

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BUSNATU, ȘTEFAN SEBASTIAN

Sănătatea inimii pe înțelesul tuturor/ dr. Ștefan Busnatu. -

București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-421-6

61

Redactor: **Crenguța Nicolae**
Grafician copertă: **Dacian Neagu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

În această carte s-au folosit imagini generate cu AI.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Dr. Ștefan **BUSNATU**

SĂNĂTATEA INIMII PE ÎNȚELESUL TUTUROR

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

Introducere	9
I. O SCURTĂ ISTORIE A SĂNĂTĂȚII INIMII	11
II. CUM FUNCȚIONEAZĂ INIMA?	15
III. BOLILE CARDIOVASCULARE	37
1. Hipertensiunea arterială	40
2. Cardiopatia hipertensivă	50
3. Boala coronariană	56
4. Infarctul de miocard vs. stopul cardiac	66
5. Insuficiența cardiacă	75
6. O privire de ansamblu despre aritmii cardiace	81
7. Fibrilația atrială	89
8. Blocurile atrioventriculare	96
9. Miocardita	100
10. Tromboza venoasă profundă	106
11. Embolia pulmonară	111
12. Accidentul vascular cerebral ischemic	116
13. Accidentul vascular cerebral hemoragic ...	122
14. Aneurismul de aortă	128
15. Disecția de aortă	134
16. Sincopa	138

17. Cardiomiopatia dilatativă	144
18. Cardiomiopatia hipertrofică	149
IV. PREVENȚIE ȘI RECUPERARE	155
1. Calculul riscului cardiovascular	189
2. Măsurarea tensiunii arteriale și combaterea hipertensiunii	199
3. Alimentația pentru o inimă sănătoasă	206
4. Alimentația și interacțiunile medicamentoase în tratamentul inimii	212
5. Suplimentele alimentare pentru o inimă sănătoasă	217
6. Renunțarea la fumat	225
7. Sfaturi pentru un somn mai bun	233
8. Managementul stresului cotidian	236
9. Cele mai benefice exerciții fizice pentru inimă	242
10. Recomandări pentru o rutină de exerciții personalizată	247
11. Lupta împotriva obezității	254
12. Recuperarea cardiovasculară	258
13. Terapii complementare și alternative pentru o inimă sănătoasă	263
V. INTERVENȚII TERAPEUTICE CARDIOVASCULARE AVANSATE	267
1. Protocolul de evaluare preoperatorie	268
2. Minim invaziv sau chirurgical? Ce valvă e mai bună?	275
3. Montarea unui stimulator cardiac: ritmul vieții	277
4. Ablajia pentru reajustarea ritmului cardiac ..	279
5. Defibrilatorul cardiac implantabil	280
6. Închiderea defectelor de comunicare din inimă	282
7. Implantul de inimă artificială, o revoluție tehnologică pentru viață	284
8. Transplantul cardiac	286
9. Redobândirea independenței după intervențiile cardiovasculare avansate	288
VI. Îngrijirea inimii la femei	295
VII. Bolile de inimă la vârstnici	299
VIII. Sănătatea inimii la copil	303
IX. Bolile de inimă la sportivi	309
X. Între mit și realitate – deslușirea adevărului despre inimă	317
XI. Ritmul nevăzut al vindecării inimii	329
XII. Inima viitorului – inovații și tehnologii care transformă vindecarea	335
Epilog	339
Referințe	341

INTRODUCERE

Inima este motorul care ne ține în viață. Ea bate continuu, fără oprire, chiar dacă nu ne gândim la asta. Datorită ei putem să trăim, să ne bucurăm, să iubim. Orice problemă la inimă ne poate afecta întreaga viață, imediat și serios. Bolile de inimă nu sunt doar niște cuvinte complicate sau cifre într-un raport medical, ci înseamnă suferință reală pentru mulți oameni: părinți, copii, frați, prieteni care își pierd pe cineva drag sau trăiesc cu teama că viața lor s-ar putea schimba radical. În prezent, bolile de inimă sunt cauza numărul unu de moarte atât în România, cât și în lume.

Totuși, în spatele acestui tablou sumbru există speranță. Medicina modernă a evoluat enorm, dar cel mai important e că multe dintre problemele inimii pot fi prevenite. Avem la dispoziție informații clare, metode dovedite și instrumente simple prin care ne putem proteja inima. Aceste informații le voi prezenta în cartea de față, prin care vreau să te conving să pui inima în centrul vieții tale.

Nu mi-am dorit să fie un manual medical greu de parcurs, plin de termeni tehnici și explicații seci. Am scris cartea dintr-o dorință profundă de a vorbi simplu și sincer despre inimă, organul care ne ține în viață, dar pe care adesea îl ignorăm până când poate e prea târziu. În paginile ei vei găsi nu doar informațiile din literatura științifică explicate pe înțelesul tuturor, ci și fragmente din viața mea, din realitatea trăită alături de pacienți,

oameni de toate vârstele, cu temeri, întrebări, dorințe și speranțe. Am îndulcit-o și cu niște imagini extrase din activitățile mele, create cu inteligență artificială generativă, pentru că vreau să vezi că tot ce vorbesc e bazat pe știință, practică și exemplul personal.

Am ales să îți vorbesc **la persoana a doua singular**, nu din lipsă de respect, ci pentru că îmi doresc ca tu să simți că acest mesaj îți este adresat direct, cu toată sinceritatea și căldura și fără niciun iz academic. Vreau să simți acest text ca pe un dialog cald între mine, un medic și om care a văzut de multe ori la pacienți ce efecte are lipsa corectă de informare, și tine, cel care vrea să facă alegeri mai bune pentru sine și pentru cei dragi.

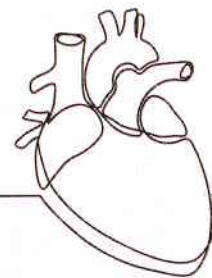
Te invit să mergem împreună într-o călătorie în care vom vorbi deschis despre cum funcționează inima, ce semne nu trebuie trecute cu vederea, ce analize contează și, mai ales, ce poți face concret pentru a preveni problemele înainte să apară sau cum să le gestionezi dacă au apărut.

Vei găsi aici informații clare cu exemple reale și recomandări ușor de pus în practică. Nu vei citi doar despre boală, ci și despre speranță, prevenție și puterea pe care o ai asupra propriei sănătăți. Pentru că, dincolo de statistici și diagnostice, cred cu tărie că fiecare dintre noi poate face schimbări care salvează vieți, începând chiar cu a sa.

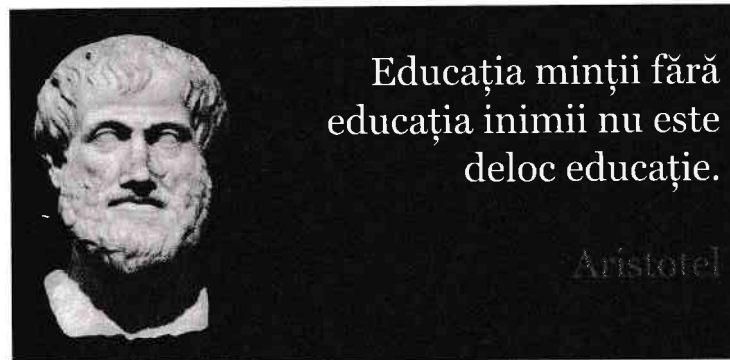
Citește-o cu răbdare, cu curiozitate și cu încredere. Poate fi începutul unui drum nou, un drum către o viață mai sănătoasă, mai echilibrată și mai lungă. Eu sunt aici printre aceste pagini, să te însoțesc pas cu pas, să facem prevenție împreună.

Hai să pornim împreună la drum!

I. O SCURTĂ ISTORIE A SĂNĂTĂȚII INIMII



În zorii umanității, inima era privită ca un simbol al vieții, un sanctuar al sufletului, o legătură divină între om și cosmos. Filozofii antici, precum Aristotel, credeau că inima este centrul emoțiilor, al gândurilor și al spiritului, considerând-o reședința vieții înseși (*Figura 1*). Odată cu trecerea timpului, știința a pătruns în sanctuarul acestui organ enigmatic, dezvăluind secrete care au schimbat pentru totdeauna modul în care înțelegem viața.



Educația minții fără
educația inimii nu este
deloc educație.

Aristotel

Figura nr. 1. Educația inimii – Aristotel.

În secolul al II-lea, medicul grec Galenus a descris pentru prima dată circulația sângelui prin vene și artere, dar nu a înțeles corect mecanismele exacte ale inimii.

A fost nevoie să treacă încă 500 de ani pentru ca William Harvey, în 1628, să-și publice lucrarea care demonstra circulația sângelui în corp, condusă de o inimă ce funcționează asemenea unei pompe. Aceasta a fost una dintre cele mai mari revoluții din istoria medicinei (Schultz, 2002). Primul medicament folosit pentru tratarea bolilor de inimă a fost **digitoxina**, o substanță extrasă dintr-o plantă numită *Digitalis purpurea*. Acest medicament a fost descoperit în 1775 de un medic englez pe nume **William Withering** și a fost începutul tratamentelor moderne pentru boli de inimă bazate pe observații clare și efecte testate. De atunci, descoperirile despre inimă au progresat exponențial, atât medicamentos, cât și intervențional, chirurgical sau minim invaziv.

Din secolul al XVII-lea, oamenii de știință au început să se gândească la metode prin care sângele poate fi oxigenat în afara corpului. Robert Hooke, un cercetător englez, a demonstrat că sângele se poate oxigena și fără plămâni, ceea ce a deschis drumul către dezvoltarea viitoarelor aparate de circulație extracorporală. De-a lungul secolelor, experimentele au continuat, iar în secolul al XIX-lea au fost create primele dispozitive rudimentare care puteau oxigena sângele în afara corpului.

Cu toate acestea, chirurgia inimii tot rămânea extrem de dificilă, pentru că unul dintre cele mai mari obstacole era oprirea inimii în timpul operației fără a pune în pericol viața pacientului. Până la mijlocul secolului al XX-lea, majoritatea tentativelor de chirurgie pe cord deschis aveau rezultate nefavorabile, iar medicina avea nevoie de o soluție revoluționară.

În 1953, chirurgul american John Gibbon a făcut o descoperire importantă, construind primul aparat de circulație extracorporală funcțional (*Figura 2*). Acest aparat permitea oprirea inimii astfel încât medicii să

poată lucra cu precizie, fără a compromite circulația sângelui în corp, preluând temporar funcția inimii și a plămânilor în timpul intervențiilor chirurgicale. Descoperirea sa a marcat începutul unei noi ere în chirurgia cardiovasculară.

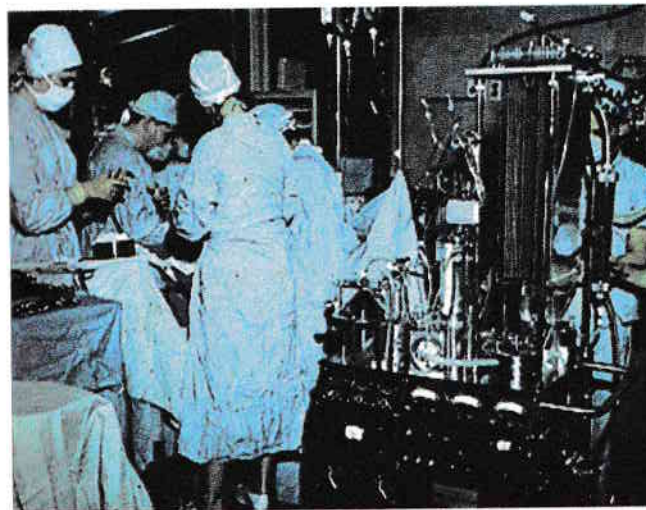


Figura nr. 2. Primul aparat de circulație extracorporală funcțional.

(Sursa: John H. Gibbon Jr. and the 60th Anniversary of the First Successful Heart-Lung Machine, Castillo, Javier G., et al., Journal of Cardiothoracic and Vascular Anesthesia, Volume 27, Issue 2, 203-207.)

Deși primele astfel de operații erau extrem de dificile și riscante, tehnologia a evoluat rapid. Până în anii 1970, circulația extracorporală devenise un instrument esențial în chirurgia inimii, iar medicii dezvoltau noi tehnici pentru a îmbunătăți siguranța și eficiența procedurilor.

În România, începuturile chirurgiei cardiovasculare moderne datează din anii 1970, când profesorul dr. Ioan Pop de Popa a realizat prima operație pe cord deschis din țară, pe 5 aprilie 1973. Acest eveniment a

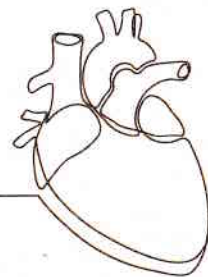
reprezentat un moment istoric pentru medicina românească, punând bazele unei noi specialități și deschizând drumul către intervenții din ce în ce mai complexe. De atunci, chirurgia cardiovasculară din România a continuat să se dezvolte, beneficiind de tehnologii și metode inovatoare.

Cardiologia intervențională a început în anul 1977, când medicul german **Andreas Grüntzig** a realizat **prima angioplastie coronariană**, o procedură prin care a folosit un cateter cu balon pentru a lărgi o arteră blocată a inimii, fără a fi nevoie de operație pe cord deschis. Această descoperire a marcat începutul unei noi ere în tratamentul bolilor de inimă, permițând intervenții rapide și mai puțin riscante pentru pacienți.

Medicii români au adoptat rapid tehnicile moderne, iar unele spitale au fost dotate cu echipamente avansate pentru a efectua intervenții din ce în ce mai sigure și eficiente.

Astăzi, în practica mea clinică, văd zi de zi cum aceste progrese tehnologice dau ani de viață pacienților care în urmă cu câteva decenii ar fi avut o evoluție tristă. Dar, cu toată tehnologia, tot mai avem de lucrat și de îmbunătățit ce trebuie făcut pentru pacienți. Trebuie să lucrăm mult mai mult la prevenție. Asta deoarece cardiologia de azi înseamnă nu doar tratarea bolii și evitarea decesului, ci și asigurarea unei calități bune a vieții.

II. CUM FUNCȚIONEAZĂ INIMA?



Inima, așa cum o cunoaștem noi, este rezultatul milioane de ani de evoluție, în care a devenit o mașinărie perfectă, adaptată pentru a susține viața în toate formele sale. În perioada preistorică, strămoșii noștri aveau inimi adaptate pentru supraviețuirea într-un mediu ostil, unde viteza și rezistența erau esențiale pentru supraviețuire. Pe măsură ce am evoluat și ne-am adaptat la viața modernă, nevoile fiziologice s-au schimbat, dar structura și funcția de bază ale inimii au rămas aceleași.

Această perspectivă evoluționară trebuie să ne amintească faptul că inima, deși robustă, nu este invincibilă. Îngrijirea sa necesită respect pentru moștenirea noastră biologică și înțelegerea modului în care stilul de viață modern poate perturba echilibrul fragil construit de-a lungul a milioane de ani de evoluție.

Anatomia și funcțiile inimii

Inima, cu dimensiunea ei cât a unui pumn strâns, este motorul neobosit al vieții, care lucrează fără încetare din primele momente ale existenței și până în ultima secundă a sa. În fiecare zi, inima pompează aproximativ 7 500 de litri de sânge, asigurând oxigenul și substanțele nutritive necesare fiecărei celule din corp. Această performanță incredibilă este posibilă datorită

unui echilibru perfect între structura sa anatomică, vascularizația sa și sistemul său electric complex. Am văzut de multe ori cât de ușor se poate rupe acest echilibru și cât de grave pot fi consecințele, astfel încât vreau ca împreună să prevenim acest lucru.

Când discutăm de localizarea ei, îmi place mereu să le explic pacienților că inima nu se află chiar „în mijlocul pieptului”, așa cum ne imaginăm adesea, ci puțin spre stânga. E protejată de coaste ca într-un scut natural, înconjurată de cei 2 plămâni, iar în jurul ei se află o membrană numită pericard. Acesta este un înveliș cu două foite, între care se află un lichid ce acționează ca un lubrifiant, reducând frecarea și permițând inimii să se miște lin atunci când se contractă și când se relaxează (Figura 3). Practic, acest lichid o ajută să bată fără întrerupere, zi și noapte, fără să se irite sau să se rănească. E un mecanism simplu și totuși genial.

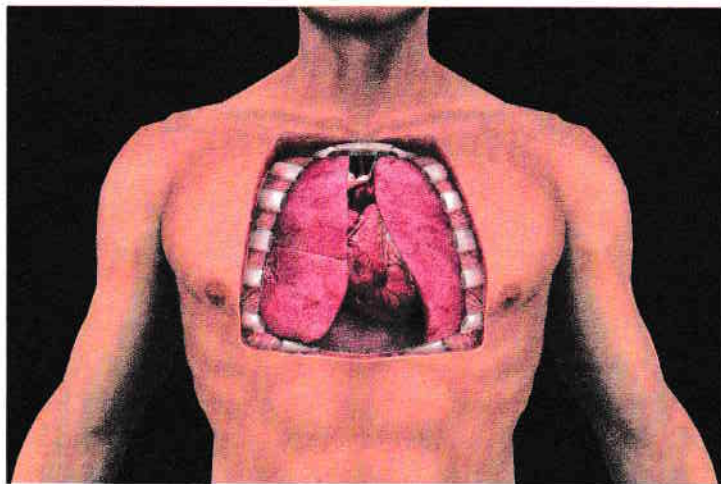


Figura nr. 3. Cutia toracică umană.

(Sursa: https://www.mozaweb.com/ro/Extra-Animatii_3D-Anatomia_inimii-398241.)

Înainte să vorbim despre bolile inimii, vreau să facem o scurtă discuție despre anatomie, despre structura ei. Inima este împărțită în 4 camere: 2 atrii, cărora eu le zic rezervoare, și 2 ventriculi, cărora le zic pistoane (Figura 4). Acestea funcționează sincronizat pentru a asigura circulația eficientă a sângelui:

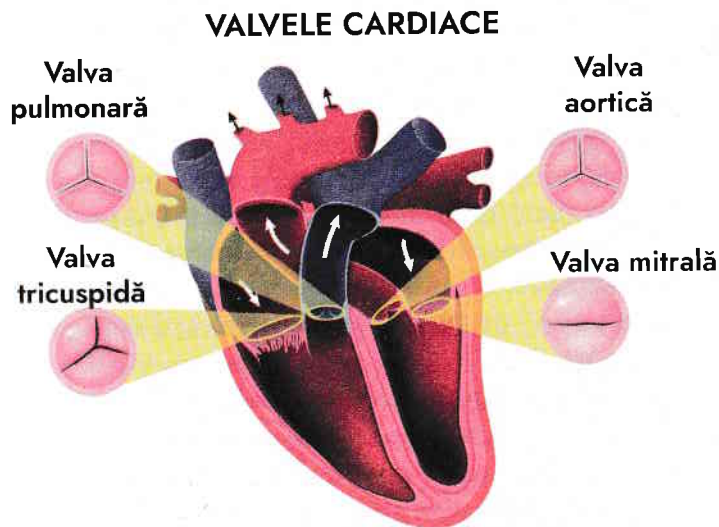


Figura nr. 4. Anatomia inimii – cele 4 camere (sus: atriile, jos: ventriculii) și cele 4 valve cardiace.

- ◇ Atriul drept, rezervorul care primește sângele sărac în oxigen din corp prin cele două vene cave (superioară și inferioară).
- ◇ Ventriculul drept, camera de pompare care preia acest sânge din atriul drept și îl pompează către plămâni prin artera pulmonară, unde va fi îmbogățit cu oxigen.
- ◇ Atriul stâng, rezervorul care primește sângele oxigenat din plămâni prin vene pulmonare.