulmonară, în direcția plămânilor, unde se reîncarcă cu oxigen și elimină dioxidul de carbon. Partea stângă joacă rolul de distribuție. Odată încărcat cu

oxigen la trecerea prin plămâni, sângele este pompat în atriul stâng prin venele pulmonare. Prin contractare, atriul permite trecerea sângelui spre ventriculul stâng prin valva mitrală (care are forma unei mitre de episcop întoarse, de unde și numele ei). Aceasta trimite apoi sângele prin valva aortică spre aortă, artera principală a inimii. Sângele bogat în oxigen poate fi, în sfârșit, distribuit spre toate organele, mușchii și țesuturile corpului.

**Când este împins în artera pulmonară, sângele se încarcă din nou cu oxigen și elimină dioxidul de carbon.**

## Circulația sângelui în inimă

1

Sângele din partea superioară a corpului

7.000 de litri de sânge reoxigenat sunt pompați în fiecare zi în organismul nostru datorită celor 60, până la 100 de bătăi pe minut. Această cantitate este distribuită în corp printr-o rețea de 100.000 de kilometri de vase de sânge. Pentru a-și face treaba, mușchiul cardiac este irigat cu sânge prin două artere coronare (cea stângă și cea dreaptă). Ați înțeles, nu-i așa? Inima este cu adevărat motorul vieții noastre!

Atriul drept

PARTEA DREAPTĂ A INIMII

Ventriculul drept

1

Sângele din partea inferioară a corpului

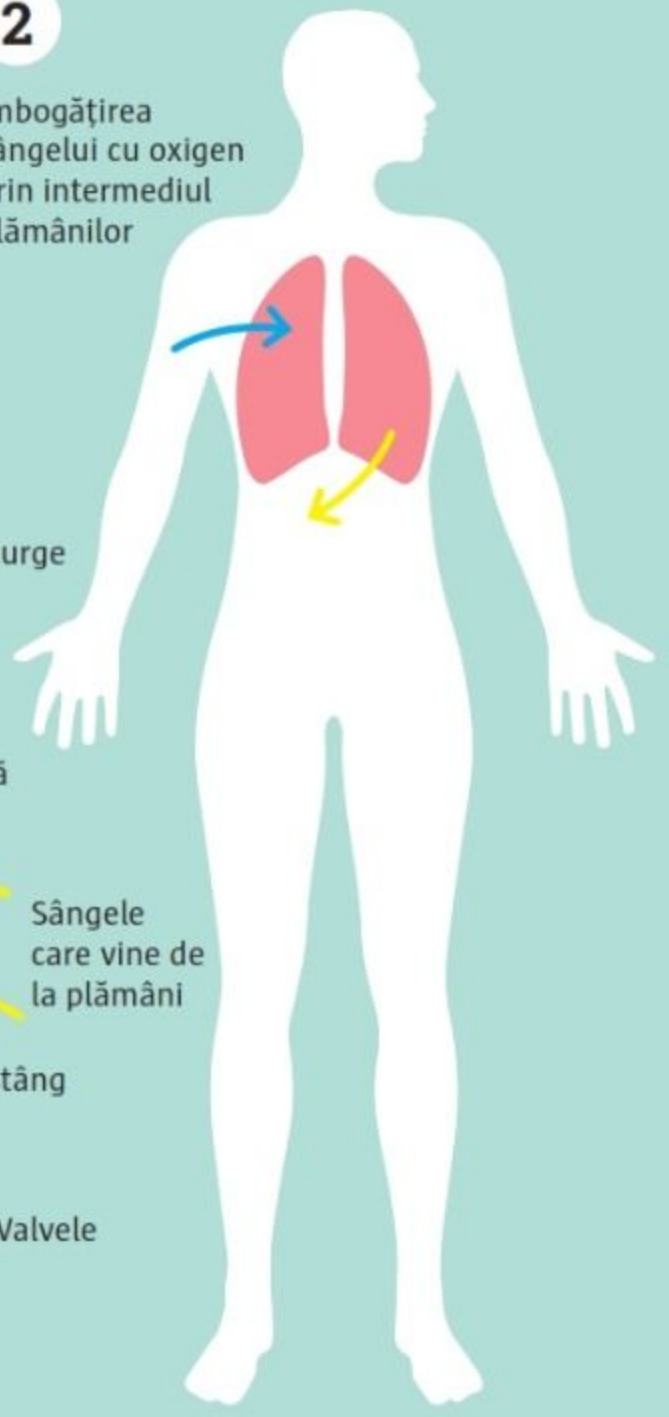
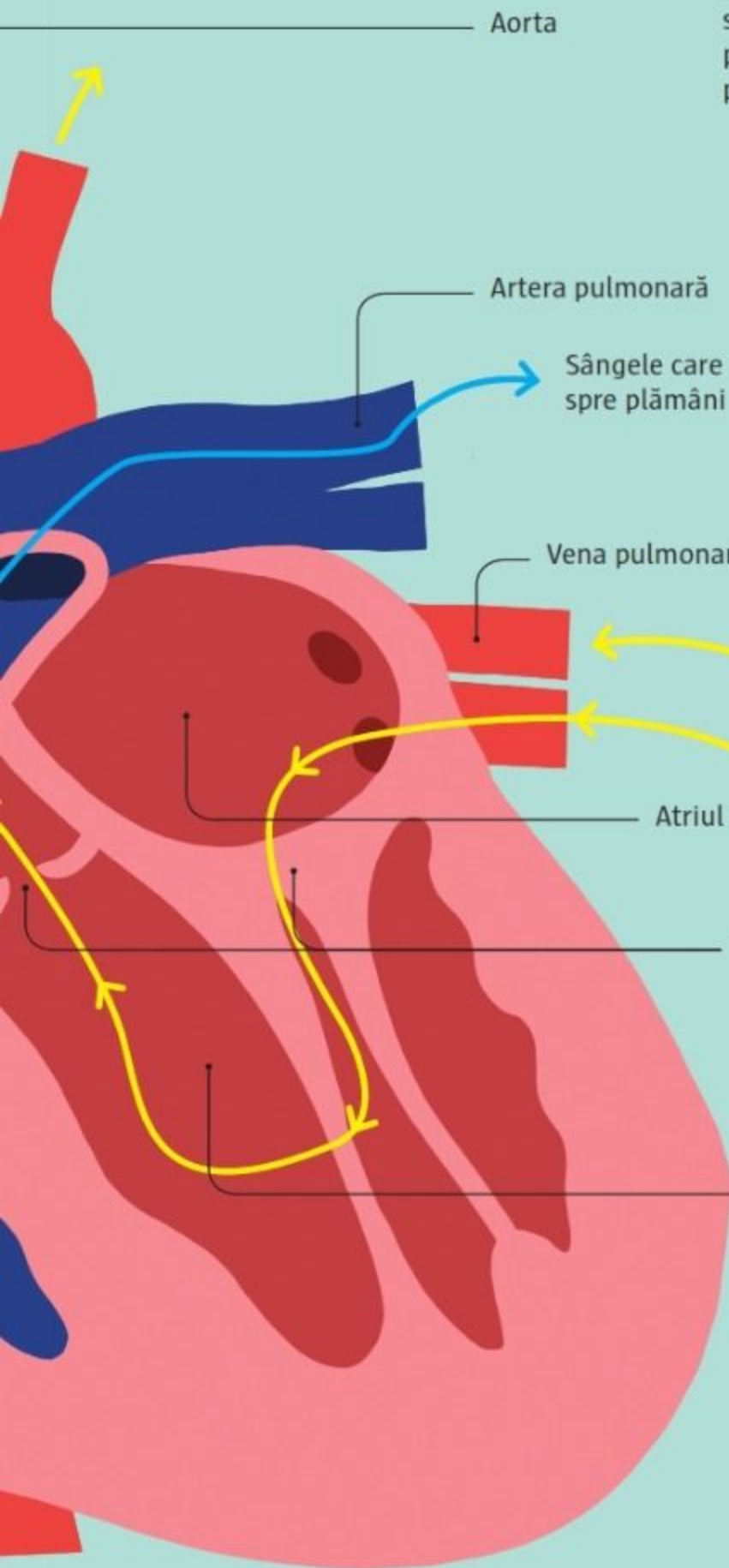
3

Circulația sângelui prin aortă: distribuie în întreg organismul





2

Îmbogățirea  
sângelui cu oxigen  
prin intermediul  
plămânilor



PARTEA STÂNGĂ A INIMII

-  Sânge sărac în oxigen
-  Sânge bogat în oxigen