

Юрий Кривенцев

Будь здоров

Советы специалиста



Юрий Кривенцев

Будь здоров.

Советы специалиста

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34332265

ISBN 9785449096968

Аннотация

Книга создана с целью донести до широких масс основные принципы, помогающие сохранить здоровье, избавиться от болезни. Автор развенчивает целую серию устоявшихся ошибочных мифов о здоровье, знакомит с новейшими достижениями, которые помогут улучшить качество жизни. Если вас пугает академический стиль, научные термины, банальные рассуждения, поверьте, здесь вы их не найдете. Переверните страницу и вы убедитесь, что текст написан живым, простым, доступным языком и будет понятен каждому.

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Будь здоров

Советы специалиста

Юрий Кривенцев

*Всем, кому небезразлична
жизнь своих близких*

© Юрий Кривенцев, 2018

ISBN 978-5-4490-9696-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

Артур Шопенгауэр

Привет читатель!

Если тебя интересует собственное здоровье и здоровье своих близких, если ты хочешь, чтобы жизнь была яркой, насыщенной и долгой (а кто не хочет?), но не знаешь, как этому способствовать, если тебе надоели академические издания, написанные заумным малопонятным слогом, хочется, чтобы все разъяснили простым человеческим языком, то эта книга для тебя.

Поверь, мне есть что сказать. Если ты биохимик и врач одновременно (довольно редкое сочетание), то, промариновавшись в медицине 36 лет, начинаешь понимать не только закономерности функционирования нашего тела в норме и при патологии, но и молекулярные основы этих процессов. Перед тобой открывается полная картина работы этой совершенной, превосходной системы под названием человеческий организм.

Каждый раз, постигая новое, интересное, удивительное, не можешь держать это в себе, хочется поделиться, поведать

другим. И я рассказываю друзьям, коллегам, своим студентам. Но рано или поздно наступает момент, когда багаж этих знаний начинает рваться наружу, в немедицинскую среду, ему уже мало прежней аудитории.

Регулярно общаясь с людьми, не имеющими медицинского образования, убеждаюсь, насколько далеки многие из них даже от базовых познаний в этой сфере (не все, иногда встречаются поразительно образованные), а ведь иногда знание элементарного факта может существенно улучшить здоровье и даже спасти от смерти. А порой бывает и хуже – человек имеет ложные, неверные сведения, которые реально вредят его здоровью (мы обязательно коснемся таких случаев).

Собственно, сказанное выше – главная причина, побудившая меня к этому труду.

Хочу предупредить, что в этой книге ты не раз столкнешься с опровержением некоторых старых, устоявшихся мнений, распространенных среди населения. Это принципиально, ошибки надо исправлять, иначе они наносят вред.

Ну а теперь – вперед!

Глава 1

От чего зависит наше здоровье?

Я бы сравнил хорошее самочувствие с воздухом. Когда здоровье есть, его просто не замечаешь, как и воздух, которым дышишь. Но стоит человеку перекрыть дыхание, он понимает, насколько ему необходим воздух, так и со здоровьем – ценишь, только когда теряешь.

Еще в советские годы нас учили, что физиологический статус человека определяется двумя факторами:

а) генотипическим, иначе говоря, тем, что досталось по наследству от родителей;

б) фенотипическим, то есть внешней средой, нашим образом жизни (питание, экология, режим, психологический комфорт дома и на работе, физические нагрузки и др.).

Считалось, что влияние этих двух составляющих на наш организм примерно одинаково, 50 на 50. Однако исследования последних десятилетий убедительно доказывают, что это не так. Увы, но состояние нашего организма, его потенциал, в большей степени определяется генетическим фактором. Понимаю, обидно осознавать, что усилия, направленные на соблюдение здорового образа жизни, не так уж сильно влияют на здоровье (хотя они, безусловно, имеют значение), что оно, в основном, зависит от того, что дала нам природа

(или Господь Бог). Лотерея, кому-то везет больше, кому-то меньше. Уверен, что в своей жизни вы многократно убеждались в правоте этих слов. Вспомните, сколько раз мы встречали людей, совершенно не ценящих дарованное, плюющих на свое здоровье и, тем не менее, живущих долго и полноценно. И, с другой стороны, у каждого из нас есть знакомые, берегущие себя, упорно придерживающиеся здорового образа жизни, не имеющие вредных привычек и, тем не менее, не могущие похвастаться богатырской конституцией.

Грустно? Да. Но обязан предупредить: в этой книге вы не найдете мягких бархатных фраз, успокаивающих, расслабляющих. Правда, только правда, какой бы суровой она ни была.

Вот небольшая иллюстрация к вышесказанному. Относительно недавно Всемирная организация здравоохранения опубликовала пять ключевых факторов, которые реально влияют на продолжительность жизни человека. Оказывается четыре из них – генотипические (зависят от врожденных свойств) и только один – внешний, определяемый окружающей средой. Как думаете, что это? Алкоголь, наркотики, гиподинамия? Нет, все прозаичнее: курение табака – страшное зло, суммарный вред от которого перевешивает все перечисленные выше пороки.

Ну а теперь о фенотипическом факторе. Несмотря на сказанное, условия жизни тоже оказывают влияние на состояние нашего организма, и с этим следует считаться.

Что же из внешних составляющих в первую очередь влияет на физиологическое состояние? Перечисляю в порядке значимости (начиная с самого весомого):

- рациональное питание;
- психологический комфорт;
- закалка и личная профилактика заболеваний;
- экология;
- физическая активность;
- уровень развития здравоохранения;
- социально-экономический статус.

Ну что, удивлены? Да, да, именно питание в большей степени определяет наше здоровье (об этом догадывались еще древние греки), но его мы коснемся чуть позже, в следующей главе.

Обратите внимание, очень важен психологический комфорт. Иначе говоря, человек должен чувствовать моральный уют, ему необходимо получать удовольствие от жизни, во всех смыслах (да, да, надо любить себя). Мы не изолированы, живем в обществе и здесь возможны стрессы, конфликты, психологическая агрессия. Все это коренным образом влияет на наш соматический статус. Не зря врачи старой закалки любили повторять: «Все болезни от нервов, только одна – от удовольствия». Так и есть (за исключением того, что «болезней от удовольствия», как оказалось, значительно больше одной).

АНЕКДОТ

Все болезни от нервов и неправильного питания.

*Так что, ребятаки: 1. Не переживать! 2.
Не пережирать!*

Так и слышу вопрос: почему физическая активность стоит так низко? А как же спорт?

Ну, не так уж и низко, заслуженное пятое место. Движение – жизнь, с этим никто не спорит, просто, как вы видите, есть более весомые внешние условия хорошего самочувствия. Ну а ярким примером того, что режим двигательной активности не является главным фактором здоровья, является, например, вся жизнь всем известного политика англичанина Уинстона Черчилля, прошившего более 90 лет. Этот выдающийся человек терпеть не мог физические упражнения и не практиковал их (упаси Боже подумать, что я противник активного образа жизни, как раз наоборот).

Ну а о спорте, как и о физической культуре, мы поговорим отдельно в одной из глав этой книги.

Не стоит забывать, что наш взгляд на собственное здоровье довольно субъективен. Не часто встретишь человека, верно оценивающего свое физиологическое состояние. Чаще встречаются отклонения в ту или другую сторону. Одни не жалуются на самочувствие даже при серьезных заболеваниях, терпят до последнего. Другие бегут к врачу без всякого повода (если хотите посмеяться, спросите у своего доктора: часто ли он встречает ипохондриков?). Всякое бывает, но следует стараться реально (насколько это возможно)

воспринимать свой организм со всеми его метаболическими особенностями и недостатками (они есть у всех). Мне, например, всегда жалко того доктора, которого регулярно мучает 80-летний пациент нескончаемыми жалобами на головокружение или шум в ушах. Извините, но надо ведь объективно принимать свой возраст. Как говаривал один из моих учителей: «Если вам за пятьдесят и когда вы просыпаетесь по утрам, у вас ничего не болит, значит, вы – труп».

АНЕКДОТ

Разговор профессора и молодого лаборанта.

– Профессор, вы как человек опытный, ответьте мне, когда начинается старость?

– Старость, юноша, начинается тогда, когда на сохранение здоровья, вы начинаете тратить больше, чем на его разрушение.

Важной составляющей высокого качества жизни является позитивный настрой, оптимизм, хорошее настроение. Надо уметь наслаждаться существованием, радоваться бытию. Не стоит запрещать себе все. Зачастую удовольствие от маленькой погрешности в диете или режиме приносит больше пользы организму, чем сомнительный вред от допущенного грешка. Мы же люди, а не роботы.

АНЕКДОТ

Пациент – врачу:

– Доктор, это правда, что если я брошу пить, курить,

любить женщин, начну заниматься спортом и правильно питаться, то проживу дольше?

– Нет, вы проживете столько же, просто такая жизнь покажется вам более длинной и скучной.

ЕЩЕ АНЕКДОТ

В купе сидит мужчина. Заходит православный священник, достает из котомки имат сала, бутылку первача, наливает себе, предлагает соседу:

– Будешь, сын мой?

– Что вы, батюшка? Пост же.

– Дык странствующим можно.

– Н-нет пожалуй.

Поп выпил, закусил и, услышав из соседнего купе девичий смех, пошел знакомиться с попутчицами. Через час возвращается довольный и утомленный, наливает себе еще.

Мужчина крякнул и спрашивает:

– Батюшка, вот мне 35 лет. Всю жизнь я соблюдаю христианские посты, не пью, не курю, не общаюсь с дамами. Скажите, я правильно живу?

– Гм, правильно, сын мой... но зря.

А сейчас я попытаюсь вас немного удивить. Если говорить о факторах, существенно влияющих на здоровье, то нельзя не упомянуть домашних питомцев. Да, да, те, кто считают кошек наглыми нахлебниками, жестоко ошибаются. Эти чудесные создания приносят человеку гораздо больше пользы,

чем, скажем, корова или лошадь. Только выгода эта нематериальная. Доказано, что люди, в доме которых постоянно обитают кошки, живут в среднем на 15% дольше остальных, а это примерно 10 лет жизни (это статистика, с ней не поспоришь). Согласитесь, немалый дивиденд за соседство с пушистым зверьком.

АНЕКДОТ

– Привет, Мойша. Как дела?

– Да вот, кота завел.

– Как назвал?

– Абрамом.

– Кота – человеческим именем? Ты что, с ума сошел?!

– А как предлагаешь?

– Назови лучше Васькой.

Хочу заметить, что, как бы нам ни хотелось, но продолжительность жизни зависит не только от нашего соматического состояния. Обладай человек хоть трижды богатырским здоровьем, это не спасет его, если на голову упадет кирпич. Удача многое определяет. На Титанике все были здоровы, но помогло ли им это?

АНЕКДОТ

Решили два кума хорошенько погулять. Выгнали самогоночки,

закололи кабанчика, сидят. Один говорит другому:

– Ну, куме, за здоровье!!!

Другой отвечает:

– Не, куме, кабанчик был здоровый, и шо, это ему помогло?

Выпьем краще за удачу...

Если говорить о продолжительности жизни и факторах, влияющих на нее, в конце главы не помешает сказать пару слов о смерти и ее причинах. Осмелюсь предположить, что многим известна статистика по заболеваниям – основным врагам человечества. Напомню, что в большинстве стран мира больше всего жизней уносит сердечнососудистая патология, на втором месте – злокачественные новообразования, на третьем – травмы.

Если вы посмотрите на таблицу в приложении №1 (в конце книги), то убедитесь, что данная тенденция, хоть и доминирует, но не является всеобщей. Скажем, во Франции и Испании большая часть населения умирает от рака (в дальнейшем мы поговорим о причине этого), во Вьетнаме, Филиппинах, Боливии и некоторых странах Африки – от туберкулеза, в большинстве африканских государств – от СПИДа. Но более удивительна статистика Мексики – единственного государства в мире, где большинство населения гибнет от цирроза печени (предположу, что это объясняется широким употреблением алкоголя из агавы (текила, пультке, мескаль), далеко не полезного для печени и агрессивной местной кухней, изобилующей жирным и острым).

Надеюсь, дорогие читатели, что нас с вами минует вся перечисленная патология. Самая завидная смерть – от старо-

СТИ.

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.