

ЮЛИЯ КИРИЛЛОВА



СЧАСТЛИВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ СОВЕТОВ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



- РЕЦЕПТЫ
- УПРАЖНЕНИЯ
- РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
- ВОДОХНОВЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



Юлия Михайловна Кириллова Счастливое долголетие.

Энциклопедия самых эффективных советов для здоровья Серия «Подарочные издания. Красота и здоровье (Эксмо)»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41994370

*Счастливое долголетие. Энциклопедия самых эффективных советов
для здоровья: Эксмо; М.; 2019
ISBN 978-5-04-091480-7*

Аннотация

Нет на свете человека, который не хотел бы прожить долгую жизнь. Но в то же время мысли о старости нас пугают, ведь её образ неразрывно связан с немощью и болезнями. Пора отказаться от этого стереотипа! Юлия Кириллова, медицинский журналист, обозреватель газеты «Вестник ЗОЖ», убеждена: если придерживаться здорового образа жизни, есть все шансы сохранить здоровье и вкус к жизни на долгие годы. В ваших руках все козыри: от фитотерапии, проверенной веками, до новейших

достижений медицинской науки. А галерея долгожителей вдохновит вас начать путь к активному долголетию уже сегодня. **Внимание!** Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Содержание

Введение	9
Часть 1	14
Юность не за горами	14
Клеточный терроризм	17
Реставрация без «химии» и хирургии	19
Без старости с ионами Скулачева	24
Программы смерти во власти законов эволюции	25
Чудеса баланса	27
Молекулы-электровозы	29
Компьютерный синдром	30
Питаясь впроголодь...	33
Реальная фантастика	35
Ключ от клетки	35
Вырастить живой орган	39
Секрет стволовых клеток	40
Хотите напечатать нос или что-нибудь другое?	42
Ритм – режиссер жизни	45
Внутренние биологические часы	45
Умеете ли вы принимать лекарства?	49
У хворей свое расписание	51
Сезонный конфликт	53

Учитесь саморегуляции	56
Властвовать собой	57
Целебные заклинания	60
Аскетизм вместо чревоугодия	63
Дыхание как индикатор здоровья	65
Лекарственная эпидемия и таблеточная аллергия	67
Химическая атака	68
«Когда в товарищах согласия нет...»	69
«Синдром пилюльщика»	71
Растения против таблеток	74
Держите судьбу в своих руках	79
Старость или дряхлость?	79
Насколько вы молоды	81
Меняйте менталитет!	84
Планируя долговечность	85
Сила – в движении	87
По ступенькам оздоровления	88
Самосохраняющее поведение	92
Ходьба и гимнастика	93
Часть 2	97
ЖКТ: от старта до финиша	97
Мечтая о голливудской улыбке	101
Разброд и шатание	102
В поисках дебошира	103
Учитесь есть!	105

Дент-ассортимент	108
Не прячьте камень за щекой	111
Выбирайте пасту по зубам	114
Помоги себе сам	119
С костылем во рту	121
Тут уж не до улыбки	121
Какой протез лучше всех?	122
Металлическая дуга	124
Спасительный дублер легок на подъем	125
Нейлоновый «евроремонт»	126
Трудное новоселье	127
Вживляя «запчасти»	130
Сам себе террорист	132
Сигнальте SOS, у вас заброс	132
Загадки сердечного жара	133
Опасный дуэт	136
«Противопожарная» терапия	137
Как себе помочь?	139
Прислушайтесь к травознаниям	141
Революция в животе. Что делать?	147
Из грязи в князи	147
В ожидании врача	149
Не гадайте на ромашке	152
Аптечное разнотравье	155
Стол и стул	156
Не попадайтесь шигеллам снова!	157

Мифология еды. Метаболический синдром.	159
Ожирение	
Калорийный парадокс	161
Хочешь жить – умей вертеться	163
Сказки о жирах	165
Волшебной диеты нет!	167
Сахарное рабство	169
«Щи да каша – пища наша»	171
Напутствие едокам	175
Слово о постах	176
Вирусная азбука	184
Летучее семейство	184
На пороге незваный гость	187
Конец ознакомительного фрагмента.	189

**Юлия Михайловна
Кириллова**

Счастливое долголетие.

**Энциклопедия
самых эффективных
советов для здоровья**

© Кириллова Ю., текст, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Введение



Для каждого человека рано или поздно наступает момент, когда он остается один на один с проблемой старения. Дряхлеть не хочется, а удержать молодость мешает незнание. Надежды на узких специалистов и врачей тают по мере встреч с ними и денежных трат на обещанные улучшения. Спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих. Я не предлагаю очередной панацеи от возрастных бед, а лишь рассказываю о простых истинах, способных продлить молодость и активный возраст человека.

Эта книга – своеобразный путеводитель по нестарению. Ее открывают страницы глав «Живи без старости» о достижениях науки, которые можно использовать сегодня: новые методики, лекарства, технологии, упражнения. А основное

– пересмотр своей жизненной стратегии и создание личной программы здорового долголетия. Остается только воплотить ее на деле, чтобы отыграть себе молодильную добавку в биографии.

В наши дни как никогда актуально звучит постулат предков, разъяснявших на старославянском, что слово «живот» означает не только часть тела, но саму жизнь. И последнее сенсационное открытие в области гастроэнтерологии – наличие брюшного мозга – напарника головного! Раздел «Живот значит жизнь», посвященный желудочно-кишечному тракту, поможет вам сориентироваться и решить личные проблемы на десятиметровом пищеварительном большаке с его промежуточными пунктами обработки еды от рта до ануса.

Следующая часть книги «Средоточие жизни – сердце и сосуды» сконцентрирована на сердечно-сосудистой системе, сохранность которой определяет путь к процветанию и благополучию в «третьем» возрасте. Какой бы сбой в нашем «моторе» или в движении по сосудистым путям ни произошел, активный образ жизни самого пациента более чем наполовину положительно влияет на исход патологического события. Исходя из принципа обязательного участия человека в «строительстве» своего здорового долголетия и предлагаются вашему вниманию уроки борьбы с распространенными сердечно-сосудистыми недугами. Практические советы, рецепты народной медицины и рекомендации для домашнего врачевания сопровождают каждый рассказ о той или иной

патологии. Их дополняют «секреты» рационального питания и информация о полезных для продления своего бытия физических нагрузках. Читателям осталось только применить эти советы на деле.

По такому же принципу построены разделы об опорно-двигательной системе, будь то «Позвоночник – опора и крепость тела» или «Наш надежный движитель руки-ноги». Оказывается вполне очевидные недомогания таят множество загадок и парадоксальных несообразностей. У всех на слуху, скажем, артрит и артроз. А вы знаете разницу между ними? Наверняка не задумывались, пока не припекло, хотя от этих отличий зависят и методы лечения.

Ну а кому сегодня неизвестен вездесущий остеохондроз? Однако по современной международной классификации такой болезни не существует. И как прикажете лечиться, если твоя хворь процветает инкогнито? Узнаете, познакомившись с «портретами» патологий, кухонными секретами сложных взаимоотношений кости и хряща, в завершение экскурсии заглядывая непосредственно в кастрюли или побывав на мастер-классе великовозрастного рекордсмена-марафонца. Но ни одна болезнь, будь то гипертония, стресс, депрессия, радикулит, невроз, деменция и множество других, не обходится без участия нервной системы – главного регулятора функций всех органов и систем, заставляя их работать как единое целое. Не случайно этот раздел практических способов противостояния «ударам судьбы» называется

«Секрет жизнестойкости – «железные» нервы». А продолжает тему самооздоровления не менее важная «линия фронта» борьбы – уход за кожей. Кожа – это щит, оберегающий нас от инфекций, удерживает в организме влагу, выводит токсины, спасает от перегрева и замерзания, словом, нежный телохранитель, чувствительный к заботам о его состоянии. Раздел «Кожа – зеркало здоровья» познакомит вас с актуальными и доступными рецептами «для пользы тела». Собранные материалы – компас для выбора верного пути к сохранению молодости и красоты – в ваших руках.

Часть книги «ЛОР-триада в норме» предназначена, чтобы самостоятельно разобраться в широко распространенных расстройствах органов уха, горла, носа. Способы избавления от элементарной серной пробки в ухе или насморка до неизвестных большинству тайн врачевания обычного кашля или потери голоса теперь доступны вашему вниманию.

«Сон без бессонницы» – отличается от предыдущих частей книги, поскольку содержит развернутое занимательное практическое пособие по оздоровлению сна. Его начало «Сон» посвящено поискам и разгадкам природы сна, особенностям его структуры и продолжительности. Вы узнаете о стандартах, рекордных аномалиях и влиянии «недосыпа», а также об «обряде» засыпания и правильном выборе одежды, постели, обустройстве спальни. Интересны гипотезы о смысле и роли сновидений, сонниках, возможностей снотворчества.

Далее в центре внимания – нарушения сна – симптом заболеваний, и признак заблуждения – бессонница. Отдельные главы отведены апноэ, летаргии, лунатизму и синдрому беспокойных ног.

Заключительная часть – «Приемы и средства против бессонницы» о плюсах и минусах лекарств, пользе «партерной» гимнастики, йоги, дыхательных упражнений, массажа, аутогенной тренировки и самовнушения. Эти рекомендации дополняют советы по улучшению сна водными процедурами и лекарственными растениями.

Вместо эпилога книги «Счастлирое долголетие» – «Портретная галерея «Чемпионы жизни». Развернутое изложение методов терапии и самолечения завершают жизненные истории. Это наглядный пример рекорсменов, победивших в «третьем возрасте» свои тяжелые хвори и боли, достигших успеха в творчестве и профессиональной деятельности. Поверьте, любое из подобных чемпионских достижений долголетия вам по плечу. «Нам столетье – не преграда» – лозунг сегодня!

Часть 1

Живи без старости

Юность не за горами

Пептидные биорегуляторы

Как и во всем мире, население нашей страны безудержно стареет. Поэтому проблемы здоровья старшего поколения сегодня как нельзя более актуальны.

Желание оставаться молодым было присуще человеку во все времена. Аристотель считал причиной старения постепенное расходование «природного жара». Создатель учения о четырех видах темперамента Гиппократ предполагал, что на продолжительность жизни прежде всего влияют поведение, эмоциональный настрой и социальные условия. Парацельс выдвинул гипотезу о том, что с возрастом в организме нарушаются механизмы некоторых химических реакций.

На продолжительность жизни повлияли четыре революции в медицине, каждая из которых подарила людям по 10–12 лет жизни.

В XVII и XVIII веках стали уделять внимание гигиене. Устройство водопровода и канализации, вывоз мусора, со-

блюдение правил личной гигиены привели к существенно-му снижению количества эпидемий. Инфекционные болезни уносили сотни миллионов жизней, но люди нашли средство борьбы с ними. Вторая революция произошла в начале XIX века благодаря антисептикам, в связи с чем удалось значительно снизить смертность новорожденных и рожениц, а также сократить количество летальных исходов после хирургических операций из-за инфекционных осложнений и заражения крови. Третьей революцией стало введение вакцинации. Она зародилась еще в XVIII веке и снизила инфекционный натиск на людей. Четвертая революция связана с открытием антибиотиков, кардинально изменивших практику лечения и профилактики тяжелых заболеваний.

Средняя продолжительность жизни людей в течение последних десятилетий возросла наиболее значительно за всю историю человечества. В XVIII веке в индустриально развитых странах люди жили всего по 35–40 лет, а в конце XX века показатели увеличились на 30–40 лет. Нередко 60-летних людей насчитывается гораздо больше, чем 20-летних. Тенденция такова, что к середине XXI столетия представители самой «взрослой» группы будут составлять более трети населения развитых стран. И введенный И.И. Мечниковым термин «геронтология» теперь обозначает главную научную дисциплину современности, изучающую феномен старения живых существ.

В XXI веке происходит пятая революция, которая связа-

на с открытиями в молекулярной биологии и расшифровкой генома человека.

Теперь, когда на помощь геронтологам пришли «научники»: биологи, химики, физики, антропологи, социологи, психологи, – создано около 250 теорий старения. Сегодня мы стоим на пороге невероятных открытий в области продления жизни с помощью генной, хромосомной, иммунной инженерии и биотехнологий.

По мнению ведущих ученых-геронтологов, глобальное старение человечества может идти двумя путями: нормальное физиологическое старение без болезней и патологическое, связанное с разными болячками. По пессимистическим прогнозам, продолжительность жизни станет увеличиваться, но будет отягощена ростом заболеваний сердца и сосудов, рака, остеопороза, диабета, болезнями Альцгеймера и Паркинсона. С другой стороны, возможно здоровое долголетие, когда тяжелые недуги омрачают жизнь лишь незадолго до смерти. Поэтому борьба с преждевременным старением, конечно, выглядит более приоритетной. Ученые пытаются разобраться в тайнах медленного и неотвратимого разрушения плоти и духа, в механизмах деградации организма. И уже сейчас существуют средства продления молодости, которые мы можем использовать.

**Средства, способные нормализовать
возрастные изменения, затормозить их
и увеличить продолжительность жизни,**

называются геропротекторами, что буквально означает «защищающий от старения».

Среди доступных «эликсиров молодости» наиболее известны антиоксиданты, которые предохраняют организм от повреждающего действия свободных радикалов.

Клеточный терроризм

Наш организм получает энергию благодаря клеточному дыханию – окислению питательных веществ кислородом воздуха. В ходе этого сложного процесса образуются опасные побочные продукты – агрессивные молекулы. Это особые формы окисленных субстанций – свободные радикалы, или оксиданты. Это своего рода недостроенные молекулы, которым не хватает электрона, что делает их весьма агрессивными. Они легко вступают в реакции, отбирая недостающие электроны у других молекул, окисляя и повреждая их. А те, в свою очередь, стремятся «терроризировать» другие молекулы. Таким образом развивается разрушительная цепная реакция, губительно действующая на живую клетку. Этот процесс лежит в основе многих болезней (рака, ишемии сердца, паралича, ревматоидного артрита, катаракты, болезни Альцгеймера, других), а также ускоренного старения.

Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, отдавая им собственные электроны (не теряя при этом своих

свойств) или соединяясь с ними в стабильные молекулы с помощью ферментов. Таким образом организм защищается от губительного влияния свободных радикалов.

Антиоксиданты содержатся в витаминах и микроэлементах – селене и цинке.

Например, для улучшения иммунитета используют витамины А и Е, оберегающие клетки важнейшего органа нашей защиты эпифиза, или шишковидной железы, которую еще называют пинеальной железой, представляющей собой часть системы головного мозга, управляющей всей биохимией организма – это своего рода счетчик жизни, биологические часы человека. Кроветворную «берегиню» – селезенку охраняют витамины А, С, Е. Бета-каротином (витамином А) богаты морковь и томаты, витамином Е – растительное масло, витамин С содержат свежие фрукты и овощи. Необходимый для иммунной системы цинк входит в состав неочищенного зерна и пивных дрожжей, селеном богаты красное мясо и чеснок. Молекулы микроэлементов играют роль противовоздушной обороны, защищая нас от «химических бомб» в виде свободных радикалов.

Для профилактики преждевременного старения полезны поливитаминные препараты с водорастворимыми В₁, В₂, В₆, аскорбиновой кислотой, никотинамидом и жирорастворимыми витаминами А, Е, О.

Наиболее изучены поливитаминные комплексы декаме-

вит, ундевит, квадевит.

Антиоксиданты растительного происхождения в большинстве своем всем хорошо известны. Среди них – сибирский антистресс женьшень, стимулятор умственной деятельности гинкго билоба, антиревматоид и улучшитель зрения черника, а также обладающая противовоспалительным действием куркума.

Реставрация без «химии» и хирургии

Белковые вещества, которые вырабатываются собственными клетками организма и регулируют в них обмен веществ, называются пептидами. Биохимическую основу физиологии всех живых существ составляет синтез белков, от которого зависит работа органов и тканей, а значит, здоровье и долголетие. Старение означает ухудшение функционирования клеток, продуцирующих белок. Со временем активность биорегуляторов падает, обменные процессы искажаются, интенсивность рождения новых клеток снижается, в связи с чем появляются сбои в работе отдельных органов. Так возникают заболевания, истощающие резервы организма и ускоряющие дальнейшее старение. Обычно это происходит примерно в 50-летнем возрасте, когда идет перестройка гормонального баланса в организме. Количество пептидов в теле 55-летнего человека в 10 раз меньше, чем у 20-летнего. Недаром пожилые люди дольше болеют и медленнее

восстанавливаются. У многих пенсионеров-мужчин наблюдается появление сердечно-сосудистых проблем, у женщин – онкологических.

Для того чтобы ситуация нормализовалась, каждый орган должен вернуться в прежнее состояние, т. е. восстановить свою прежнюю функциональную деятельность.

К сожалению, лекарствами, которые борются со следствием, а не с причинами нарушений, вернуть органам и тканям былой тонус невозможно.

В 70-х годах XX века ленинградские ученые В. Хавинсон и В. Морозов на базе Военно-медицинской академии создали пептидные препараты для противодействия ущербу, причиняемому организму в экстремальных ситуациях (обморожение, травмы, облучение), чреватому снижением синтеза белка в мозге, иммунной и эндокринной системах. Одним из первых был пептид, полученный из сетчатки глаза телят, который предназначался для защиты глаз солдат от лазерного облучения. Сегодня разработчики Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, возглавляемого доктором медицинских наук, профессором В.Х. Хавинсоном, являются авторами более 60 органических реставраторов «великовозрастных» клеток, заставляя их работать активно, как в молодости.

Если ликвидировать дефицит пептидов, обеспечивающих деятельность клеток, то функции последних восстанавлива-

ются. Учитывая, что пептиды одинаковы для всех млекопитающих, нужные вещества по специальной технологии выделяют из желез крупного рогатого скота, а также костной, хрящевой, мышечной и сосудистой тканей.

Попадая в клетку, пептиды восстанавливают и повышают продолжительность ее жизни на 30–40 %, оздоравливая и укрепляя адаптационные возможности. Пептиды регулируют функции генов, подавляя возможности «плохих» белков и поддерживая активность «хороших». Таким образом, клетки начинают правильно работать, т. е. организм в состоянии лечить себя сам без применения лекарств и оперативного вмешательства. Налаженный синтез белка препятствует накоплению изменений, связанных с болезнями или возрастом.

Пептидные биорегуляторы были включены в Государственную фармакопею¹. Тималин – экстракт из отвечающего за иммунитет тимуса, предназначен для повышения защитных сил организма. Эпиталамин – вытяжка из эпифиза – для возрождения центральной нервной системы. Нормализации предстательной железы способствует простатилен. Лечение черепно-мозговых травм и других заболеваний головного мозга обеспечивает кортексин, а с глазными болезнями

¹ Государственная фармакопея – сборник официальных документов (свод стандартов и положений), устанавливающих нормы качества лекарственного сырья – медицинских субстанций, вспомогательных веществ, диагностических и лекарственных средств и изготовленных из них препаратов, находящийся под государственным надзором и имеющий юридическую силу. – *Примеч. ред.*

борется ретиналамин. Эти препараты получили созвучное с витаминами название цитаминов (от «цито» – «клетка»). Каждый цитамин направленнно действует на конкретный орган или ткань человека.

Практически все жизненно важные органы получили каждый свой эликсир молодости.

Последовавшее за первой волной разработок новое поколение более эффективных биорегуляторов получило название цитомаксы (натуральные пептиды) и цитогены (натуральные синтезированные пептиды). Это комплексы из пептидов, аминокислот, витаминов и микроэлементов, а также новая линия жидких пептидов природного происхождения.

Они существенно увеличивают сопротивляемость организма и значительно улучшают реабилитационные возможности после травм, интоксикации, инфекции, психоэмоциональных перегрузок. Преемником тималина стал владоникс, а эпиталамин сменился эндолутеном, который показал в эксперименте увеличение продолжительности жизни на 42 %. Регламентером работы сердечно-сосудистой системы ныне является венофорт, корамин, вазаламин, клеток нервной ткани и головного мозга – церлутен, печени – светинорм, яичников – женолутен, предстательной железы – либидон.

Несмотря на то, что в механизме действия пептидов на продолжительность жизни не все еще ясно, но то, что они работают, не вызывает сомнения!

Сегодня использование пептидных биорегуляторов в ком-

плексной терапии и борьбе с отдельными недугами признано одним из наиболее действенных методов сохранения здоровья и улучшения качества жизни.

Без старости с ионами Скулачева

Антиоксидант SkQ1

И МИТОТЕХНОЛОГИИ

С 2005 года в Институте физико-химической биологии им. А.Н. Белозерского – научном подразделении Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова, реализуется междисциплинарный инновационный проект, который имеет реальные шансы на создание лекарства против старости. Научный руководитель проекта – академик РАН Владимир Петрович Скулачев, основатель и декан факультета биоинженерии и биоинформатики МГУ, инвестором стала Русско-азиатская инвестиционная компания (РА-ИнКо). Над решением проблемы во главе с ректором МГУ, академиком РАН В.А. Садовничим работают около 300 ученых (в том числе сыновья В.П. Скулачева) – математики, физики, химики, биологи и медики в исследовательских центрах России, США, Швеции. Для реализации проекта и его практического использования при МГУ была создана первая в России биоинженерная компания «Митотехнология», учебно-научный центр которой возглавляет кандидат биологических наук Максим Владимирович Скулачев. Проект предусматривает разработку целого набора инновационных лекарств, в основе которых – новый класс соединений, так

называемые ионы Скулачева.

Программы смерти во власти законов эволюции

Ученые давно задаются вопросом, что же такое старение – физиологическая норма или патология? С одной стороны, старению подвержены все люди, с другой – долгожители демонстрируют феноменальные «запасы прочности» в отдельных областях своего бытия. Не так давно покинула наш мир рекорсменка долгожительства – прабабушка планеты – 122-летняя француженка Жанна-Луиза Кальман. Она любила рассказывать, как в свои 90 заключила соглашение с неким стряпчим. Тот обязался бесплатно обслуживать ее в ответ на получение после смерти Жанны завещанной парижской квартиры. Через 15 лет 75-летний стряпчий умер, а Жанна еще 17 лет получала поддержку и помощь от вдовствующей «жертвы законных обязательств».

Примеры различных достижений в «третьем возрасте» отнюдь не заслоняют печальной реальности: чем дольше живет человек, тем выше риск немощности и возможность умереть.

Уже после 20 лет появляются отдельные приметы угасания: слабеют мышцы и «проседает» иммунитет, снижается скорость реакций, отказывает память, зрение, уменьшается работоспособность некоторых органов, т. е. налицо все при-

знаки системного заболевания под названием старение.

Наш организм подобен заводу, где сокращается штат сотрудников, а план выпуска продукции остается прежним. В конце концов конвейер дает сбой – самый слабый орган не выдерживает. И человек умирает от ракового, сердечно-сосудистого или другого недуга. Многое влияет на процесс износа и увядания, но один из симптомов старения прогрессирует настолько, что организм уже не в силах сопротивляться одряхлению и погибает.

Крупнейшим среди научных достижений последнего времени стало открытие «программ смерти».

Обнаружено, что, выполнив свою функцию, клетка погибает. В конце XX века было доказано, что механизм самоликвидации заложен в наших генах.

Не исключено, что по тому же принципу регулируется и скорость старения. Таким образом природа способствует сохранению вида: старшие умирают, освобождая место следующим поколениям, ускоряя эволюцию. И все больше появляется доказательств того, что природа держит под контролем и направляет не только процессы роста, наследования свойств и развития любого живого существа: гибель всякой особи тоже находится во власти законов эволюции.

Проблески практических достижений появились только теперь, когда точные науки вторглись в биологию и открыли возможность направленного биохимического изменения

свойств живых существ.

Если существует программа, медленно, но верно ведущая человека к смерти, то, вероятно, есть и «хакерская» возможность перенастроить ее и замедлить биохимический механизм самоуничтожения. Остается отыскать способ торможения работы вредоносной программы, причем без ущерба всему организму.

Чудеса баланса

Отменять старение принудительно, изменяя геном, человечество пока еще не готово. Имеющийся инструментарий не позволяет это делать, да и последствия вмешательства в собственные гены могут быть опасны и необратимы. Значит, остается искать другой путь – фармакологический. Куда же именно «бьет» старение? И мишень, и ее киллера недавно удалось обнаружить.

Оказалось, что «яд» старения таится в свободных радикалах (нестабильных частицах, разрушающих клетки), активных формах кислорода.

При этом ряд биологических функций, без которых полноценная жизнь невозможна, выполняют именно активные формы кислорода, которые, например, непосредственно участвуют в борьбе с бактериями и вирусами. Однако переизбыток кислородных «агрессоров» весьма опасен. В ге-

номе любой клетки многоклеточного организма закодирован механизм ее самоуничтожения. Эта программа включается в ситуациях, когда клетка становится ненужной или даже вредной для организма. Скажем, если человек погибает от заражения крови, то биологически его смерть оправдана, поскольку не дает распространиться потенциально опасной для других людей инфекции.

Внутри каждой клетки находится микроэлектростанция – митохондрия (*по-гречески* «мито» – нить, зернышко, крупинка). Митохондрии – это своего рода батарейки клеток, т. е. источники их энергии, эти органеллы являются мощными производителями свободных радикалов. Фактически мы носим в своих клеточных «электростанциях», которых насчитывается до 1500 в каждой клетке, генераторы сильного яда, который легко может убивать и клетки, и человека вместе с ними. Старение, по сути, идет через медленное отравление собственного организма выработанным им же самим убийственным веществом, которое скрывается в митохондриях.

С возрастом человеческий организм склонен к перепроизводству свободных радикалов, в результате которого происходит самоуничтожение.

И катастрофа неизбежна даже не из-за прямого воздействия яда, а из-за запуска активными формами кислорода процессов отмирания клеток. Поэтому применение обыч-

ных антиоксидантов, тем более в ударных дозах, нередко приводит к разбалансировке жизненно важных функций. Получается, затормозить действие очага старения можно только точными дозами антиоксиданта. Чудеса баланса, да и только!

Молекулы-электровозы

Группа российских ученых отыскала соединения, способные проникать в митохондрии живых клеток. В 1974 году такие проникающие «молекулы-электровозы» американцы назвали ионами Скулачева, а сам ученый обрел мировую известность.

В начале XXI века воздействие на митохондрии для регуляции продуцирования активных форм кислорода оформилось как новое научное направление – своеобразная «митоинженерия». Появилось новое митохондриально-адресованное вещество – антиоксидант SkQ1. Технология, позволяющая осуществлять точную доставку новых «десантников-ликвидаторов», которые препятствуют накоплению в клетках свободных радикалов, теперь именуется митотехнологией.

Сконструированное и синтезированное вещество под общим именем «ионы Скулачева» по эффективности и безопасности оказалось в сотни раз выше, чем у предыдущих аналогов

антиоксидантов.

К тому же сфера применения нового «лекарства от старения» очень широка, поскольку практически все клетки организма имеют митохондрии и вырабатывают активные формы кислорода. Однако болезни, именуемой старением, в медицинской терминологии пока не значится.

Компьютерный синдром

Свойства нового класса биологически активных соединений изучаются на самых разных организмах – от одноклеточных до человека. Первый «опыт на дожитие», когда животные получали препарат в низких дозах в течение всей жизни, стартовал в 2004 году в Санкт-Петербургском НИИ онкологии имени Н.Н. Петрова. Эксперимент возглавлял президент Всероссийского геронтологического общества РАН, профессор В.Н. Анисимов. Благодаря новинке удалось в два раза увеличить среднюю продолжительность жизни подопытных мышей. По завершении испытаний в 2008 году оказалось, что успех был достигнут за счет замедления развития нескольких признаков старения. Обнаруженные эффекты «ионов Скулачева» подтвердились впоследствии в Новосибирском институте цитологии и генетики Сибирского отделения РАН. Результаты масштабных экспериментов с участием зарубежных исследовательских центров Америки, Германии и Швеции свидетельствуют о том, что «ионы Ску-

лачева» способны тормозить развитие 19 признаков старения. В их числе – старческие болезни глаз, ослабление памяти, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения репродуктивной функции, подверженность онкологическим недугам.

Еще при испытаниях в Новосибирском академгородке закапывание капель со «скулачевским» изобретением в глаза пожилым животным уменьшало катаракту и восстанавливало состояние глазного дна у слепнувших взрослых крыс. Капли называли визимитин (от лат. «visio» – зрение, «mitochondrion» – митохондрии). Поначалу после клинических испытаний они применялись в безнадежных случаях, в частности при «синдроме сухого глаза».

При интенсивной работе, стрессах, высокой нагрузке в неблагоприятных условиях города и в непосредственной близости от промышленных предприятий выработка свободных радикалов значительно увеличивается, и естественные антиоксиданты не справляются с их «улавливанием». Особенно уязвимы для внутренней атаки свободными радикалами ткани глаза с высокой концентрацией кислорода. Начинаются разрушительные процессы старения. Существуют даже состояния, напрямую ассоциированные с возрастом, вроде «возрастной дальнозоркости» (пресбиопия) или «возрастного помутнения хрусталика» (катаракта). А «синдром сухого глаза» (нарушения продукции и качества слезы) диагностируется с определенного возраста почти 100 %, хотя у более молодых нередко встречается как «компьютерный

синдром».

Уже развившиеся заболевания во многих случаях необратимы, но разорвать цепь патологических изменений, предотвратить повреждение клеток может визомитин, основным действующим веществом которого является мощный природный суперантиоксидант пластохинон в составе знаменитого «иона Скулачева» SkQ1, действующего именно там, где это необходимо – в митохондриях.

Визомитин защищает все ткани глаза от повреждения, способствует регенерации, снимает раздражение и воспаление (покраснение глаз), чувство сухости и инородного тела, восстанавливает состав слезной пленки. Таким образом, это единственное на сегодняшний день средство, которое не просто устраняет симптомы, не решая проблемы, а препарат, действующий на причину заболевания, нормализующий состояние глаз пациента.

Эффективность влияния визомитина на типичные возрастные патологии от ретинопатии², увеита³, глаукомы подтвердили экспериментальные исследования на базе НИИ глазных болезней РАМН и других глазных институтов России. По их результатам визомитин был зарегистрирован как

² Невоспалительное поражение сетчатой оболочки глазного яблока. – *Примеч. ред.*

³ Воспалительный процесс в области сосудистой оболочки глаза. — *Примеч. ред.*

лекарственный препарат против синдрома сухого глаза. И врачи, следящие за новинками фармрынка, уже взяли его на вооружение.

Однако клинические исследования «препарата системного действия», предназначенного для внутреннего употребления, продолжаются. У него уже есть рабочее название – «пластомитин». («Пласто» – от названия растительного антиоксиданта пластохинона, входящего в состав формулы SkQ1, «митин» – от слова «митохондрия»). Ученым уже известно несколько способов, как замедлить старение и увеличить продолжительность жизни животных: этими способами, в частности, являются ограничение питания и постоянная тяжелая физическая нагрузка.

Питаясь впроголодь...

Ранее считалось, что ограничение питания продлевает жизнь просто потому, что в организм поступает меньше питательных веществ, замедляется его метаболизм, меньше образуется всяких вредных побочных продуктов жизнедеятельности (например, свободных радикалов), поэтому животное и живет дольше. Однако недоедающие мыши, крысы и мухи гораздо активнее своих сытых сородичей.

Как только организм начинает жить впроголодь, процесс старения временно отключается, чтобы повысить КПД организма, а значит, и шансы найти еду. Точно так же действует

и антиоксидант SkQ1. Теперь к известным способам продления жизни за счет ограничения питания и усиления физической активности прибавилась генетическая модификация митохондрий.

Известно, что сама по себе физическая нагрузка существенно продлевает жизнь как животным, так и человеку.

Конечно, ученые не ставят своей задачей изобретение эликсиров бессмертия. Но победу над старческим одряхлением и продление активного периода жизни считают вполне реальными через десяток лет. Почему, в самом деле, какие-то черепахи, например, могут сохранять репродуктивные функции в почтенном возрасте? Почему самки кальмара, рыбы, другие живые существа и растения погибают в цветущем состоянии и сразу? А венец творения – человек вынужден довольствоваться унижительно долгим угасанием? Сумели же летучие мыши превзойти своих собратьев за счет «изобретения» крыльев. Человек уже с эпохи кроманьонцев перестал эволюционировать как вид. Он может рассчитывать на экологический выигрыш в жизни лишь за счет своего интеллекта, а значит, создание «молодильного яблока» должно быть нашим современникам по плечу.

Реальная фантастика

Стволовые клетки и генные технологии

Ключ от клетки

Выступая в 1998 году с лекциями в Москве, американский профессор из Кливленда, основатель одной из ведущих компаний в области клеточной терапии «Озирис» Арнольд Каплан рассказал об использовании биоортопедических материалов для регенерации хряща, костей и мягких тканей. Ученый сообщил о том, что клеточная терапия уже довольно широко применяется в ветеринарии. В Калифорнии существует компания «Стволовые клетки». Туда клиент присылает небольшое количество жира животного (главным образом это скаковые лошади и крупные собаки с поврежденными сухожилиями). Из этого жира выделяются взрослые стволовые клетки, способные превращаться в несколько типов клеток разных органов, и на их основе изготавливают препарат.

Лекарство отправляют клиенту прямо в стерильном шприце. Клетки вводят животному, и происходит восстановление сухожилия. Каплан назвал стволовые клетки живыми аптеками, поскольку они вырабатывают и доставляют к ме-

сту повреждения необходимые для регенерации лекарства в виде нужных для этого веществ.

Стволовые клетки – предшественницы всех без исключения типов клеток в организме. Они были открыты в 1908 году профессором Военно-медицинской академии Петербурга профессором Александром Максимовым. Исследуя костный мозг, он обнаружил необычные клетки, которые постоянно делятся. Из одной получаются две молодые, одна из которых остается кровяной, а другая подрастает и снова делится. Таким образом, раздваивающиеся клетки образуют как бы ствол, от которого при каждом делении вбок ответвляются новые «детки». Прародительницу всех клеток крови Максимов назвал стволовой.

Стволовые клетки обновляют организм человека с момента его рождения, воспроизводя себе подобных и формируя иные, других специализаций.

Они способны развиться в любой тип клетки, присущий ткани того или иного органа (обычно той, в которой или возле которой данная стволовая клетка живет). Когда мы заболеваем или получаем травму, то есть получаем повреждения, армия «микроспасателей» оживляет отмирающих «собратьев» и замещает погибших во всех органах и тканях.

Таким образом, стволовые клетки поддерживают наше здоровье и предупреждают преждевременное старение. Главное – научиться управлять заложенной природой спо-

способностью помогать себе самому.

Возможность восполнить ущерб здоровью, обновив клеточный состав, – реальный ключ к решению проблемы старения. Понимание важности клеточной терапии пришлось лишь на конец XX века, когда начался геронтологический бум и клеточная биология была окончательно признана наукой.

В перечне постепенно побеждаемых врагов здоровья числятся рассеянный склероз, ДЦП, остеохондроз, артрозы, сердечно-сосудистые недуги, многочисленные патологии органов и систем организма.

К сегодняшнему дню успехи клеточного омоложения были достигнуты за счет приведения в действие огромного количества биоактивных факторов. В области ортопедии биохимики сумели выделить белки, стимулирующие превращение стволовых структур в создателей костной ткани – остеобластов. Этими белками снабжают полимерный имплантат кости. Вживленная полимерная вставка постепенно рассасывается, а белки, как магнит, притягивают из крови соответствующих им «сородичей». Скопившиеся на тающем имплантате «полуфабрикаты» костных клеток трансформируются в остеобласты. Регенерация завершается полноценным костным образованием, идентичным прежнему по форме. Американские специалисты сумели создать и заполнить разрыв новым дубликатом даже у 91-летней пациентки, которая

13 лет мучилась после перелома ноги из-за никак не срастающейся кости.

Подобные сообщения все чаще появляются в СМИ, все новые заболевания поддаются лечению с помощью инъекций стволовых клеток. Уже научились восстанавливать роговицу, мочевого пузыря, кожу, гортань.

Пересадка миллионов новеньких стволовых «колонинов» обладает гораздо более мощным потенциалом оживления «увечных». Ограниченные возможности организма к самоисцелению таким образом расширяются.

И большей частью теперь пациент сам для себя становится донором стволовых клеток, выделенных из жировой ткани или костного мозга. Любой человек старше 18 и моложе 60 может стать поставщиком этих клеток для себя самого. При этом возвращении клеток пациенту нет риска иммунного отторжения «чужаков», что особенно важно для любой трансплантации. Между тем у людей с возрастом запас стволовых клеток уменьшается, и его не хватает для самостоятельного восполнения ущерба от перенесенного инфаркта. При рождении у человека имеется 1 стволовая клетка на 10 тысяч других, у 20–23-летнего – одна на 100 тысяч, у 30-летнего – одна на 300 тысяч, а у 50-летнего – одна на 500 тысяч. Это драматическое сокращение сильно влияет на все физиологические процессы, способствуя старению человека. Истощение запаса стволовых клеток лишает организм возможно-

сти постоянной регенерации – восстановления других клеток, тканей, после чего жизнедеятельность органов затухает.

Обычно у взрослых людей повреждение ткани сопровождается сильным воспалением, организм пытается ее восстановить, но не особенно удачно, и в итоге образуется рубец. При клеточной терапии удается подавить разрастание соединительной ткани и избежать возникновения рубца, если, например, восстановление происходит у пациента через полгода после перенесенного инфаркта миокарда.

Вырастить живой орган

За последние годы исследователи научились выращивать участки живой ткани в виде готовых деталей, подлежащих замене в том или другом органе. Врачи Бостонского центра детской медицины провели успешную операцию по реконструкции недоразвитого мочевого пузыря. Выращенную готовую деталь из собственных стволовых клеток пациентке подшили к имеющейся у нее части органа, и пузырь в дальнейшем стал исправно выполнять свои функции. В лабораториях разных стран сегодня изготавливают лоскутки живой кожи для пересадки на обожженные места, хрящи в форме уха и даже участки кровеносных сосудов – настоящие, многослойные, с эпителием внутри и мышцами в толще стенки. В российском Институте стволовых клеток человека разработана и внедрена в практику технология восстановления

кожи с помощью собственных клеток больного – фибробластов. В этом же институте взялись за воздействие на болезнь с помощью генной терапии. Если ген пострадал в результате вирусной инфекции, аутоиммунного или наследственного заболевания, то необходимо его починить.

Был найден новый подход в лечении – применение запрограммированного процесса образования и роста кровеносных сосудов, так называемый терапевтический ангиогенез⁴.

Ученым удалось решить проблему естественного роста погибающих от атеросклероза сосудов нижних конечностей. Созданный в России генный препарат неоваскулген стимулирует процесс образования и роста кровеносных сосудов за счет двух инъекций, которые действуют не менее трех лет.

Секрет стволовых клеток

Существует много различных видов стволовых клеток. Самыми ценными считаются присутствующие на ранних этапах развития человека эмбриональные стволовые клетки (их получают при лечении бесплодия из неиспользованных зародышей, которым всего несколько дней). В отличие от остальных они могут неограниченно делиться, превращаясь во что угодно – клетки крови, кости, кожи, мозга и так далее. Это самые перспективные и самые опасные из имеюще-

⁴ Процесс образования кровеносных сосудов. – *Прим. ред.*

гося множества (более 200) типов, потому что пока люди не научились в совершенстве управлять ими. Сообщения о них в солидных медицинских журналах смахивают на рекламу коммерческих клиник. Это информация об отдельных уникальных конкретных случаях, которые пока не получили научного объяснения, а значит, не могут служить основой метода для штатного лечения.

Разработка новых лекарств от лабораторного открытия до создания общедоступного лекарства в наши дни занимает 10–15 лет испытаний. И они идут полным ходом в самых разных направлениях. Так, сегодня в мире активно исследуется целебный потенциал стволовых клеток пуповинной крови, необходимый для расширения области их применения.

Специалисты уже научились выращивать в лабораторных условиях почти идентичную копию эмбриональных стволовых клеток – индуцированные плюрипотентные (то есть универсальные). Правда, эти клетки пока еще действуют слабее оригинала.

Например, стромальные стволовые клетки, помимо костных, формируют частицы других твердых органов – сердца и легких, печени, сердечно-сосудистой и нервной систем. Другое подразделение стволовых структур, дающее начало всем клеткам крови, называется гемопоэтическим. На сегодняшний день оно особенно широко представлено в медицинской практике. По новым данным, гемопоэтическая часть клеток представляет собой сложную неоднородную популя-

цию с разными свойствами. И, что немаловажно, при эмиграции они сохраняют приверженность к заложенной в них, унаследованной программе. Экспериментаторам удалось даже лишь из одной гемопоэтической стволовой клетки восстановить почти всю уничтоженную систему кроветворения у мыши.

Биотехнологические компании заняты поисками новых подходов к клеточной терапии. И все больше появляется сенсационных открытий в области применения клеточных технологий. Рассеянный склероз, ишемия сердца, цирроз, травмы спинного мозга, тяжелые генетические, иммунологические, гематологические заболевания, лейкозы и лимфомы сдаются под действием клеточных армий. Ликвидируются или значительно облегчаются тяжелые последствия инсульта, сахарного диабета, энцефалопатии, поствоспалительных и дегенеративных состояний органов и систем организма и других болезней.

Хотите напечатать нос или что-нибудь другое?

Попробуйте представить, что при необходимости нужный вам орган напечатают на специальном принтере, где вместо чернил используются живые клетки и вещества – факторы роста. Биологи из американского Университета Миссури использовали «чернила» из микросфер (шариков), каж-

дая из которых содержала от 10 до 40 тысяч клеток того или иного органа. Трехмерная печать производилась на специальную подложку, содержащую коллаген. Приземлившись на нее, микросферы лопались, высвобождая клетки, которые тут же начинали размножаться и, образуя межклеточные соединения, сливались в трехмерную структуру. Затем подложку убирали, а клетки разных типов при правильно выбранном соотношении распределялись так, как было характерно для этого органа, т. е. процесс полностью повторял эмбриональное развитие данного органа.

Исследование показало, что полученные методом печати органы очень похожи по структуре и функциональным свойствам на природные.

Метод, когда создаются не отдельные ткани, а непосредственно органы и тканевые конструкции – биопринтинг, – добрался и до России. На прошедшей в Москве в конце 2014 года Международной конференции по биопринтингу и биофабрикации резидент биомедицинского кластера инновационного центра «Сколково» компания «3D Биопринтинг Солюшенс» представила первый в России биопринтер, предназначенный для печати органов человека. Во всем мире работают только три подобных (наш стал четвертым), и лишь порядка 20 компаний занимаются их производством и продажей. Предполагается, что к 2030 году лабораторные разработки перейдут на промышленные рельсы. И на рынке по-

явятся сложные органы.

Технология трехмерной биопечати принесет настоящий прорыв в трансплантологию и регенеративную медицину. Мы стоим на пороге революционного переворота в медицине антистарения.

Ритм – режиссер жизни

Хронотерапия

Внутренние биологические часы

Активно развивающееся в последние годы молодое направление в медицинской науке – хронотерапия, что в переводе с греческого означает «лечение временем», пока еще мало кому известно.

Человек – часть природы, и его внутренние биологические часы тесно связаны со сменой дня и ночи, с циклами окружающей среды и вселенной, задающими ритм жизни всему живому.

Соответствующие вращению Земли суточные, или циркадные, ритмы – важнейшие биоритмы существования человека.

Все в нашем организме – от крови с изменяющейся концентрацией железа, гормонов и клеток, борющихся с инфекциями, до температуры тела, частоты сердечных сокращений и давления имеет свои собственные ритмы в несколько секунд, дней, месяцев и даже лет. В определенном ритме меняются почти 500 физиологических функций.

Например, ночью температура тела – самая низкая. Она повышается к утру, достигая максимума к 18 часам. Рост температуры тела повторяют показатели многих систем организма – пульс, артериальное давление, дыхание. В синхронизации ритмов природа достигла удивительного совершенства. К моменту пробуждения, как бы предвосхищая возрастающую потребность организма, в крови накапливается адреналин, который учащает пульс и повышает давление. Концентрация биологически активных веществ облегчает пробуждение и приводит в готовность механизмы бодрствования.

Природа выработала даже специальный гормон, управляющий нашими ритмами – мелатонин, концентрация которого в организме достигает максимума с полуночи до 5 утра.

Научные исследования показали, что биологические ритмы могут влиять на подверженность заболеваниям, реакцию организма на лечение, работоспособность людей при различных физических и умственных нагрузках.

Колебания в функциях человеческого тела бывают очень велики и существенны. Неспособность их учитывать нередко приводит к ошибкам в диагностике и лечении болезней.

Циклические состояния, свойственные здоровому организму, часто искажаются при болезни. Давно отмечено, что ночью утяжеляются многие недуги, учащаются приступы

бронхиальной астмы, стенокардии, случается инфаркт, инсульт. Возможности адаптации, приспособляемость к изменчивым условиям внешней среды у человека с возрастом снижаются. Пенсионерам трудно принаравливаться к новой обстановке, проблемам быта, ухудшениям здоровья, потере работы.

По мнению ученых, одним из факторов старения является десинхроноз – расстройство заданных нам природой ритмов.

Когда ритмы тела дезорганизованы, его функциональные способности нарушаются. Доказано, что расстройство биоритмов чревато ожирением, диабетом, не говоря об ускорении общего старения организма. А десинхроноз случается не только при нарушении режима труда, но и при полетах с пересечением часовых поясов, сдвигах в распорядке сна или еды, в самом начале болезни и пребывания в обстановке яркого ночного освещения. Эти обстоятельства особенно важны для уже немолодых людей. Недаром два условия – умеренность и аккуратность признаны нормой жизни для старшего поколения. Привычный уклад жизни с четким режимом дня без физических и психических перегрузок – основа стабильного состояния пожилых людей.

Синхронизированные с циклами окружающей среды внутренние ритмы организма позволяют телу функционировать подобно отлаженной машине. Простейшее «лекарство» – ложиться спать (желательно не позднее 22 часов) и

вставить в одно и то же время. При соблюдении режима срабатывает рефлекс и отпадает необходимость в снотворных. Еда – тоже «по часам» – 3–4 раза в день и без излишеств, что обеспечивает качественное пищеварение. Вечерняя трапеза должна составлять 10–15 % от общего рациона, утренняя – 30 %. Секреторная активность желудка и пищеварительных желез ночью равна нулю, система желудочно-кишечного тракта ночью отдыхает, поэтому перегружать ее поздним обильным ужином не стоит. Кстати, ученые установили, что меньше всего побочных эффектов вызывают лекарства, введенные в организм пациента ночью. Это связано с тем, что все системы организма находятся в расслабленном состоянии и меньше сопротивляются действию медикаментозных средств.

Физическая активность на протяжении всей жизни, конечно, нужна, но необходимо учитывать букет своих болячек.

Кроме этого, следует оберегать себя от эмоциональных встрясок, не расстраиваясь по пустякам, избегая ссор и переживания обид.

Впрочем, все эти банальные истины давно известны. Только почему-то вместо того, чтобы следовать правилам здорового образа жизни и обходиться без лекарств, мы предпочитаем глотать горстями таблетки.

Умеете ли вы принимать лекарства?

К сожалению, в течение всего двадцатого века медицина ориентировалась на массовое применение сильных фармацевтических препаратов. Особенности биологических циклов при назначении лечения врачи не учитывали. Результатом такого одностороннего подхода стало появление терапевтической инфекции, т. е. распространение заболеваний, спровоцированных приемом лекарств. Лишь к концу XX века зародившаяся в 60-е годы хроноterapia смогла изменить представления врачей об эффективности традиционных методов лечения. Было доказано, что наша восприимчивость к лекарствам и методам лечения может отличаться радикально. Если координация циркадных систем нарушается, риск развития рака, сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваний увеличивается. Если вводить препарат в соответствии с суточными биоритмами, то есть когда требующий лечения орган нуждается в максимальной поддержке, эффективность врачевания повышается, негативные побочные явления уменьшаются.

Методика хронотерапии заключается в том, что лекарства нужно принимать в определенное, связанное с биоритмом, время.

Сейчас выпускаются препараты с пролонгированным — отсроченным действием. Исследования показали: если дав-

ление на рассвете у сердечников подскакивает на 20–30 пунктов, то его реально снизить в два раза с помощью новых форм медикаментов. Эти лекарства покрыты специальной медленно растворимой оболочкой. Поэтому принятая перед сном таблетка начнет работать только через несколько часов – как раз к утру, когда действующее вещество поступит в кровь. Выбор времени приема лекарства, назначение особых форм с пролонгированным или отсроченным действием не только усиливает эффект, но и позволяет снизить дозу, смягчить или исключить побочные явления.

Теперь знающие врачи время приема нужного средства подбирают исходя из специфики биоритмов, характерных для определенного недуга, или же индивидуально, исходя из оптимальности применения для конкретного больного.

Обильное пичканье препаратами бесполезно и даже вредно, если не совпадает по времени с готовностью определенных рецепторов организма принять эти таблетки.

Увлеченность самолечением, а значит, самоназначением медикаментов, весьма распространенное явление благодаря безудержной рекламе и повсеместным аптекам. Да и что это за врач, рассуждают многие пациенты, если во время приема не выпишет рецепт? Недаром участились случаи возникновения болезней от лекарств, что теперь тоже вынуждена учитывать медицина.

При условии, что выбран нужный момент, даже меньшая

доза препарата, принятого вместо обычных трех один раз в день, окажется более эффективной. Именно поэтому прежняя стандартная схема лечения «одна таблетка три раза в день» устарела.

У хворей свое расписание

Аллергикам, как и сердечникам, следует учитывать «ночной характер» болезни и антигистаминные препараты употреблять перед сном. К ночи в организме максимальная концентрация гистамина, а пик приступов подстерегает больных на рассвете – около 4 часов утра. Дыхательные пути в это время особенно уязвимы из-за совпадения сразу нескольких циркадных ритмов. Спазму гладкой мускулатуры бронхов сопутствует снижение выработки противоастматического гормона надпочечников – кортизола и адреналина. Чувствительность к аллергенам ночью повышается. Принятая вечером антигистаминная таблетка спустя 12 часов достигает максимума воздействия.

У больных язвой часто возникают резкие боли ночью, когда наступает (в отличие от здоровых людей) пик выработки соляной кислоты. Если вечером принимать уменьшающие секрецию соляной кислоты так называемые ингибиторы протонной помпы (омез, лансопризол и др.), то можно обойтись всего одной таблеткой в сутки.

У одних гипертоников самые высокие цифры давления

бывают днем, у других – ночью. Значит, первым надо пить лекарство утром, а вторым – на ночь. Тогда последним, вероятно, удастся предотвратить возможный так называемый «полуночный инсульт», инфаркт, возникающий в 3–5 утра, или утреннюю головную боль.

При ишемии основные препараты назначают на утреннее время, поскольку приступы стенокардии провоцируются дневной физической нагрузкой в период бодрствования.

При ревматоидном артрите боль обычно усиливается вечером, поэтому лекарство следует употребить в обед, если приступ случается ночью, – то около 19 часов. Нестероидные противовоспалительные препараты в два раза эффективнее, если их использовать по крайней мере за 2 часа до болевого пика. К тому же их побочные эффекты – раздражение желудка, головная боль и тревожность – существенно смягчаются.

К сожалению, далеко не все врачи пока еще готовы наблюдать за своими подопечными, чтобы отследить реакцию на лечение, выявить ритм колебания болезни и уточнить назначение.

Проще, увы, выписать лишнюю таблетку. Да и сами пациенты, особенно пожилые люди, предпочитают принимать лекарства впрок, для профилактики. Пьют ноотропил, пирацетам, курантил, церебролизин, хотя диагноз атеросклероз им еще не поставлен. И полагают, что отравились, когда в итоге возникает кровотечение, острая язва желудка или печеночная кома. Побочные действия принятого, скажем, Тром-

бо АССа или аспирина такие пациенты не учитывают. Поэтому во избежание возможных лекарственных передозировок из-за надежд на «химию» стоит чаще обращаться к фитотерапии.

Сезонный конфликт

Сезонные колебания свойственны не только природе, но и здоровью человека. Межсезонье – трудное время для перестройки организма, когда неустойчивое равновесие свойственно не только погоде, но и слаженной работе внутренних органов. В этот период пожилым следует более внимательно относиться к своему самочувствию. Дело не только в мелочах, чтобы в непогоду, скажем, теплее одеваться. Некоторые недуги довольно часто привязаны к смене времен года. Например, желательно готовиться заранее к ожидаемому весенне-осеннему обострению язвенной болезни желудка. Особенно чувствительный конфликт со временем испытывает сердечно-сосудистая система.

Чтобы не хвататься каждый раз за лекарства, можно воспользоваться целебной силой растений. Успокоительные травы валерианы, пустырника, сушеницы, тимьяна хорошо известны в народной медицине.

Башкирские ученые из мединститута, наблюдавшие группу больных ишемией, установили, что обострение происходит в октябре

– декабре, в период самой неустойчивой погоды с перепадами давления.

Рецепт № 1

Ингредиенты:

- 1 ч. ложка мяты
- 1 ч. ложка таволги или мелиссы
- чайная заварка

Приготовление:

Чайную ложку мяты и столько же таволги или мелиссы добавить в заварку и пить как обычный чай для снятия спазмов сосудов, когда болит голова.

Человек должен сам уметь распознавать свой ритм, учиться внимательно слушать собственный организм и жить в единстве с заложенными в нем природой внутренними часами.

Важно научиться дисциплине по приему лекарств. Например, утром не следует принимать мочегонные средства, поскольку в это время выделительная система почек работает в полную силу. Препараты для восстановления почек лучше отложить до вечера, когда они будут наиболее эффективны. Антибиотики и цитостатики (противоопухолевые препараты), как и любые ядовитые средства ночью, во время восстановления организма, принесут больше вреда, чем пользы. Эти препараты предпочтительнее принимать утром и в первую половину дня. Тогда же наступает и лучшее время

для активного усвоения жиров в желудочно-кишечном тракте. Поэтому жирорастворимые витамины (А, D, Е и К) и полезные растительные масла также правильнее использовать по утрам.

Тепловые физиопроцедуры целесообразнее проводить вечером, а холодные – утром. Грязелечение по утрам может привести к обострению хронических заболеваний.

Здоровый образ жизни и четкий режим дня определяют самочувствие, работоспособность и долголетие любого из людей.

Учитесь саморегуляции

Психологический тренинг

Нестабильность современной жизни держит человека в постоянном напряжении и ожидании возможного кризиса, катастроф, личных неудач. В таком состоянии неустойчивого положения коренятся причины множества болезней.

По данным Всемирной организации здравоохранения, уже давно признано, что 30 % заболеваний сегодня имеют психогенный характер.

Если вы не верите в выздоровление или подавлены неприятностями, такой настрой прямо и непосредственно влияет на ваше здоровье. Между тем природа одарила нас системой самооздоровления – естественным процессом, который включается автоматически при любых сбоях в организме. Еще Гиппократ, известный всем благодаря предостережению «не навреди», завещал нам не менее важный совет: «Уважай целительную силу природы».

Каждый может вспомнить случай в своей жизни, когда однажды недуг растаял без участия врачей и применения медицинских мер. Попробуйте представить, как ваш организм автоматически включил процесс исцеления, и вы избавились, скажем, от ожога, пореза, болезни или травмы. Один из спо-

собов овладеть ситуацией – именно осознать ее.

Властвовать собой

Умение управлять собой и своей психикой доказало свою эффективность еще в годы Великой Отечественной войны. В блокадном Ленинграде люди погибали от голода и холода, а не от обычных болезней. Стремление во что бы то ни стало выстоять, высокий дух мобилизовывали все силы горожан, отодвигая на второй план недомогания. Стоит зафиксироваться на негативной стороне, как ситуация ухудшится. Ведь мозг отдает соответствующие команды телу. От внезапно услышанной плохой новости екает сердце, от волнения сохнет во рту, в предчувствии грозного экзамена возникает «медвежья болезнь».

Не программируйте себя на болезни фразами вроде: «я не могу этого вынести», «я ничего не соображаю», «у меня плохая память».

Запомните: подобные отрицательные команды чрезвычайно опасны, поскольку рано или поздно непременно реализуются. И наоборот: способность направлять мысли в положительную сторону, внушать себе здоровье – важнейший фактор, поддерживающий наш дух и тело. Во власти наших мыслей и эмоций воздействовать на оздоровление и самовосстановление организма, как бы тяжелы и упорны ни были хвори.

Влияя на подсознание, можно эффективно управлять физиологией организма. Если вы действительно не хотите мириться с не поддающейся лечению болезнью, то преодоление ее с помощью самовнушения все же возможно. Ведь внушая себе победную программу, люди творят чудеса. Вспомните хотя бы историю Валентина Дикуля, который сумел мобилизовать все ресурсы организма и поставил-таки себя на ноги после тяжелой травмы спинного мозга.

Только упорный труд, преодоление уныния от временных неудач, установка на собственную силу приблизят вас к цели.

Установка на оздоровление, эффективная мотивация очень важны. Если глубоководный старик внушает себе, что тренировка не позволяет ему поддаться дряхлости и лени, он тем самым отвоевывает себе здоровое долголетие. Чтобы сменить расслабляющую лень на активную позицию, всегда надо знать, ради чего это делается. Просто продлевать свое существование, не имея вкуса к жизни, – значит обречь себя на угасание, ведь смысл бытия теряется. Вспомните историю, рассказанную Карлосом Кастанедой. Безнадежно больного выписали из клиники, посулив два месяца жизни. Однако местный знахарь, индеец, предложил страдальцу по 16 раз в день поднимать руку и с силой отталкивать от себя воображаемую хворь. Все равно человек лежит и ничего не делает, пусть поупражняется, хотя даже пошевелить рукой тому было трудно. Мысленная борьба с недугом

кончилась тем, что через 40 дней «смертник» встал с постели, а позднее совершенно выздоровел.

Однако кавалерийским наскоком ничего не сделаешь. Запишите себе памятку в виде формулы цели – коротко, ясно и четко, без сложных медицинских терминов. Определив задачу и команды, которые будете себе отдавать, вы продлите свою жизнь, если станете бороться за собственное здоровье сразу по нескольким направлениям.

Управление психоэмоциональным состоянием достигается через воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, дыхательных упражнений, физических и умственных нагрузок, а также еды и воды.

Саморегуляция – это ежедневная работа во имя здоровья, которая предотвращает накопление остатков перенапряжения, позволяет взять контроль над эмоциями и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Психологический опыт принес удивительные результаты: у кого-то рассосались опухоли, у других исчезли симптомы подагры, у третьих пропали сердечные боли.

Образные представления – один из важнейших психологических приемов для положительных самовнушений. Попробуйте представить себе картинку, которая доставит вам удовольствие, зарядит энергией и счастьем. Вообразите себе состояние здоровья, юности, свежести, легкости, оптимизма и жизнерадостности. Переживайте, прочувствуйте это мно-

гократно, пока ощущения не станут реальными. Такая игра воображения способна перенастроить ваш организм. Обосновавшись в вашем подсознании, эмоционально-чувственное программирование здоровья разрушит неврологический механизм болезни и утвердившиеся в сознании устоявшиеся стереотипы и убеждения.

Постепенно вы разовьете в себе это умение, научитесь, находясь в полном сознании, активировать определенные ощущения и играть на струнах своего самочувствия. Это будет означать, что информационные основы патологии сдали свои позиции и пробудился механизм иммунитета. Организм включил свои защитные силы и готов к возрождению. Наглядным примером того, что человек сам ответственен за свое здоровье, является приведенная ниже реальная история борьбы за жизнь человека с колоссальной силой воли и глубокой верой в свое выздоровление. (См. раздел «Чемпионы жизни», глава «Только вперед!»)

Целебные заклинания

Карл и Стефани Саймонтон из Далласского центра онкологических исследований и консультаций в Техасе рассказали о своем опыте врачевания. В книге «Возвращение к здоровью» они показали, что исцеление с помощью вмешательства сознания возможно при любой тяжелой болезни. Такая практика самоисцеления доступна даже больным с четвер-

той стадией рака, метастазами, истощившим свои силы и потерявшим вес. Лечение по методике Саймонтонов поддавались не только все виды рака, но и полиартрит, диабет, импотенция. Практика подтвердила, что положительные сдвиги и победа заложены в твердой уверенности их достижения.

Вера – один из самых важных рычагов успеха в самоисцелении.

Если будете думать: «Попробую, может быть, получится» – ничего не выйдет, это не ваш вариант. Кстати, в Пенсильванском университете специалисты-неврологи сканировали мозг молящихся пациентов больницы Мемфиса до и после операции на сердце, и им удалось зарегистрировать множество изменений. Оказалось, что в момент полной отрешенности от внешнего мира в мозге происходят биологические процессы, которые благоприятно сказываются на общем состоянии организма и даже тормозят развитие болезни, а иногда и вовсе избавляют от имеющейся патологии.

Доказана эффективность такого психологического приема, как словесные формулы, которые еще называют аффирмациями. Если вы научитесь мысленно или вслух проговаривать позитивные установки, повторяя их 20–30 раз подряд 3–4 раза в день в любое время и в любой обстановке, будь то транспорт, очередь или прогулка, то вам гарантировано успешное оздоровление. Так что берите на вооружение боевые формулировки: *«Болезнь уходит»*, *«Я совершенно здоров»*, *«Мне с каждым днем становится лучше»*, и упраж-

няйтесь.

Мощнейшее орудие саморегуляции – цель, утверждающая здоровье. Поверьте в силу слов: *«Мне с каждым днем становится лучше и лучше. Я все спокойнее реагирую на неприятности, встречающиеся в жизни. Поэтому болезнь теряет питательную почву внутри меня».*

Конечно, не стоит утверждать, что у вас не болит голова, когда происходит обратное. Но если вы будете убеждать себя, представляя, как исчезают спазмы и налаживается кровообращение, постепенно появятся приятные чувства. Говорите себе: *«Сосуды моей головы расширяются. Голова становится все более ясной, свежей, возникает ощущение радостной бодрости. Когда я открою глаза, моя голова долгое время будет ясной, свежей, бодрой».* Одновременно с такими установками представляйте, как расширяются сосуды внутри головы, улучшается кровообращение и головная боль медленно исчезает. Повторите заклинание несколько раз, сконцентрировав внимание на своих ощущениях, идущих от больной головы, и постарайтесь больше ни о чем не думать. Убедитесь сами, что подобное самовнушение целенаправленно воздействует на тонус сосудов и улучшение кровообращения. Большею частью связанная с местным спазмом гладкой мускулатуры приглушенная боль отступит, станет не такой гнетущей, а какой-то удаленной, отодвинувшись на второй план.

Большую роль при работе с любыми

аффирмациями играет визуализация.

Используя этот прием, можно победить боль, обусловленную спазмом и в других частях тела. В процессе такой своего рода медитации происходит метаморфоза, движущей силой которой является установка на здоровье. Известный психотерапевт А.М. Васютин предлагает еще один вариант самонастроя: *«Я верю в себя и в свои силы. Во мне есть огромные резервы, и я твердо намерен использовать их для своего оздоровления. Сомнениям и колебаниям нет места в моей психике. Я подчиняю всего себя выбранной цели и постепенно овладеваю все большими возможностями для воздействия на себя. Я постепенно становлюсь настоящим хозяином себя. Я знаю, что все – моя жизнь, здоровье, болезнь, достижения и неудачи, радости и горести – все зависит только от меня. Я обязательно добьюсь поставленной цели. И это радует, вселяет в меня силы и уверенность».*

Все установки важно повторять в настоящем времени и без отрицания в утвердительной форме: *«Я свободен от боли. Я полностью синхронен с ритмом жизни».*

Аскетизм вместо чревоугодия

Для того чтобы содружество души и тела принесло здоровье, обязательно нужно дополнить психологические упражнения определенными ограничениями в области питания и питья, дыхания и физической активности.

Если обратиться к опыту йогов, то они считают, что есть нужно, доведя пищу до жидкой консистенции, а пить не спеша, наслаждаясь каждой порцией влаги во рту, словно пережевывая водичку.

Присмотревшись к собственному рациону, вы наверняка убедитесь, что употребляете в избытке вредные насыщенные жиры. Лучше расстаться с продуктами, содержащими гидрогенизированные масла. Даже изменив этот единственный пункт своего рациона, отказавшись от спредов и маргаринов, вы окажете огромную услугу самоисцеляющей системе своего организма. Чтобы поддержать организм, есть следует нежирные свежие продукты с достаточным количеством овощей, избегая тяжелой, мучной, консервированной пищи, заменяя иногда мясо рыбой. Каши, овощные супы, морепродукты, фрукты, ягоды, мед помогут сохранить здоровье, если употреблять их с хорошим настроением. Однако важно не переедать. Главное – старайтесь тщательно пережевывать еду, как советуют йоги, т. е. делая по 77 жевательных движений для каждого кусочка пищи. За стол стоит садиться 4–5 раз в день, а не однократно поздним вечером за обильный ужин на ночь. Пить тоже следует почаще и не менее 2 л в день чуть подсоленной воды (кладите несколько крупинок соли под язык).

Йоги также учат медленно «пить» воздух, со вкусом вдыхая его и наблюдая за самим процессом, причем лучше это

делать на природе.

Дыхание как индикатор здоровья

Саморегуляции способствуют не только еда и вода: без них какое-то время человек может обходиться, а вот без воздуха моментально погибнет. Дыхание служит своего рода связующим звеном между телом и духом, гармонизируя их союз.

Дыхательные упражнения – обязательная часть программы саморегуляции.

Самое элементарное – сосредоточившись на своем дыхании, следить за ним, отмечая, когда вдох сменяется выдохом. Это простейшая форма медитации, которая способствует гармонии тела и разума.

Обучаясь саморегуляции, академик Российской академии естественных наук, практикующий психолог с 30-летним стажем С.Ю. Ключников рекомендует использовать простейшие дыхательные упражнения. Вот некоторые из них.

- Сядьте в удобной позе, выпрямите спину, сделайте глубокий, но неполный и недолгий (3–5 секунд) вдох. Задержите дыхание, пока не почувствуете легкого напряжения. Начинайте медленный выдох, представляя, как воздух выходит из нижних, потом верхних отделов легких. Повторите 10–15 вдохов-выдохов, осваивая новый ритм и стараясь увеличивать время выдоха.

- Лежа на спине, повторяйте предыдущее упражнение, воображая, что выдыхаете через больное место. Там будто бы красный уголек, раздуваемый выдыхаемым воздухом. Уголек разгорается все ярче. Через 10–15 минут упражнений вы почувствуете, что боль стала слабее.

- Приняв удобную позу и наблюдая за своим дыханием, представьте, что где-то в пространстве носится исцеляющий ветер силы. Ваши мысли поворачивают его к вам. Ветер выдувает из вас усталость, болезни, годы и заряжает вас молодостью, бодростью, целебной силой. Почувствуйте, как ветер насыщает кровь кислородом и становится все сильнее. Превращаясь в ураган, он буквально преобразует вас. Упругая струя воздуха проходит через ту область тела, где поселилась болезнь. Почувствуйте, как мышечный зажим ослабевает, а болезнь уносит мощным потоком ветра.

Теперь вы знаете, каким образом можно перенастроить организм. Искусство саморегуляции – та самая волшебная палочка, которая поможет вам сотворить чудо оздоровления и омолодит ваш организм. Суть этой магии проста: как будете мыслить, так и станете жить!

Лекарственная эпидемия и таблеточная аллергия

Статистические данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют о том, что генетически отпущенный природой срок с помощью медицины могут преодолеть только 10–15 % людей. Продолжительность жизни на 20 % зависит от социальных факторов, а на 65–70 % – от самого человека, хозяина своей судьбы. Тем не менее надежда на врачебную помощь не покидает пациентов, несмотря на то, что сегодняшняя медицина все еще занимается болезнью, а не достижением здоровья. Печальный результат этого парадокса демонстрирует практика здравоохранения.

Международный консультант по здоровью и экологии при ООН и ЮНЕСКО доктор медицины, специалист по молекулярной биологии Луи Броуэр на основе неоспоримых фактов доказал, что современной медициной руководит небольшая, но всемогущая группа магнатов, возглавляющих крупные химико-фармацевтические компании, которая не лечит, а калечит принимающих таблетки пациентов. Ведь процветание сложившейся системы разработки и внедрения лекарств зависит от числа больных и продажи им «здоровья». В итоге растет число осложнений от приема препаратов.

Химическая атака

Сегодня человечество использует медикаментозные средства чуть ли не 20 тысяч наименований. Лавина химического потребления в условиях, нарушающих иммунитет, породила новую опаснейшую болезнь – лекарственную. Луи Броуэр приводит в пример жертв «медицинского загрязнения» во Франции, где врачи ежедневно выписывают около 550 тысяч рецептов, из которых примерно 70 тысяч таят в себе очень большую опасность. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, для лечения патологии внутренних органов хватило бы 200 лекарственных веществ, в то время как рынок заполняют около 10 000 фирменных препаратов.

Луи Броуэр установил, что большинство препаратов, в состав которых входят элементы, полученные искусственным путем в фармацевтических лабораториях, наделены первичными или вторичными уровнями вредности. Некоторые из них постепенно убивают живые клетки изо дня в день.

Раньше аптекари отдавали все силы искусству приготовления лекарств, но с появлением фармацевтических предприятий оно превратилось в крутую коммерцию.

Лекарственная болезнь приняла масштабы эпидемии. Каждый врач при обращении пациента считает своим дол-

гом выписать несколько рецептов. А у пожилых людей бывает целый букет хворей, да еще хронических, когда больной лечится у нескольких специалистов. Поэтому отравление лекарственными средствами почти неизбежно. Страдальцы глотают таблетки горстями, не зная, какой химической атаке подвергают свой организм, особенно чувствительный к медикаментозному воздействию в старости. Хочу предостеречь «хроников», вынужденных постоянно пользоваться лекарствами, и любителей принять таблеточку-другую по любому поводу:

Никогда не превышайте курса и назначенной дозы препарата!

Чем выше порция, тем больше риск осложнения. И более всего уязвимы сосуды головного мозга: они не имеют мышечной оболочки, препятствующей прогрессу ряда болезней. В итоге некоторые лекарства задерживаются в организме, концентрация их увеличивается. А конфликтующие между собой препараты усиливают или ослабляют действия друг друга, не только лечебные, но и побочные.

«Когда в товарищах согласия нет...»

Ограничение лекарственного ассортимента – первое правило замедления старения. Максимум пять препаратов, а лучше – не более двух, причем – жизненно необходимых. Во избежание конфликта их прием надо развести по времени с

интервалом в 2–4 часа.

Допустим, вы уже не кидаете в рот сразу несколько таблеток. Слюноотделение у пожилых людей понижено, всухую лекарство не проглотишь. Вот и запивают его порой соком, а случается, что и рюмкой спиртного. Но знаете ли вы, что цитрусовый сок (в особенности грейпфрутовый) несовместим и, более того, противопоказан со средствами, понижающими содержание холестерина, иммунодепрессантами, антибиотиком эритромицином. Не сочетается он и с аспирином, оральными контрацептивами, противоопухолевым препаратом тамоксифен, виагрой. Алкоголь токсичен в сочетании с противогипертоническими таблетками (адельфан, допегит), снотворными и успокоительными, особенно с нитразепамом и диазепамом. Спиртное усиливает депрессивное действие на центральную нервную систему антигистаминов димедрола и супрастина, он также плохо сочетается с парацетамолом.

Перед приемом таблетки нужно в обязательном порядке внимательно изучить инструкцию и состав, учитывая реакцию на основное действующее вещество препарата.

Популярный среди пожилых людей противовоспалительный препарат индометацин чаще других дает нежелательный эффект, вызывая иногда спутанность сознания, бессонницу и головокружение. Уменьшая свертываемость крови, курантил бывает виновником головокружения при вставании с по-

стели. Элениум, диазепам, нитразепам не только «успокаивают» пожилых людей, но и чреватy длительной сонливостью, увеличивая риск падений и переломов.

«Синдром пилюльщика»

Особенно много людей страдает от «таблеточной аллергии». Понять, что какое-то лекарство организм не приемлет, можно даже не будучи врачом. Симптомы непереносимости появляются при повторном применении пилюль. На коже появляется сыпь: красные пятна, как бывает при крапивнице, или зудящая сыпь (токсидермия), у некоторых возникает заложенность носа, бронхоспазм. Может повышаться температура. Бывает рвота и понос, боль в суставах. Правда, плохо перенося какое-то лекарство, пациенты часто списывают это на аллергию. Однако при непереносимости препарата нежелательная реакция возникает сразу при первом же приеме и проявляется отравлением из-за его передозировки или другими побочными эффектами.

Другая типичная ошибка людей (и не только пожилых) – нарушение условий приема и рекомендуемой дозировки.

Например, если аспирин глотать натощак, можно спровоцировать язву. Гормональные препараты вроде преднизолона следует непременно запивать молоком или киселем, чтобы защитить слизистую желудка.

Практически все фармацевтические препараты аллергичны и могут вызывать патологически повышенную реакцию, но чаще всего случается аллергия на те препараты, которые больше других применяются человеком и кажутся безопасными. Самыми зловердными считаются антибиотики пенициллинового ряда, сывороточные вакцины (против столбняка, иммуноглобулин), анальгетики и противовоспалительные средства (анальгин, аспирин, диклофенак), сульфаниламиды (бисептол, гипотиазид, фуросемид, альбуцид, тиосульфат натрия), йодсодержащие препараты, витамины группы В.

Некоторые обезболивающие препараты называют скрытыми аллергенами. Новокаин, лидокаин, бензокаин, анестезин часто включают в многокомпонентные препараты и широко применяют в стоматологии и косметологии. Поэтому если перед удалением зуба не вспомнить, что уже однажды принимал препарат с анестетиком, то в результате такого укола может случиться смертельно опасный анафилактический шок. Конечно, такой трагический финал редкость.

Чаще случается, что на прием является пациент, которого испугали сыпь и зуд. Он опасается, не чесотка ли это. В ходе консультации у врача выясняется, что давным-давно у человека уже случалось подобное. Пациент начинает припоминать, что сульфадиметоксин врач тогда ему отменил. Да ведь теперь-то пациент принимает совсем другие лекарства, пьет от давления капотен и арифон. Таким образом выяв-

ляется родственник сульфадиметоксина, чужеродность которого организм запомнил и ответил соответствующей реакцией.

Пациентам, перенесшим лекарственную аллергию, пожизненно противопоказан прием «виновного» медикамента и запрещено применение соединений (в том числе комплексных), обладающих сходным с ним химическим строением.

Разные аллергены имеют друг с другом перекрестные реакции, поэтому даже примеси в продуктах служат аллергенами. Если существует повышенная чувствительность к белку куриного яйца, важно помнить, что антигриппозная вакцина для вас не годится, как и прием препаратов, содержащих белок животного происхождения – церебролизин, кортексин, актовегин, противостолбнячная сыворотка. Если иммунитет противится аспирину, опасно назначение анальгина и аналогичных ему нестероидных противовоспалительных препаратов.

При неприятностях, ограничивающихся зудом и сыпью, достаточно отменить проблемное лекарство и назначить антигистаминный препарат (например, дифенгидрамин или лоратадин). Обычно уже через 2–3 дня все проходит. Если аллерген неизвестен, отменяют все предписания, на фоне которых развилась реакция. Если лекарство принималось внутрь, понадобится промывание желудка, очиститель-

ная клизма и сорбенты (активированный уголь 6–8 таблеток в сутки; энтеросгель по 1 столовой ложке 2–3 раза в день натощак). При обильном высыпании и зуде – антигистаминные средства (супрастин, тавегил, фенкарол 2 раза, а кларитин, зиртек, кестин 1 раз в день), стероиды (преднизон) и более сильные (преднизолон, дипроспан внутримышечно). В тяжелых случаях (анафилактический шок, отек Квинке) из-за угрозы жизни нужна немедленная госпитализация.

Чтобы уменьшить зуд, можно использовать домашние средства вроде череды со сметаной, мази от солнечных ожогов или принять антигистамины: при хрипоте и затрудненном дыхании – бронхолитическое средство или адреналин для расширения дыхательных путей и снятия отека.

Почувствовав слабость или головокружение, лягте, подняв ноги выше головы, чтобы усилить кровоток к мозгу. Если лекарство наносилось на кожу или слизистые (в нос, рот), промойте водой пораженный участок.

Растения против таблеток

Конечно, нельзя не воспользоваться природной антилекарственной силой растений, пробуя разные рецепты, чтобы выбрать подходящие именно вам. Учитывайте и типичные особенности. Например, виновник отчуждения – аспирин, но родственников у него оказывается море. Поэтому нельзя применять лекарства, содержащие в оболочке тартазин

– желтый краситель (аскорбинка, витамины группы В, кодеин, трентал, тетрациклин). Поскольку салицилаты встречаются и в природе, будут противопоказаны отвары и настои растений, их содержащие (ива белая, первоцвет, лабазник, тысячелистник, плоды смородины). По той же причине под запрет попадают многие фрукты (яблоки, абрикосы, лимоны, сливы), ягоды (смородина, малина, вишня, земляника), овощи (огурцы, перец, помидоры, картофель).

Учитывая, что у лекарств есть растительные антагонисты, запомните: зверобой – не товарищ препаратам, снижающим давление (фелодипин, нифедипин, амлодипин)! Некоторые антибиотики несовместимы не только со зверобоем, но и с мятой и мелиссой.

Многие лекарства создавались, когда иммунитет еще не был предметом изучения, и тайны аллергии не были раскрыты. Только теперь появилась возможность оценить пользу некоторых народных рецептов. Так, Ванга в свое время советовала принимать ряску с медом и настоем чистотела.

Рецепт № 1

Ингредиенты:

- 1–2 г ряски (или корневища аира)
- мед

Приготовление:

Растереть ряску в порошок, смешать ее с медом. Сформировать горошины. Принимать по 3–4 раза в день.

Рецепт № 2

Ингредиенты:

- 1 ст. ложка сушеного чистотела
- 2 стакана кипятка

Приготовление:

Залить чистотел кипятком. Настаивать 4 часа. Пить по полстакана утром и вечером.

От иммунных ошибок помогает луковый настой.

Рецепт № 3

Ингредиенты:

- 4 головки лука
- холодная вода

Приготовление:

Измельчить лук, залить на ночь холодной водой. Выпить настой в течение следующего дня.

Рецепт № 4

Ингредиенты:

- чай из череды
- кипяток

Приготовление:

Заварить чай из череды, настаивать 20 минут, пока он не приобретет золотистый цвет. Принимать регулярно.

Рецепт № 5

Ингредиенты:

- 30 капель настойки боярышника
- 30 капель настойки валерианы
- вода

Приготовление:

Смешать настойки боярышника и валерианы, развести водой. Принимать перед сном.

Рецепт № 6

Ингредиенты:

- 1 кусочек сахара
- 5 капель укропного, фенхельного или лаврового масла

Приготовление:

Капнуть на кусочек сахара масло. Проглотить за полчаса до еды.

Рецепт № 7

Ингредиенты:

- 100 г древесных углей
- 0,5 л молока

Приготовление:

Отварить угли в молоке в течение 15 минут. Настаивать в течение ночи. Пить каждые полчаса.

Словом, против пилюльного риска и лекарственной эпи-

демии есть вполне действенные средства.

Держите судьбу в своих руках

Программа здорового долголетия

Вы никогда не обращали внимания на то, как по-разному выглядят сверстники? Иной человек среднего возраста представляет собой немощного старика, и наоборот, почтенный патриарх радуется глаз своей молоджавостью и энергичностью. Не надо быть специалистом-геронтологом, чтобы по внешнему виду человека отличить юношу от старика и с точностью в 5–10 лет определить возраст человека. Несколько глубоких морщин, дряблая кожа, опущенные уголки рта, убеленные сединой виски – достаточно объективная печать возраста.

Старость или дряхлость?

Разграничить определения «старый» и «дряхлый» несложно, если обратиться к «Словарю русского языка» С. Ожегова, где старение обозначено как наступающая после зрелости пора жизни, в которой происходит постепенное ослабление деятельности всех органов. Одряхление, по современным понятиям медицинской науки, – это отдельное специфическое заболевание, имеющее свои причины и симптомы. Пару-тройку десятилетий назад ученые еще считали одряхление неизбежным спутником старения, ассоциировавшегося с болезнями, зависимостью от других людей

и неработоспособностью. К сегодняшнему дню американские геронтологи сумели выделить совершенно определенные признаки дряхлости вне зависимости от возраста.

Действительно, медицинская практика свидетельствует, что к 50 годам человек имеет 4–5 заболеваний, а к 80 эта цифра удваивается, риск немощности стремительно возрастает по сравнению с предыдущим десятилетием жизни.

Дряхлость характеризуется мышечной слабостью, усталостью, снижением физической активности, медленной или нетвердой походкой, а также потерей веса. При наличии уже трех из перечисленных симптомов наступает одряхление.

Ученые полагают, что одряхление объясняется специфическими биологическими механизмами, связанными с хроническими воспалительными процессами в организме. Мы достигаем биологического старения гораздо быстрее, чем могли бы на самом деле. Важно также помнить, что ни одно заболевание, которое перенес человек в детстве и юности, не проходит бесследно. До поры до времени организм справляется с нанесенным здоровью ущербом, но постепенно компенсаторные возможности истощаются. Хронические заболевания, своими корнями уходящие в далекие или не очень детские годы, миновав острую фазу, со временем просыпаются и дают о себе знать.

Основная причина снижения продолжительности жизни – воспаления и связанные с ними ухудшение проходимости

сосудов, склероз и нарушение функций различных органов. Несмотря на то что врачи назначают все больше лекарств своим стареющим пациентам, до разработки медикаментозных способов лечения одряхления пока еще далеко. Слишком многое влияет на процесс износа и ветхости организма – различные гены, гормональный уровень, образ жизни, окружающая среда. Чудесного эликсира молодости нет, несмотря на обилие всевозможных центров и клиник долгожительства. Но направление борьбы, программа противостояния преждевременной старости существует.

Насколько вы молоды

Существуют понятия хронологического, календарного и биологического возраста. Процесс старения индивидуален, и состояние организма стареющего человека часто не соответствует возрастным нормам. Ведь, едва родившись, человек уже начинает постепенно с каждым днем изнашиваться. Другими словами, происходит отмирание и рождение новых клеток. Продукты распада клеток выводятся из организма без ущерба, если он не утомлен. Со временем процесс регенерации замедляется, и органы уже не успевают справляться со своими функциями – выводить погибшие клетки и токсины, доставлять кислород, ток крови замедляется. Таким образом, приспособительные возможности, сопротивляемость инфекциям человека снижаются.

Резкие нагрузки на регуляторные системы, вызванные, например, алкоголизмом, курением, перенесенными заболеваниями или отрицательным воздействием окружающей среды, снижают возможности организма, способствуя его угасанию.

При физиологическом старении человек остается здоровым в любом возрасте, сохраняет активность и интерес к жизни. Преждевременное старение характеризуется ранним формированием возрастных изменений.

Биологическое развитие в основном завершается к 25–30 годам. Вот тут-то и подстерегает человека опасность раннего старения, особенно если он уже успел обзавестись некоторыми болезнями.

В первую очередь поражается сердечно-сосудистая и нервная системы, сдают глаза, зубы и органы мочевого выделения, вымывается кальций из костей. Кожа делается менее упругой, тонкой и морщинистой. На лице закладываются глубокие носогубные складки, щеки обвисают, меняется осанка. Живот и ягодицы опускаются, плечи становятся сутулыми, голова опускается вниз, появляется шаркающая походка. Доля жировой ткани начинает превышать 30 %, располагаясь в основном под кожей на передней брюшной стенке. Многие к 40–45 годам приобретают старческие черты – избыточный вес, малоподвижность, вялое тело, ворчливый нрав, вечное недовольство всем, страх перед болезнями, их

ожидание и увлечение таблетками. То есть человек как бы досрочно приобретает старческие черты, ускоряя естественный процесс своего ухода в небытие.

Единственный выход – научиться жить в «новом возрасте».

Здоровый образ жизни сегодня признан всемирной концепцией долголетия, однако мечтая о счастливой старости, мы не используем тот ресурс бытия, который дан нам природой.

Большинство наших граждан начинают заниматься своим здоровьем, когда время уже упущено, а траты на медицину превышают остальные статьи расходов. В постсоветских славянских государствах смертность в 3–5 раз опережает среднеевропейские показатели. Появился даже термин «сверхсмертность». Между тем надежды на медицину, рассматривающую человека как набор отдельных органов и систем, нет. Сейчас получили распространение так называемые «полисиндромные состояния», когда каждый узкий специалист с полным правом ставит пациенту свой диагноз. Ситуация для больного складывается безвыходная: он не может проглотить то количество таблеток, которые выписывают врачи в соответствии с принятыми методами лечения, потому что, выполняя рекомендации всех врачей одновременно, он пойдет в тупик. Очень жаль, что ученым-медикам не приходит в голову мысль задуматься над причиной «полисиндромности» пациентов, и это одна из причин частых болезней и

смертей.

Меняйте менталитет!

Атеросклероз, рак, диабет – эту зловещую триаду считают теперь нормальными болезнями старости. Любой недуг – результат грубого нарушения природных законов жизнедеятельности человеческого организма. Чтобы вылечиться, надо восстановить действие этих законов здоровья. Лекарство, проглотив которое проживешь 150 лет, еще не изобрели. Ориентированная на отдельные болезни медицина вернуть и поддерживать здоровье человека не в состоянии. Именно поэтому так часто врачи лечат одно, а калечат другое.

Представители специальных комитетов в США и Канаде, изучавшие эффективность профилактических мер, пришли к выводу, что надо формировать у каждого человека привычки так называемого самосохраняющего поведения.

Человек должен сам нести ответственность за свое здоровье. Перепоручать заботу о нем даже врачу нельзя.

Реализацию этих принципов в специальной программе и доступные методы продления молодости предлагает доктор медицинских наук, член Европейской академии естественных наук и президент Международной ассоциации валеологии (общей теории здоровья), киевский профессор Геннадий Леонидович Апанасенко.

Планируя долговечность

Со школьных времен мы помним строку из «Евгения Онегина»: «Потолковать о Ювенале, в конце письма поставить vale». Российские валеологи (лат. *valeo* – «здравствовать, быть здоровым»), как и ученые всего мира, озабочены проблемой здорового долголетия. Апанасенко советует: «Программируя здоровое долголетие, среди всех забот отдайте приоритет здоровью, оно превыше всего. Для начала узнайте, что для него хорошо и что плохо, как его оценивать, сохранять и укреплять».

Здоров не тот, у кого все органы в порядке, а тот, кто без ограничений способен выполнять свои биологические и социальные функции.

Если вы не согласны с преждевременностью старости, начните с определения своего возраста. После окончания Военно-медицинской академии Апанасенко долгое время служил врачом на подводных лодках. Изучая работоспособность подводников на Тихоокеанском флоте, он отметил, как по-разному люди переносят одинаковые испытания. Чем выше был уровень общей выносливости у членов экипажа, тем реже возникали нарушения функций. Экстремальная медицина – подводная и спортивная – позволила врачу разработать методику измерения здоровья, определить безопасную границу, ниже которой срабатывают факторы риска и разви-

тия болезни.

Сегодня геронтологи исследуют примерно 100 биохимических показателей, сигнализирующих о старении организма. Биомаркеры помогают определить темп старения, тип его течения и оценить индивидуальные риски здоровья, включая прогноз ряда заболеваний. Можно и самому оценивать свое состояние некоторым количеством проведенных тестов. Например, чем меньше тратит энергии сердце в покое, тем уровень здоровья выше. Перемножьте частоту пульса за минуту и верхнего давления, поделив результат на 100. Цифра 85 означает идеальный уровень вашего состояния. Еще проще: попробуйте подняться в среднем темпе на 4-й этаж. Запыхались? Это сигнал о начале нездоровья. Другой показатель неблагополучия – восстановление пульса после 20 приседаний за 30 секунд. Если на достижение исходного уровня требуется 1–1,5 минуты, значит, все в порядке, больше 3 – пора задуматься. Самооценка здоровья раз в месяц – основа индивидуальной программы, итог эффективности ваших усилий в поддержании своего здоровья. «Главное – не позволять себе расслабляться, а значит, быть активным и в поддержании своего здоровья, и в увлеченности своим делом», – считает долгожительница Васильева, история жизни которой представлена в разделе «Чемпионы жизни» (глава «Наперекор судьбе»).

Сила – в движении

Лет 40 назад США были одними из лидеров по смертности от болезней сердца и сосудов. Однако в Штатах удалось переломить эту ситуацию, обратив особое внимание на устранение гипокинезии из жизни рядового американца и объявив войну курению и алкоголю. О пользе двигательной активности затрубили средства массовой информации, колледжи и университеты оснастились спорткомплексами. Америка забегала, запрыгала, появились джоггинг (бег трусцой), аэробика, фитнес-индустрия. Центр Кеннета Купера (автора термина «аэробика»), занимавшийся научным обоснованием двигательной активности для общего оздоровления, стал всемирно известен. В США приезжали ученые со всего света перенимать опыт применения физических упражнений. Результат был следующим: с 1970 по 2002 год смертность от инфаркта миокарда в США сократилась в 2 раза, от мозгового инсульта – в 3. Не так давно Мишель Обама объявила о новой инициативе: «Давайте больше двигаться». Ее цель – борьба с гиподинамией, она стремилась оторвать толстеющих подростков от компьютерных игровых приставок и вывести на улицу.

Если у вас нет желания пополнять число жертв укороченной жизни, пора менять мышление и самим бороться за выживание!

Подобных впечатляющих результатов добились также Скандинавские страны, Англия, Япония, Австралия. Почему бы не суметь и нам? Однако уповать на создание единой государственной программы сохранения и укрепления здоровья населения пока не приходится.

По ступенькам оздоровления

Как полагает Г.Л. Апанасенко, каждый человек должен пройти на пути к оздоровлению четыре ступени: я знаю многое о здоровье, я хочу быть здоровым, я умею быть здоровым и я делаю все, чтобы быть здоровым.

Путь борьбы за здоровье – это нелегкий каждодневный труд изменения самого себя, своего образа жизни – питания, нагрузок, привычек и даже реакций на внешние раздражители.

Для личной Программы укрепления здоровья выберите методы, соответствующие вашим целям, умению, состоянию и наличию времени. Изложите свой план на бумаге и обсудите с опытным человеком. Корректируйте пункты в зависимости от успехов, отмечайте их. Обдумывайте опыт других. Не старайтесь объять все слабые звенья организма. Сосредоточьтесь на органе, который у вас вызывает особенное беспокойство и отказ которого более вероятен. Программа не должна быть сложной и трудно выполнимой, чудодействен-

ных методов и средств не существует. По мере изменения самочувствия вносите в план поправки, корректируя его в соответствии с динамикой. Учитывайте определяющие оздоровление состояния кожи, связок, суставов, волос, внутренних органов и систем, обеспечивающих функции организма. Обратите внимание на выносливость, силу, гибкость и координацию.

Стиль жизни современного человека характеризуется гипокинезией и гиподинамией (снижением количества движений и усилий при них), уменьшением амплитуды движений и их скорости. Сохранить свое место в безопасной зоне здоровья невозможно без двигательной активности. Если понадобится более 14 минут бега для преодоления 3 км мужчине и 11 минут на 1,5 км женщине, значит, физическая работоспособность вышла за пределы идеальной. При этом состоянии появляется одышка, быстрая утомляемость, головокружения, склонность к запорам, повышенная возбудимость, ранние признаки старения и другие предвестники болезней. Чтобы их избежать, необходима физическая нагрузка. Принципы регулярности и постепенности известны, но главное – индивидуальный подход. Нет большой или малой физической нагрузки, есть нагрузка, соответствующая или нет функциональным возможностям индивида. Из всех физических качеств человека – силы, быстроты, гибкости – ведущим для укрепления здоровья является выносливость: способность длительно и в меру интенсивно действовать. Луч-

шими считаются аэробные упражнения, так как уровень потребления кислорода определяет количество здоровья всех звеньев организма – дыхательных, кровообращения, тканевых. Развивают выносливость бег по прямой и «пересеченке», лыжи, аэробика, плавание.

Например, после инфаркта полезна зарядка утром и вечером по 30 минут при пульсе не выше 90. Если нет боли в сердце, достаточно утренних упражнений при пульсе до 100–110. Действия простые – повороты головы, наклоны тела. Достаньте рукой ухо с противоположной стороны головы, коснитесь зоны между лопатками, сделайте махи руками. Допустимый пик пульса для начинающих (без явных признаков заболевания) – 180 минус возраст, для занимающихся более 3 лет – 170 минус 0,5 возраста.

Новичкам лучше начинать с ходьбы в течение 2–8 недель 5 раз в неделю и тренироваться вполсилы. При допустимом пике пульса 150–160 достаточно трех часов занятий в неделю, при пульсе в 100 – ежедневно. Перерывы в занятиях – не более 1–2 месяцев.

Чем ниже уровень здоровья, тем меньше интенсивность нагрузки и тем чаще ее надо применять.

Если во время бега сохраняется ритм дыхания (на 3 шага – вдох, на 3 – выдох), пульс снижается до 100 за 3 минуты, усталость же длится не более 2 часов, самочувствие хорошее и есть желание продолжать, – значит, занятия эффективны.

Кстати, по данным украинских геронтологов, биологический возраст стариков, регулярно делающих аэробные упражнения, на 11–12 лет меньше, чем у ровесников по паспорту. В киевском клубе любителей бега состоят деды-постинфарктники, начавшие свой многолетний «марафон» 42 года назад. После сердечных испытаний, после 3 лет занятий ходьбой, они вернулись к бегу.

Особой осторожности требует и закаливание. Треть людей не выдерживает моржевания, а холодные обливания доступны всем. О пользе бани не стоит даже упоминать.

При реализации программы здорового долголетия очень важно иметь хотя бы общее представление о рациональном питании, питьевом режиме и коррекции избыточного веса.

Несмотря на обилие диет и различных систем питания, оптимальна 3–4-разовая еда, которая умещается в сложенных ковшичком ваших ладонках и достаточна для предотвращения лишних запасов жира. Сверяйтесь с критерием нормы массы тела: окружность талии, деленная на рост (в сантиметрах) = 0,5–0,6. Пусть эти цифры служат вам ориентиром, последнее значение для 50-летних и старше.

Человек на 70–80 % состоит из воды. Обезвоживание организма особенно заметно в старости. Постепенно обезвоженные органы выходят из строя, вызывая заболевания систем кровообращения, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата. Лекарства не помогают, если не учитывается дефицит влаги. Норма потребления жидкости

составляет 30 мл на 1 кг веса, лучше всего талой, родниковой воды.

Самосохраняющее поведение

Самосохраняющее поведение предполагает, что вы вовремя определите и постараетесь уменьшить риск заболеть, получить травму или ухудшить здоровье и избежите других факторов риска. Самосохраняющее поведение должно стать вашим лозунгом в жизни, а курение и алкоголь – злейшими врагами.

Контролируйте уровень давления, холестерина и сахара в крови. Не избегайте профилактических осмотров. Если выявлено заболевание – лечитесь. Вылечите зубы, ликвидируйте запоры или понос. Сдайте анализы на наличие паразитов. Хорошо бы иметь своего постоянного врача.

Умеренность и щадящий режим труда – вот правило жизни в «третьем возрасте», но отнюдь не малоподвижность со ссылкой на усталость, слабость и недомогания.

Человеческий организм вроде бы легко приспосабливается к новым условиям, но если целый год, что называется, пролежать на диване, а назавтра, решив начать новую жизнь, вскочить и рвануть по беговой дорожке, благополучно это не закончится.

Да, с возрастом функциональные резервы уменьшаются.

ся, восстановительные процессы замедляются. Однако пожилым людям очень необходима физкультура в силу их возможностей. Сила мышц с возрастом снижается незначительно при условии регулярных тренировок. При этом пика выносливости мускулатура достигает в 60–65 лет! Причиной же слабости у пожилых, как правило, бывает не возраст, а потеря мышечной массы, а значит, детренированность.

Ходьба и гимнастика

В наш век ограниченной подвижности утолить мускульный голод проще всего с помощью ходьбы. Она тренирует мышцы, сердце, дыхание, способствует улучшению обмена веществ. Человек, регулярно совершающий пешие прогулки, меньше подвержен гипертонии, его кровь становится более текучей и не грозит тромбообразованиями.

Начав с преодоления 10–15-минутных маршрутов, доведите дневную норму (можно в 2–3 приема) до 5–6 км.

Ходьба в умеренно-интенсивном темпе по полчаса 3–5 раз в неделю на свежем воздухе – это сеансы лечебной процедуры. Следите при этом за походкой – не горбитесь и не шаркайте. Идите свободным пружинящим шагом, не наклоняясь вперед. Руками свободно помахивайте в такт ходьбы: нога вперед, одноименная рука – назад. Следите за дыханием. Независимо от темпа, делайте 2–3 шага на вдохе, 4–5 –

на выдохе и паузе. Ускорения не должны вызывать болевых ощущений в груди, сильной одышки и учащения пульса более чем на 15 ударов в минуту.

Если болезнь уложила вас в постель, несколько раз в день «ходите» лежа: вместе и попеременно сжимайте и разжимайте пальцы ног, крутите стопами. А когда сможете садиться, поднимайте поочередно ноги, согнутую и выпрямленную, носок «утюгом» – на себя. Наблюдения показывают, что эффект от выполнения гимнастики после инфаркта в течение года перекрывает действие бета-блокаторов. В лаборатории Е. Чазова был разработан даже метод ускоренной физической реабилитации больных сердечников с применением разных видов и интенсивности нагрузок.

Утро стоит начинать с упражнений в постели.

Для улучшения кровоснабжения мозга и против шейного остеохондроза сжатыми кулаками массируйте шею, основание черепа, голову, уши. Ритмичные сгибания и разгибания конечностей разгоняют застоявшуюся кровь, пробуждают тонус сердца, заправляя силой его нервы, мышцы и клапаны. Помимо «ходьбы» лежа, упиравшись стопами в постель (или пол), можно приподнимать и опускать таз, отводить его вправо-влево, по кругу. Захватив руками ноги под согнутыми коленями, подтяните голову к коленям, покачайтесь на спине. То же движение – повернувшись на живот и захватив руками стопы. Еще некоторые упражнения:

1. Сидя, откиньтесь на спинку стула, захватив края сиде-

ня руками. На вдохе вытяните ноги и, прогнувшись, отклоните голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение.

2. Встаньте спиной к ребру двери (шкафа) и, упираясь, потрите о него спину. Двигайтесь вправо-влево, вниз-вверх.

3. Стоя на одной ноге, подтяните как можно выше к животу согнутую другую, а носок ее оттяните вниз.

4. Ходьба на месте и высоко поднимая колени, на пятках, на носках, на ребрах стопы и задом наперед. Пополняйте тренировку приседаниями, махами, отжиманиями от стола, не забывая о дыхании.

Комплекс утренней зарядки поначалу может состоять из 10–12 упражнений. Программа омоложения пожилым людям подбирается индивидуально, однако принципы выбора и применения физической нагрузки знать нужно.

Даже очень старые и слабые люди становятся сильнее и мобильнее благодаря умеренной физической нагрузке.

Посмотрите, как работает сердце: сокращение – расслабление, активность – покой. Такой рациональный режим предписан людям природой. И если в жизни вы не будете ему следовать, часами просиживая у телевизора или компьютера, стоя у прилавка или станка, то переутомление неизбежно. Односторонняя деятельность так же опасна для организма, как и пассивность. Она влечет за собой ослабление тону-

са тканей, их атрофию и бессилие.

Организируйте свою жизнь так, чтобы она была разнообразной. Переключаясь с одного вида деятельности на другой, переходя от умственного труда к физическому, вы обеспечите всестороннюю работу всех органов. В этом и заключается омолаживающий образ жизни. Не зря говорят, что жизнь дается всем, а старость только избранным.

Часть 2

Живот значит жизнь

ЖКТ: от старта до финиша

Более половины всего населения Земли страдает от расстройств пищеварительной системы, которым подвержены люди всех возрастов обоих полов, особенно в пожилом возрасте. А в России, по данным Министерства здравоохранения, гастроэнтерологические болезни занимают третье место среди самых распространенных в нашем отечестве. И сегодня как никогда актуально звучит постулат наших предков, разъяснявших на старославянском, что слово «живот» означает не только часть тела, но и саму жизнь. Отправляясь на сечу, ратники клялись живота своего не жалеть. Приходится признать правоту и мудрых эллинов, испокон веков утверждавших, что микрокосмос организма человека столь же мало изучен, как и макрокосмос Вселенной.

В переводе с древнегреческого «гастро» означает желудок, «энтерон» – кишечник, а «логос» – наука. Эта отрасль медицины стара как мир. Но лишь в последние несколько десятков лет она оформилась как наука о желудочно-кишечном тракте. И хотя ученые продолжают поражать нас свои-

ми открытиями в этой области, она все еще остается «terra incognita» – секретов здесь хоть отбавляй. Взять хотя бы «находку века» – брюшной мозг, т. е. существование разумной деятельности ЖКТ, сделанное около 10 лет назад мировой звездой науки американским профессором Михаэлем Гершоном. Это сенсационное открытие положило начало новому направлению – нейрогастроэнтерологии.

Подсчитано, что на долю желудка и кишечника приходится порядка 100 миллионов нейронов. И теперь уже не вызывает сомнений, что головной и брюшной мозг – самостоятельные, но работающие «в паре» органы, поддерживающие связь через блуждающий нерв вагус.

Экспериментально доказано: первый в ответе за мыслительную деятельность, а второй – за эмоции. Путь к сердцу мужчины лежит, как известно, через... А трансплантологи могут подтвердить: если пересадить мужчине женское сердце, то меняется психотип человека – он становится женоподобным. Опытные врачи давно заметили, что патология печени ведет к гневливости, почек – к страху, желудка – к неуверенности, импотенции, а селезенки – к плаксивости. Однако наша медицина очень медленно поворачивается лицом к практической стороне применения научных открытий. Что уж говорить о далеких от профессии врачей простых смертных! Поэтому мне представляется особенно важным гастроэнтерологический «ликбез».

Работая несколько лет над статьями в СМИ, я не раз убеждалась, как важен «перевод» с медицинского на простой, доходчивый язык столь нужной информации о болезнях ЖКТ. Ведь эти сведения даже завсегда и поликлиник не могут получить, поскольку на консультацию специалиста отводится нынче лишь 12 минут. Теперь же читателям предлагается «прием доктора на дому» – развернутая программа преодоления того или иного недуга с практическими советами и ориентировкой для вопросов лечащему врачу.

Ведь грамотный пациент – это половина успешного выздоровления.

К сожалению, институт семейных врачей в России практически утрачен. Прошли те времена, когда за здоровьем пациента можно было наблюдать в течение длительного времени. Надеяться на регулярность кратковременных встреч не приходится: постоянно меняющийся поток на поликлиническом приеме слишком велик. Поэтому многие индивидуальные особенности нездоровья того или иного посетителя остаются вне внимания доктора. Выход из этой ситуации только один – повышение грамотности пациента.

О недомоганиях лучше всех знает их обладатель. Значит, надо заняться изучением своей болячки. И вместе с доктором размышлять, какую линию сопротивления недугу выбрать. Не сваливая на врача ответственность и заботы о себе, любимом, заведите дневничок, учитесь квалифицированно и точно обрисовывать картину хвори. Тогда вы превратитесь

в помощника и напарника более опытного наставника, чтобы вместе с ним выработать линию защиты слабого звена.

При объединении в деловой дуэт с врачом любой недуг отступит. Желудочно-кишечный тракт – это почти десятиметровая дорога, пищеварительный большак со множеством промежуточных пунктов обработки еды – внутренних органов. Зная секреты их сильных и слабых сторон, вы всегда сможете держать свою систему здоровья в порядке.

Итак, засучите рукава и беритесь за изучение своего ЖКТ лично, начинайте со страниц о главных для вас неполадках. И дай вам бог терпения и настойчивости в заботах о себе! Преклонный возраст и непреклонный характер в союзе с книжным собеседником вас не подведут.

Мечтая о голливудской улыбке

Кариес, пародонтит

Вы не обращали внимания, сколько стоматологических клиник появилось в последнее время вокруг? Может, и впрямь наши граждане только тем и озабочены, как получше выглядеть, озаряя окружающих ослепительно-белой, сияющей «голливудской улыбкой»? Ведь именно ее обещают нам стоматологи всех мастей и рангов. Но, увы, большинству людей, осаждающих зубные кабинеты, не до радостных улыбок. Их влекут к дент-мастерам явления, известные теперь уже почти поголовно всем и именуемые пародонтит и кариес.

Кариес (разрушение зуба) и пародонтит (воспаление и отек десен, костных тканей, окружающих зуб) – вот две пагубы, которые сегодня почти поголовно поражают россиян уже в возрасте 35–40 лет. Четверть россиян старше 45 лет, по статистике, вынуждена пользоваться зубными протезами. Практически у всех имеющих вставные зубы бывают проблемы с деснами. По оценкам ВОЗ, известно, что до 80 % населения развитых стран страдают той или иной формой пародонтита, который признан самым распространенным заболеванием человека в мире.

Разброд и шатание

Испорченные, шатающиеся зубы или, еще хуже, их отсутствие – это не просто косметический дефект или признак авитаминоза, а огромный ущерб здоровью. Ведь именно изо рта инфекция попадает внутрь организма, посылая нам сигналы «SOS»: по нижним и верхним резцам судят, например, о состоянии почек и мочевого пузыря. Клыки «отвечают» за печень и желчный пузырь, коренные зубы – за желудок, селезенку, легкие, а зубы мудрости – за сердце и тонкий кишечник. Не будем забывать, что с полости рта начинается пищеварение. Испорченные подвижные зубы, плохо пережеванная, недостаточно измельченная и мало смоченная слюной пища тяжелым камнем оседает в желудке, создавая дополнительную нагрузку в его работе. Желудок трудится, будучи обречен на воспаление, гастрит, эрозию и, в конечном счете, язву.

Окружающие зуб ткани пародонта пронизаны многочисленными кровеносными сосудами, разносящими инфекцию по всему организму. Неудивительно, что воспалению пародонта сопутствует множество патологий: от сердечно-сосудистых до эндокринных. Опасность инфаркта миокарда возрастает чуть ли не в семь раз, повышается риск сердечных приступов. А при обследовании пациентов, страдающих диабетом, ученые обнаружили, что у больных пародонтитом

уровень сахара в крови намного выше, чем у людей со здоровыми деснами.

Вот каковы последствия воспаления, поразившего почти все взрослое и больше половины детского населения Земли. Причем в последние годы пародонтит сильно помолодел. К тому же у обычно медленного хронического заболевания под названием пародонтоз появилась быстротекущая агрессивная форма, которая приводит к потере зубов в течение 1–3 месяцев. А ведь о признаках неполадок во рту нынче, кажется, осведомлены все. Но мало кто обращает внимания на симптомы заболевания и к стоматологам, как правило, вовремя не обращается.

Кровоточивость десен, их покраснение и воспаление (гингивит), дурной запах изо рта, чувствительность к перепаду температур – от подобных «мелочей» поначалу народ просто отмахивается, мол, и так пройдет. А через некоторое время эти пациенты попадают к стоматологу с передними зубами – веером, оголенными корнями своих неестественно подвижных «клавиш» и готовыми платить любые деньги за недоступный теперь «ремонт».

В поисках дебошира

Предугадать возникновение воспалительной напасти во рту довольно трудно. Вот человек пережил нервное потрясение – потерял близкого человека, случилось какое-то другое

несчастье, вызвав стресс. А в результате – «поломка» в организме, который реагирует стремительным развитием пародонтита, хотя вряд ли кто станет поначалу связывать такие два события. Среди причин, вызывающих воспаление, немалая роль принадлежит наследственности и внутренним болезням. Развитию пародонтита способствуют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, авитаминоз, сахарный диабет, цирроз печени, панкреатит и другие недуги. Сказываются ошибки стоматологов при пломбировании и протезировании, прием лекарств, способствующих сухости во рту, загрязненная окружающая среда и дефицит витаминов. Так что поиск «нарушителя спокойствия» затруднен многообразием таких дебоширов.

Кариес начинается с появления микробного «чехла» на зубах – отложений в виде желтоватого или темно-серого налета. Патогенные микробы чувствуют себя вольготно в условиях тепла и влажности, они быстро размножаются, вгрызаясь в эмаль. Колонии микрофлоры вместе с остатками пищи и омертвевшими клетками слизистой оболочки постепенно пропитываются известковыми солями, затвердевают и превращаются в зубной камень. Разрастающиеся наслоения повреждают костные ткани и раздражают десны, которые воспаляются и начинают кровоточить. Если вовремя не заняться лечением, остающаяся между зубами пища начинает в результате деятельности микробов разлагаться. Поначалу это вызывает лишь раздражение и воспаление десен, то есть гин-

гивит – наиболее легкую форму заболевания пародонта. Постепенно образуются хранилища бактериальных сообществ – зубной камень и десневые карманы, где скапливается гниющая дрянь. Распухшие десны становятся рыхлыми, ткань вокруг зубов разрушается, они начинают шататься, поскольку опорно-связочный аппарат уже не держит. Зубы смещаются вперед и в стороны и наконец выпадают, а болезненный процесс захватывает все новые области во рту. Так что не только об улыбке, но и о нормальной дикции приходится забыть.

Провокационную роль играет и образ жизни, несоблюдение правил гигиены, а особенно – неправильное питание. Основная причина заболеваний десен – застой крови в тканях пародонта. Он создает хорошую питательную среду для инфекции, обитающей в зубных камнях, и не позволяет организму доставлять иммунные клетки к местам инфекции. А затормаживается нормальное кровоснабжение в результате неправильного питания.

Учитесь есть!

Прием мягкой, рафинированной пищи не вызывает необходимой нагрузки на челюсти и лишает наш организм жизненно важных минеральных солей. Зубы представляют собой богатую кладовую органических минеральных веществ, откуда они и заимствуются для общей пользы тела. Между

прочим, многие путешественники, попадая в гости к далеким от цивилизации племенам, поражаются их хорошим зубам. А причина одна: они питаются естественной пищей, богатой минеральными солями.

Конечно, злоупотребление сахаром, конфетами, особенно леденцами и карамелью, ни к чему хорошему не приводит. Однако причины плохого состояния зубов не столько в излишнем увлечении сладостями, как принято считать, сколько в дефиците правильного питания. Например, натуральный шоколад, особенно черный, из какао-бобов, полезен для зубов.

С другой стороны, можно вспомнить известный эксперимент с кока-колой, в которую поместили зуб. Через три недели зуб полностью растворился в напитке, давно обосновавшемся в нашем застольном быту.

Большое значение имеет использование грубой, жесткой пищи, к которой надо приучать с детства. Это не значит, что зубами надо грызть орехи, откупоривать бутылки, откусывать нитки или держать в зубах иголки и гвозди, использовать в качестве зубочистки повреждающие эмаль шпильки и иные предметы из металла! Для укрепления зубов и жевательных мышц полезно есть сухари, сушки, сырые фрукты и овощи (репу, капусту, в том числе квашеную, морковь, твердые яблоки и груши). Этот естественный массаж способствует укреплению десен и эмали, а также снятию отложений и очищению зубов. Таким образом мы заставляем жеватель-

ный аппарат интенсивнее работать, а усиленный приток желудочных соков и слизи приводит к тому, что после еды во рту не оказывается остатков пищи.

Замечено, что молдаване, национальным блюдом у которых считается мамалыга из кукурузы, отличаются крепкими зубами, которые сохраняются у них в целости до глубокой старости. Сырые овощи и фрукты в ежедневном рационе, наличие молочных продуктов – это определенная гарантия отсутствия пародонтита.

Внимания требует и содержание белка, кальция и фосфора в ежедневном меню. Среди прочих причин пародонтита немалую роль играет дефицит витаминов, в частности витамина С. Поэтому налегайте на цитрусовые и черную смородину, а ранней весной делайте травяные настои и жуйте побольше зелени: почки, молодые побеги и листья березы, сосны, липы, крапивы, сныти, щавеля. Чаше балуйте себя салатами из молодых листьев одуванчика (предварительно вымочив их в соленой воде) и других растений. Дополняйте меню молодыми листочками кресс-салата – одного из самых ранних и быстрорастущих огородных первоцветов, очень богатого витамином С.

Пародонтологи обычно практикуют витаминотерапию, назначая прием комплекса поливитаминов и рекомендуя сочетать кальций с витамином D.

Дент-ассортимент

Расплодившиеся у нас в стране стоматологические клиники и центры напоминают салоны красоты, обещая всевозможные изыски привлекательности, а не простое добротное лечение. Между тем начинать надо, конечно, с консультаций у стоматолога-терапевта, пародонтолога и протезиста. Определив, какие зубы удалить и как лечить, детально обсудив варианты терапии и сделав рентген, можно приступать к борьбе с пародонтитом.

Сегодня пародонтит относят к инфекционным заболеваниям, а широкую распространенность воспаления десен связывают с повышением устойчивости штаммов бактерий к антибиотикам. Медицина официально признала свое поражение и практически отказалась от их применения в стоматологии, за исключением отдельных случаев. Зато сейчас широкую известность завоевал так называемый кюртаж. Это когда десна разрезается, делается чистка патологической ткани и в нее «подсаживается» гидроксиапатит – вещество, входящее в состав костной ткани. В результате прежде подвижные зубы укрепляются. Характерно, что эта операция успешнее проходит у пожилых пациентов. У молодежи организм более активно борется с любым чужеродным имплантатом.

На стадии гингивита, пока воспаление не затронуло па-

родонтальную связку между зубами, можно обойтись чистой налета и отложений. В наши дни используются для этого ультразвуковые аппараты (например, «Вектор»), наносящие при вибрации лечебную смесь.

Совет каждого пародонтолога – не держите камень за щекой. Любой стоматолог легко и безболезненно для вас снимет мусорные отложения (в том числе и поддесневые) с помощью металлических инструментов и ультразвука. Затем отшлифует и отполирует или покроет защитной пастой поверхность зуба. Расшатавшиеся зубы врач закрепит шинированием, стянув их стяжкой (шиной), которую сверху зальет композитом. Недостающую часть сломанного зуба вылепят из керамики или специальной смеси для пломб (композита). Если вы потеряли зуб, а корень жив, то вполне возможно его восстановление с помощью штифтовых соединений и коронки. Если же корень погиб, то микропротезирование не поможет. И пока не произошло смещение соседних зубов в сторону дефекта, придется установить имплантат.

Удалив зубные отложения, снимают воспаление десен (отеки, кровоточивость, боль, гноетечение) с помощью лазера. Этот новый малотравматичный и бескровный метод позволяет бережно очищать зубодесневые карманы от гноя, стерилизуя их и стимулируя рост новой костной ткани.

Белые пятнышки на эмали, своего рода эрозия, – очаги начинающегося кариеса дантист залечит аппликациями с 2 %ным фторидом натрия и сохранит зубы «в крапинку» здоро-

выми. Надо только регулярно, не реже раза в полгода, бывать у дантиста, если мечтаете о «голливудской улыбке». И учтите, что врач – не волшебник, и леченый зуб все равно в конечном счете разрушится. Полностью вылечить пародонтит нельзя, но приостановить процесс удастся, поэтому следует возможно раньше начинать борьбу с разрушениями во рту.

В Москве ученым фармацевтической научно-производственной фирмы «Салута – М» для лечения и профилактики заболевания десен разработано новое средство в виде рассасывающихся пластин ЦМ из экологически чистых веществ растительного происхождения (зверобоя, тысячелистника, шалфея), витаминов С и В. Эти пластины обладают противовоспалительными, дезинфицирующими, дубящими свойствами, снижают кровоточивость десен, их отечность и болезненность. На пораженный участок десны в течение месяца на ночь и днем на 1,5–2 часа накладывают пластины. Рассасываясь, они понемногу выделяют биологически активные компоненты, оказывая лечебное воздействие, особенно эффективное при гингивите.

Народные целители давно применяют аппликации из травы горец почечуйный и сурепки обыкновенной, используя обильно смоченные крепким настоем ватные тампоны. Профессиональную стоматологическую помощь целиком заменить народными методами нельзя, но поддержать ее, безусловно, реально. Элементарная профилактика доступна каждому хозяину своих челюстей. Однако случается

услышать: «Вы еще поучите меня, как надо умываться!» – в ответ на увещевания врача не пренебрегать гигиеной полости рта. Но самый лучший способ сберечь свои время, деньги и по возможности обойтись без неприятного процесса «ремонта» – научиться чистить зубы правильно! Союз правильной щетки и пасты – вот лучшее оружие против грядущих проблем во рту.

Не прячьте камень за щекой

Исход противостояния пародонтиту в большой степени зависит от самого пациента, поскольку соблюдение элементарных правил гигиены неизбежно играет первостепенную роль в профилактике.

Всем нам твердят, что надо чистить зубы дважды в день. Но мы упорно делаем это не после, а до еды. К тому же зубы чистить следует тщательно и энергично – снаружи, изнутри и жевательную поверхность, а не просто намазать пастой и тут же смыть ее.

Попробуйте-ка провести эту процедуру с часами в руках в течение трех минут. Пусть такая чистка войдет в привычку, как и полоскание рта после каждого приема пищи для удаления остатков еды. Для ликвидации свалки мусора во рту лучше всего подойдет щетка из искусственной щетины с головкой длиной не более 2 см и немного изогнутой ручкой. Натуральная щетина имеет форму трубочки, а полая внутри

– значит, пригодная для скопления микробов. Лучше отдать предпочтение средней по жесткости или мягкой синтетической щетке с перекрещивающимися или наклонными пучками, которые не травмируют десны. Более длинные на конце щетинки предназначены для обработки неудобных мест.

Правильная техника чистки: от десны к кончикам зубов «выметающими» движениями. Если просто водить щеткой вверх-вниз или вправо-влево, толку мало – только вдавливаешь налет. И электрические щетки с вращающимися по кругу щетинками по этой причине бесполезны, к тому же они слишком агрессивны: сдирают эмаль.

Кстати, многие жители Индии могут гордиться своими белыми и красивыми зубами. Там согласно учению йогов с древних времен принято вместо зубной щетки использовать веточки дерева Ним, обладающего бактерицидными свойствами. Да и у нас еще кое-где жив дедовский способ – привычка жевать веточку липы или осины, размяв зубами кончик до образования кисточки. Чтобы получить более жесткую кисточку, используйте еловую или сосновую веточку длиной 15–20 см.

Щетки полагается мыть с мылом (съемные зубные протезы тоже) и менять каждые три месяца. К концу такой службы они успевают обзавестись микробами и становятся рассадником инфекции. А пока случается, что наши граждане не только не меняют щетки, а вообще имеют одну на всю семью. Стоматологи не устают напоминать, что после еды надо по-

лоскать рот, а зубы чистить – не менее трех минут и дважды в день, причем спустя полчаса по окончании завтрака и ужина. Тогда скопившиеся микробы не успевают размножиться, а размягчившуюся во время еды эмаль щетка не повреждает.

Хотите убедиться, что действовали правильно? С помощью ватки, намотанной на спичку, нанесите на зубы немного йода и ополосните рот. Уцелевшие отложения крахмала окрасятся в коричневый цвет, а чистые зубы будут белыми. Кстати, и язык тоже стоит освободить от задержавшихся на нем остатков сахара и микрофлоры. Там, где все же застряла сладкая пища, образуется кислота, разъедающая эмаль. И путь микробам открыт! Поэтому не балуйте себя на ночь сладостями. А любую трапезу лучше всего завершать чем-нибудь жестким вроде яблока, морковки, репы, капусты, твердого кусочка сыра. Полезно и для очищения, и для укрепления зубов.

Слюна с ее кислотными свойствами – наилучшее средство для естественной антикариесной обработки, замедляющей рост бактерий. Однако ночью рот слюной не очищается. Поэтому утро следует начинать с полоскания рта и питья воды. Подобный «душ» в полости рта смывает грязь и помогает избавиться от зловредных бактерий.

Жвачка, рекламируемый орбит без сахара, таблетки «тик-так» могут лишь на какое-то время освежить дыхание, перебить дурной запах изо рта. А вот держать во рту жвачку дольше 10–15 минут не рекомендуется, чтобы без пользы не

стимулировать ненужные выделения.

Застраившие же в межзубных щелях остатки пищи не исчезнут. Зубочистки, шпильки, булавки и другие твердые предметы способны легко повредить десну и эмаль, поэтому вышли из употребления. Зубная нить – флосс – тоже малоэффективна, она помогает удалить из межзубных промежутков лишь сильно застрявшие куски, например мяса.

Выбирайте пасту по зубам

К сожалению, большинство людей при покупке пасты ориентируются на оформление или запомнившееся по рекламе название марки. А доверять выбор лучше врачу, который учтет состояние ваших зубов, их особенности и потребности в том или ином компоненте. Известно, например, что основной укрепитель зуба – фтор. В областях, где вода фторируется (1,5 мг/л), заболеваемость кариесом снижается в 2–3 раза. Хотя переизбыток фтора тоже вреден, но большинство россиян страдает от его дефицита. Для них нужны пасты с ионами фтора, какие, например, выпускает известная фабрика «Свобода» в серии «Каримед». Оптимальным считается содержание фтора 150 мг/100 г для взрослых и 50 мг/100 г – для детей. Наши предки использовали в качестве зубного порошка толченый древесный уголь, который обеззараживает полость рта, уничтожает микробов. Однако если он плохо измельчен, то царапает зубную эмаль. Можно чистить зубы

и мелкой солью, особенно в смеси с оливковым маслом.

Зубные пасты бывают гигиенические, пригодные для всех, и лечебно-профилактические. Для чувствительных зубов подходят пасты низкоабразивные, их применяют курсами. Не более чем по 2–3 недели используют и противовоспалительные пасты с триклозаном, предназначенные для профилактики и лечения десен. Смена пасты необходима, иначе вырабатывается устойчивость бактерий к антисептику и начинается дисбактериоз. В качестве противовоспалительных средств в пастах присутствуют настои и экстракты ромашки, тысячелистника, подорожника, шалфея, календулы, прополиса. Например, паста «Зубной бальзам» содержит экстракты пихты, эхинацеи, шалфея, коры дуба и сока алоэ. Растительные добавки особенно полезны при гингивите, пародонтите, уменьшая воспалительные явления.

Модная в последнее время процедура отбеливания истончает не только зубную эмаль, но и кошелек, а зубам возвращает цвет, который был до того, как вы стали налегать на крепкий чай, кофе и курение. Кстати, отбеленные зубы темнеют быстрее, чем раньше. Отбеливающая паста тоже на чудо не способна. Из-за высокого риска повреждения эмали содержащимся в ней бикарбонатом соды, мела или диоксида кремния ее советуют применять не чаще двух раз в неделю. Главное правило чистки – регулярная смена паст.

Ингредиенты:

- 3 ч. ложки подорожника (или 1 ч. ложка сухого чая и измельченный зубчик чеснока)
- крутой кипяток

Приготовление:

Подорожник (или чай с чесноком) залить крутым кипятком. Настаивать 20 минут. Полоскать рот 10–15 минут после энергичной чистки зубов при кровоточивости десен.

Рецепт № 2

Ингредиенты:

- 4 ст. ложки цветков ромашки
- 200 мл кипятка

Приготовление:

• Цветки ромашки заварить кипятком. Нагреть на водяной бане 30 минут. Затем снова долить кипятка до 200 мл. Полоскать рот после чистки зубов при кровоточивости десен.

Сильно кровоточащие десны заживляет полоскание с корой дуба или корок граната, содержащих дубильные и вяжущие вещества.

Рецепт № 3

Ингредиенты:

- 4 ст. л. коры дуба (или корок граната)
- 200 мл кипятка

Приготовление:

Сырье заварить кипятком. Нагревать на водяной бане 30 минут. Затем снова долить кипятка до 200 мл. Полоскать рот после чистки зубов при кровоточивости десен.

Рецепт № 4

Ингредиенты:

- 1 часть коры дуба
- 1 часть зверобоя
- 1 часть морской капусты
- 1 часть тысячелистника
- 1 часть подорожника
- 1 часть ромашки
- 1 часть шиповника
- 1 часть цветков бузины

Приготовление:

Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять. Настой годится для полосканий и аппликаций.

Очень полезен массаж десен. Обхватив большим и указательным пальцами десну с двух сторон, надо массировать ее вертикальными движениями по 8–10 раз на каждом месте. А в качестве массажного крема можно использовать зубную пасту «Пародонтол» с гидроксиапатитом, мелко истолченную морскую (или поваренную) соль с добавлением капельки растительного масла.

Кстати, и чистить зубы хорошо солью или солью вместе с прожаренной в духовке до черноты яичной скорлупой. Для этой же цели подойдет и жирная, без примеси песка тонко смолотая глина. (Обращаю ваше внимание, что любая примесь может повредить эмаль. Кроме того, чистить протезы глиной нельзя.) Годится и смесь зубного порошка с порошком корня аира. Иногда к зубному порошку добавляют лимонный сок.

Народные целители советуют втирать в десны мед, смешанный с предварительно прокаленной солью (1:2 или 1:4), натирать десны внутренней стороной кожуры лимона, свежим соком тысячелистника, долькой чеснока. Но будьте осторожны – и чеснок, и лимонный сок могут обжечь слизистую.

При кровоточивости десен нужны полоскания с ромашкой, шалфеем, календулой. Можно использовать водный раствор спиртового экстракта прополиса (20 капель на стакан воды), отвар из чайной ложки смеси коры дуба и липового цвета (2:1), залитой стаканом кипятка. Однако относительно коры дуба лучше посоветоваться с врачом. Дубящие вещества обладают свойством «запечатывать» инфекцию, которая, оставаясь внутри, будет действовать. Поэтому полоскания с корой дуба обычно назначают после кюретажа.

Помоги себе сам

Для ротовых ванночек и приема внутрь полезны настои.

Рецепт № 1

Ингредиенты:

- 3 ст. л. свежей травы горец птичий (спорыш)
- 1 стакан кипятка

Приготовление:

Траву заварить стаканом кипятка. Настаивать в течение часа. Пить 3 раза в день по столовой ложке после полоскания.

Рецепт № 2

Ингредиенты:

- 1 ст. л. листьев крапивы
- 1 стакан кипятка

Приготовление:

Листья крапивы заварить кипятком. Настаивать 30 минут. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана после еды.

Для настоев используют и черные листья бадана толстолистного, и молодую кору дуба, и хвоща полевого.

Существует довольно много и разнообразных отваров. Вот некоторые рецепты.

Рецепт № 3

Ингредиенты:

- 5 ст. л. мелко нарезанной сосновой хвои
- 2 ст. л. размельченных плодов шиповника
- 1 ст. л. луковой шелухи
- 1,5 л кипятка

Приготовление:

Смешать ингредиенты. Кипятить 5 минут. Пить теплый отвар в течение дня как чай.

Рецепт № 4

Ингредиенты:

- 1 ст. л. исландского мха (лишайник пармелия, или порезная трава)
- 2 стакана воды

Приготовление:

Мох залить водой, довести до кипения. Настаивать полчаса, процедить. Принимать в течение дня за 30 минут до еды. Более крепкий отвар годится для полосканий.

Но перечислять народные методы борьбы с пародонти- том можно еще долго. Важно, чтобы вы не сидели сложа ру- ки. Тогда в содружестве со стоматологами вам может быть и удастся отстоять у пародонтита свою «голливудскую улыб- ку», чего я всем читателям искренне желаю.

С костылем во рту

Проблемы протезирования зубов

Тут уж не до улыбки

Вот и наступило время, о котором говорят «съела бабушка все зубы, остались язык да губы». Даже если у человека от природы были белые и крепкие зубы, к старости мало кому удастся сохранить в прежнем виде жемчужное ожерелье во рту. При потере зубов меняется и выражение лица. Слишком глубоко закрывающийся рот, западающая внутрь верхняя губа из-за потери ограничительного барьера усиливают морщины, носогубные и подбородочные складки, уродующие лицо. Подбородок и нижняя челюсть начинают сильно выдаваться вперед, нарушая пропорции физиономии и являя окружающим поистине «чело века». Какая уж тут улыбка! Но дело не только в косметическом дефекте и эстетической проблеме. Суть – в ущербе здоровью из-за плохо пережеванной еды и нарушении пищеварения. Не случайно подавляющее большинство постоянных пациентов стоматологических клиник составляют люди «в возрасте», и остро встает вопрос о методе протезирования зубов.

Между тем в конце XX века ортопедическая стоматология совершила колоссальный прорыв. Теперь реставрацион-

ные работы с использованием новых технологий и материалов позволяют успешно восстанавливать утраченные детали во рту.

Какой протез лучше всех?

Выбор способа восстановления – первая проблема, с которой сталкивается немолодой клиент дантиста. И для каждого человека он индивидуален, в зависимости от состояния здоровья, особенностей имеющихся хворей и употребляемых лекарств, а также силы иммунитета. Словом, нужна консультация ортопеда и имплантолога, чтобы определить вид протезирования, который надолго обеспечит комфорт, здоровье и безопасность именно вам.

Необходимый минимум при диагностике – рентген. Еще лучше, если трехмерное изображение ротовой полости с помощью специального датчика выводится на компьютерный экран. Во избежание инфицирования и других осложнений понадобится санация рта для подготовки к протезированию. Врач подскажет подходящий способ из трех возможных – с использованием несъемной, съемной конструкции или их сочетания.

Наиболее дешевый и распространенный метод, рассчитанный на длительную эксплуатацию, предполагает обтачивание соседних зубов для установки на них креплений несъемного протеза. Самый известный их вид – коронки. Их

надевают на пострадавшие от кариеса или травмы зубы, придавая соответствующий оттенок и форму. Эти «шляпы»-нахлобучки делают из металлокерамики.

При утрате одного или нескольких зубов применяют несъемные протезы – «мосты». Это искусственные зубы, подвешенные между двумя здоровыми – опорными. Нагрузка при жевании распределяется между ними.

Коронки и «мосты» обычно имеют металлический каркас, облицованный керамикой или иным биосовместимым материалом, который не отторгается организмом человека. С помощью специальных цементах на каждый опорный зуб крепится завершающая мост металлическая коронка. Зубы должны быть предварительно вылечены, запломбированы и обточены на ее толщину. Если надо, опоры усиливают титановыми вкладками, штифтами.

На смену этому надежному, долговечному, хотя и сложному способу теперь иногда приходит изготовление мостовидных протезов с особыми вкладками – керамерами. Отсутствующую единицу заменяют протезом с двумя «отростками» в соседние зубы.

Если повреждения зуба не слишком велики, для восстановления используют тонкие виниры (люминиры) – облицовку, маскирующую дефекты поверхности. Это относительно новый вид модели эстетической «одежки» для изношенных зубов. Протез надежно крепится благодаря магнитам и эластичным фиксаторам.

Металлическая дуга

Съемные ортопедические конструкции более разнообразны. Если во рту невозможно «построить мост», для восполнения небольших утрат применяют бюгельные, т. е. дугообразные, изделия с легкой металлической основой. Это позволяет использовать для опоры не только собственные зубы, но и десны с помощью крючков (кламмеров) или своеобразных замков (аттачменов). Аттачмены комфортнее и надежнее кламмеров, поскольку представляют собой двойные крепления: одну часть замка располагают внутри протеза, а вторую – в опорном зубе. Таким образом жевательная нагрузка распределяется наиболее близко к естественной. Долговечный, прочный, легкий и красивый «новодел» можно не снимать.

От прогрессивного бюгельного вида отпочковался новый способ: протезирование на телескопической коронке, которая состоит из двух частей, вложенных одна в другую по принципу «матрешки». Колпачок из металла зацементирован на зубе, а съемная коронка выполнена из металлокерамики. По этому же принципу иногда изготавливают и большие съемные мосты. Кстати, металлокерамика отличается не только высокоэстетичным видом, но и надежностью при длительной эксплуатации. Этот материал идеален для изготовления коронки для зуба с раскрошившимся краем.

Бюгель дешев, прост в уходе, компактен, надежно держится и допустим для установки при подвижных зубах. Но он не годится при отсутствии нескольких здоровых единиц подряд в «частоколе» и для восстановления крайних в нем. Для производства всего ряда требуется внедрение имплантатов.

Спасительный дублер легок на подъем

При потере большинства или всех зубов единственным средством реставрации является полный съемный протез. Неотличимые от настоящих, заменители изготавливаются из пластмассы, акрила и нейлона, имитируя не только зубы, но и часть десны не просто розовой, а даже с внесенными сосудиками-капиллярами. Искусственные зубы, сделанные по современным технологиям, обладают очень высокой износостойкостью и эстетическим видом. Все это позволяет достичь максимально индивидуального эстетического эффекта и долговременной надежности конструкции протеза. Они удобны в использовании и не имеют противопоказаний даже при тяжелых заболеваниях. Учитывая, что к старости ткань зуба становится рыхлой и легко поддается деформации, съемный протез предпочтительнее других, защищая ее от разрушения.

Однако эти самые распространенные в ортопедии формы – легкоснимаемые «запчасти» имеют недостатки. На верхней челюсти «новосел» прекрасно удерживается благодаря

эффекту присасывания: как два куска стекла, смоченные каплей воды. А на нижней «лысой» десне площадь опоры мала. К тому же бойкий язык и щеки способствуют подвижности новоиспеченной замены. Из-за анатомических особенностей челюстей достигнуть абсолютного соответствия форме полости рта бывает сложно. Поэтому далеко не сразу удастся хорошая фиксация «плавающего» по десне протеза. Приходится его подтачивать. При правильном уходе дублер служит минимум 5 лет, но со временем все же изнашивается. Для продления срока службы и возможной коррекции рекомендуется посещать стоматолога раз в полгода-год.

Нейлоновый «евроремонт»

Еще пару десятков лет назад бюгельный вариант считался незаменимым для пожилых пациентов. Сегодня его вытесняет нейлоновое протезирование, которое называют еще пластиночным. Основа протеза изготавливается из акрила или нейлона, в который вмонтированы искусственные зубы. Очень прочный, полупрозрачный, мягкий и эластичный материал – прекрасный имитатор настоящих тканей десен.

При полном отсутствии зубов коронки из диоксида циркония или керамики закрепляются на десне путем присасывания, благодаря фиксирующим гелям. Если же предстоит продублировать несколько отсутствующих единиц, то основания опорных зубов обхватывают нейлоновыми крючками.

Обтачивать опорные зубы не требуется. Нейлоновые имитаторы быстро становятся привычными. Они легки, не вызывают аллергии и просты в уходе. Надо только регулярно ополаскивать их по утрам и вечерам, после еды и периодически держать в дезинфицирующем растворе. При соответствующем уходе срок использования нейлонового протеза составляет не менее 7–8 лет.

Съемное протезирование на нейлоновой основе сегодня – самый комфортный и эстетичный вид «евроремонта» во рту.

Трудное новоселье

Судя по отзывам беззубых пациентов, большинство из них испытывают дискомфорт после дент-новаций. Хотя многим пациентам мириться с этим неудобством не хочется, как и ко всякой обновке, к дубликату приходится привыкать. Первые несколько недель – самый сложный этап, когда человек вынужден терпеть инородное тело во рту. «Чужак» нередко вызывает болевые ощущения, натирает десну, из-за неплотного прилегания возможен зазор, куда попадают частички еды. Пережевывать твердую пищу становится трудно. Кое-кто страшится потерять свой «костыль» во время еды или разговора.

Надо учиться есть вставными зубами, выбирая мягкую невязкую пищу, резать большие куски на мелкие и медленно жевать обеими сторонами. Не стоит грызть орехи и сухари.

И не истязайте себя понапрасну, давайте деснам отдохнуть, снимайте вставку на ночь. Если спустя несколько недель проблемы с приемом еды, дикцией или просто ношением протеза останутся, предстоит посетить дантиста, скорее всего не один раз.

Не пытайтесь самостоятельно исправить искусственную челюсть: вы можете ее поцарапать и ненароком повредить полость рта. Доверьте корректировку специалисту. Словом, придется подстраиваться «под протез».

Конечно, подделка редко бывает лучше естественного оригинала, но изготовленные по современным технологиям искусственные зубы, вмонтированные в пластмассу или нейлон, надежны, прочны, износоустойчивы и эстетичны. И сейчас появилась возможность решить большинство проблем использования съемных протезов. Несмотря на давность существования в ортопедии, они не зря держатся в числе лидеров по частоте применения. Единственное условие долговечности – правильный уход, соблюдение гигиены. Отошли в прошлое времена, когда бабушка непременно должна была «класть зубы на полку» – в стаканчик с водой. Обеспечивая искусственным зубам и деснам хороший уход, вы можете сохранить их на долгие годы.

Справиться с деликатными проблемами и привыкнуть к новинке в короткие сроки помогают ныне разнообразные средства. Специальные фиксирующие кремы обеспечивают устойчивость протеза – он не «ездит» по десне, не натирает

ее. Можно смело кусать и пережевывать твердую пищу, не боясь потерять эрзац во время еды или разговора. Кроме того, крем выполняет функцию амортизатора между протезом и слизистой рта. При возрастной деформации десен, атрофии и натертостях десен используют, например, фиксирующие пластины пектафикс.

Прокладку опускают на 10 секунд в теплую воду и, положив на протез, крепко прижимают к десне. При такой прочной «посадке» заменителя десна защищена, воспаления не будет. Эффективная герметизация краев протеза с помощью крема пектафикс предотвращает проникновение остатков пищи под протез. Для уменьшения травматического эффекта используют мягкие кремы корега или протефикс, гель холисал. Они действуют как подушка, защищая десну от повреждения.

Для ежедневной очистки недостаточно ежедневно тщательно мыть под проточной водой протезы зубной щеткой с мылом. Микробы способны проникать в глубь пластмассы и сохранять там жизнеспособность. Для уничтожения зловредной микрофлоры можно нанести на пластмассу несколько капель лакалюта или положить новые зубы на 15–20 минут в стакан с растворенной в воде таблеткой протефикса. Также полезно полоскать рот теплой подсоленной водой утром, после еды и перед сном.

Вживляя «запчасти»

Альтернативой съемным зубам вот уже более 20 лет служат имплантаты, основой искусственной конструкции которых является вживляемый в костную основу челюсти стержень из титана. Фактически это новый искусственный корень будущего опорного зуба, на который и ставят металло-керамические одиночные или мостовидные коронки. Протез крепится на вживленные в челюсть пластинки-имплантаты, что делает фиксацию «обновки» надежной. Имплантаты изготавливаются из биоинертного, безвредного для организма титана, покрытого сверху керамической или металло-керамической коронкой. Операция проводится в амбулаторных условиях с использованием местной анестезии.

Однако споры по поводу дентальной имплантации, которая к тому же пока обходится дорого, не утихают. Оно и понятно. Эта хирургическая методика построена на способностях организма к адаптации, когда имплантируемые элементы должны укорениться, образи тканью. Ведь при изношенном костно-двигательном аппарате вероятны осложнения из-за невозможности нарастания тканей вокруг имплантата. Нарушенная свертываемость крови обычно сильно увеличивает период заживления, и чревата воспалительными процессами. Для сердечно-сосудистых сбоев опасно использование анестезии. Ослабление иммунитета, свойствен-

ное организму пожилого человека, также может привести к осложнениям после такого протезирования. Поэтому пенсионерам с ослабленным иммунитетом, страдающим болезнями крови, сердечно-сосудистыми патологиями, сахарным диабетом, ревматизмом, заболеваниями центральной нервной системы, внутренних органов, необходимо пройти глубокое медицинское обследование и привести в порядок организм до того, как решиться на имплантацию.

Неудивительно, что имплантация пока довольно редко применяется для пожилых пациентов, как и другой современный метод лечения – микропротезирование на титановом штифте, который вживляется в ткани челюсти на место разрушенного зуба вместо пломбы. Затем уже на штифт по слепку, снятому с зуба, устанавливается коронка из синтетического, композитного материала, полностью повторяя отсутствующий в ряду родной компонент.

Пока для «продвинутого возраста» современные достижения ортодонтологии, устраняющие зубочелюстные аномалии, корректирующие положение зубов и прикуса, внедряются в медицинскую практику со скрипом. Правда, стоматологи все же успешно проводят операции по имплантации зубов пенсионерам. Но куда более выгоден (если возможен) гибридный вариант с использованием мини-имплантатов и иных видов протезирования.

Ну а чтобы любой «костюмчик» во рту хорошо сидел, главное – найти квалифицированного специалиста.

Сам себе террорист

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь – ГЭРБ, изжога

Сигнальте SOS, у вас заброс

Еще лет тридцать назад об этой болезни почти ничего не знали. А сейчас она на слуху, несмотря на мудреное труднопроизносимое название «гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь» (ГЭРБ). Такой медицинский термин вы, наверное, услышите, попав к врачу. А поначалу вряд ли обратите внимание на первые симптомы, потому что редким счастливым удастся избегать изжоги и неприятной кислой отрыжки после обильного застолья и приема алкоголя. Но если эти «прелести жизни» повторяются, держите путь в поликлинику. Впрочем, диапазон связанных с едой неприятностей может быть куда шире. Иногда мучают приступы жжения и боли в сердце, будто за грудиной тлеют угли, создавая давление и постепенно выжигая внутренности. Долгий сухой кашель, одышка, осиплость голоса, воспаление десен и царапанье в горле дополняют этот список признаков, запутывая врачей, готовых приписать неприятности сердечно-сосудистым, стоматологическим и лор-заболеваниям.

Если чаще двух раз в неделю изжогу дополняют чувства кислого, горького, ощущение дискомфорта и вздутие живота, а то и рвоты, затруднения при глотании, то считайте, что диагноз ГЭРБ у вас налицо. Нередко подобные симптомы проявляются на фоне приема лекарств от астмы и сердечных, антидепрессантов, антигистаминных, седативных или спазмолитических препаратов для лечения гипертонии, ишемии сердца и мозга (бета-адреноблокаторы, антагонисты кальция, транквилизаторы, теофиллин, нитраты) и многих других. Этот перечень особенно хорошо знаком пожилым людям. Требуется «Скорая медицинская помощь», если изжога сопровождается темным или кровянистым стулом и рвотой, усиливающимися болями с тошнотой и потоотделением.

Загадки сердечного жара

Характерно, что единого мнения об этой – одной из самых распространенных патологий желудочно-кишечного тракта – не существует, поскольку нет универсального определения ее из-за разной совокупности симптомов. Не случайно в переводе с английского медики именуют изжогу «жжением сердца» (дословно heartburn), что связано с путаницей, возникающей при диагностике.

Так, случается, испуганный ощущением жжения и боли в нижней части груди пациент

спешит к кардиологу. И врач начинает его долго и безуспешно лечить от сердечно-сосудистой патологии, под маской которой скрывается ГЭРБ.

Ни валидол, ни капли Вотчала, ни даже современные лекарства не помогают. Пациента мучают сердечные боли, а электрокардиограмма между тем никаких изменений не фиксирует. Бедняга, начитавшись П. Брэгга, пытается применять сокотерапию: пьет соки натошак, но чувствует себя все хуже, ну, едва не умирает от инфаркта. Наконец кардиолог интересуется, не бывает ли у него изжоги, и услышав «да», направляет к гастроэнтерологу. У пациента оказывается эрозия пищевода, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, которая развивается обычно на фоне повышенной (реже – пониженной) кислотности желудочного сока и относится к группе кислотно-зависимых состояний.

Был и такой поучительный случай. Пациентка с бронхиальной астмой наблюдалась у пульмонолога. По ночам ее часто мучили приступы удушья. Врачебные меры не улучшали дела. Долго размышляли, почему именно ночью? Доктор назначил обследование верхнего отдела ЖКТ, и обнаружилась большая грыжа при переходе пищевода в желудок. Отверстие в «шлюзе» ЖКТ было слишком велико, а перекрывающий его клапан не срабатывал. Когда женщина находилась в горизонтальном положении, содержимое желудка затекало в пищевод, возникала изжога, которая провоцировала кислотно-астматическое состояние. Кроме того, ночью уменьша-

лась частота глотательных движений и, следовательно, увеличивалось воздействие кислоты на слизистую. Это, в свою очередь, обеспечивало развитие бронхо-легочного спазма.

Помимо соответствующего лечения, пациентке предписали спать, подняв изголовье так, чтобы плечевой пояс (не только голова!) находился существенно выше относительно остального тела ниже поясницы. И ночные приступы у нее прекратились. «Сердечный жар» в данном случае снимался довольно просто.

Вот другой пример из практики гастроэнтеролога. Женщина увлекалась занятиями в фитнес-клубе. Она жаждала похудеть и усердно качала пресс, а ела только 2 раза в день. Физкультуре мешала лишь необходимость часто посещать стоматолога. У женщины находили пародонтит, кариес. Доказали ей и высыпания во рту, ощущение горечи, жжение нёба. Пришлось незадачливой спортсменке идти по врачам. При обследовании ЖКТ выявили у пациентки грыжу пищевода. Упражнения на укрепление пресса усиливали брюшное давление и способствовали перемещению проглоченного обратно, создавая неблагополучие во рту. Помимо санации рта с помощью длительного полоскания растительным маслом, прописали спортсменке дробное питание и посоветовали сменить гимнастику на ходьбу и плавание. Через два месяца положение нормализовалось, проблемы с массой тела отпали.

Опасный дуэт

Рефлюкс и эзофагит – именно эти два симптома объединяет хроническое рецидивирующее заболевание ГЭРБ. Рефлюкс (т. е. обратное течение) показывает, что в верхнем отделе пищеварительного тракта съеденное вместо того, чтобы двигаться вниз, разворачивается вспять и забрасывается обратно в пищевод. Причем возвращается содержимое в верхний отдел желудка вместе с соляной кислотой, предназначенной для переваривания пищи. Если заброс случается раз другой, то не беда, но соляная кислота по мере повторения забросов постепенно разъедает нежную слизистую оболочку пищевода, и та под воздействием химической атаки воспаляется, т. е. возникает эзофагит, затем появляется эрозия.

Грыжа пищевода вызывает обычно наиболее упорную изжогу, особенно при переедании. Избыток съеденного требует усиления выработки соляной кислоты, соответственно повышает ощущение жжения.

Последние эпидемиологические исследования показывают, что ГЭРБ уже охватывает 40–60 % взрослого населения Европы и имеет тенденцию к росту.

У пожилых людей снижена перистальтика и сокращен пищевод, и к тому же, как правило, имеется немало сопутствующих хворей. Поэтому так важно именно немедикам, осо-

бенно старшего поколения, знать причины возникновения рефлюкс-эзофагита и принимать меры против него.

Если бы дело ограничивалось незначительным повреждением пищевода, то проблема была бы менее сложной, чем есть. Рамки патологии шире из-за возможных осложнений в виде воспаления носоглотки, разрушения эмали зубов и кариеса, пневмонии, фарингита, бронхиальной астмы, стенокардии, даже рака пищевода и других последствий, то есть речь идет уже о системном поражении всего организма.

«Противопожарная» терапия

В подобных ситуациях всегда нужна консультация не только кардиолога, но и гастроэнтеролога, чтобы определить причину симптомов и исключить серьезные заболевания, вроде язвенной болезни желудка, или другие проблемы пищеварительной системы.

Прояснит картину эндоскопическая диагностика, ультразвуковое исследование и суточная рН-метрия пищевода. А лечение должно быть комплексным, включая диету, коррекцию образа жизни и прием лекарств.

Снижать уровень активности желудочного сока и обезвреживать соляную кислоту с помощью соды нельзя из-за последующего усиления ее секреции. Среди множества подобных ей антацидных препаратов (маалокс, ренни, альмагель) лучше отдать предпочтение фосфалюгелю. В его состав входят

образующие защитную пленку пищевода пектин и агар-агар (по 1 пакету 3 раза в день после еды, курс 14–28 дней).

Антациды применяются при легкой и средней тяжести ГЭРБ. Однако с помощью 1 таблетки ренни, как полагают некоторые пациенты, ГЭРБ не вылечишь, а лишь существенно осложнишь свое положение. Нейтрализуя кислоту, антациды делают реакцию в желудке щелочной, поэтому организм начинает усиленно вырабатывать соляную кислоту, обеспечивая новый приступ изжоги. Из-за «рикошетного» эффекта эти лекарства годятся для приема в основном здоровым людям, а не язвенникам и тем, кто страдает рефлюкс-эзофагитом. Нужно комплексное лечение с индивидуальным подбором препаратов. В медикаментозном арсенале сегодня имеется много средств.

Для подавления производства соляной кислоты устаревшие ранитидин и фамотидин теперь вытеснены более эффективными эзомепразолом, омепразолом, пантопразолом, лансапразолом.

Эти лекарства из группы ингибиторов протонной помпы за 16–24 часа обеспечивают 100 %-ный результат при любых ГЭРБ. Их принимают по 10–20 мг 2 раза в день за 30 минут до еды. Исключение – рабепразол (париет) – 1 раз в сутки, 3–6 недель.

Кроме того, для ускорения эвакуации пищи из желудка и во избежание рефлюкса в пищевод используют прокинетики церукал и новый, более эффективный препарат ганатон. Оба

– за 20 минут до еды 3 раза в день по 10 мг и 50 мг соответственно. Курс – 3–5 недель. Еще одна новинка – с солью альгиновой кислоты – гевискон и гевискон-форте, образующие на поверхности содержимого желудка барьерную пленку и способствующие быстрому заживлению поврежденного пищевода (после еды по 15–30 мл 2–4 недели).

Как себе помочь?

Часто на приеме у гастроэнтеролога пациенты, которых беспокоит воспаление пищевода, спрашивают, что делать, если от кислой и сладкой пищи возникает жжение. Типичная ситуация. Мы не замечаем, что сами терроризируем собственный организм, нарушая элементарный режим питания. Потушить «огонь» внутри себя можно, следуя пяти правилам.

Проанализируйте, какая пища вызывает изжогу. Исключите из меню или употребляйте в середине трапезы «огнеопасные» блюда – острые, соленые, маринованные, жареные. Отныне свежий хлеб – не для вас, лучше засохший вчерашний. Вместо ржаного хлеба и сдобных булочек – сухари, печенье. Забудьте и о свинине, утятине, отдайте предпочтение отваренной или приготовленной на пару говядине, телятине, курятине. Можно в виде котлет или биточков. Предрасполагают к изжоге шоколад, газированные напитки, крепкий чай, кофе, квас, алкоголь, курение. Табу распространяется

на огурцы, белокочанную капусту (в том числе квашеную), редьку, репу, брюкву, грибы и соусы (кроме молочных). Годаются кабачки, картошка, морковь, цветная капуста, особенно в вареном виде.

Молоко и молочные продукты при ГЭРБ – в почете, за исключением острых сортов сыра, особенно кислого кефира и ему подобных в меню. Соответственно противопоказаны и кислые сорта фруктов и ягод, соки из них, всегда милее сладкие и спелые.

Нельзя наедаться всякий раз до отвала. Через час после застолья у любителей плотно поесть желудок, который не смог удержать весь объем проглоченного, выталкивает часть пищи наверх. Тяжесть в животе, изжога неизбежны. Надо знать свою норму. Разумная разовая доза составляет примерно столько, сколько вмещают сложенные ковшиком ладошки.

После еды примите вертикальное положение, походите, чтобы быстрее эвакуировать съеденное в нижние отделы ЖКТ. И не наклоняйтесь. Как ни тянет прилечь, не поддавайтесь пагубной привычке. И вечером, будь то ужин или «перекус», он должен кончаться не менее чем за 1,5–2 часа до сна. Иногда, чтобы снять приступ изжоги, достаточно встать и сделать глоток чистой воды – она смывает кислоту.

Очень важна очередность приема пищи. Первым надо в рот отправить хлеб (лучше зерновой), мясо, рыбу. Страдающим эзофагитом и изжогой нельзя начинать утро со стака-

на сока натошак, а обед или ужин – с салата или винегрета. Фруктовые и овощные блюда стимулируют желудочную секрецию, лучше их сделать вторым блюдом и десертом. Сок следует разбавлять водой, один к одному.

Понемногу и часто – таков режим питания для жертв ГЭРБ. Если есть редко, желчь в желчном пузыре застаивается, постепенно образуются камни. Вспоминается откровение одного приверженца «правильной, натуральной» еды. Он сменил по совету врача ежедневные завтрак и обедо-ужин перед сном на дробное питание. Много раз обруганная бутербродная (с сыром, котлетой, рыбой) «диета» в течение дня, несмотря на недоверие, ему помогла.

Прислушайтесь к травознаниям

Неиссякаемым источником немедикаментозных способов лечения служит сокровищница народной медицины, откуда многие рецепты постепенно перекачывают в официально принятое врачевание. Например, нередко лечащий врач против рефлюкс-эзофагита и, в частности, изжоги предлагает как наиболее простой способ употребление после еды 1/2–1 стакана холодного молока или слабощелочной минеральной воды без газа («Славяновская», «Боржоми», «Смирновская»), а также облепихового масла, обладающего противовоспалительным и заживляющим свойствами (по 1 чайной ложке за 30 минут до еды). Замечено, что иногда даже

три больших глотка обычной воды смоят ощущение кислого привкуса.

А знатоки народной медицины советуют долго и тщательно жевать по 3–5 размягченных горошин 3–5 раз в день или аналогично несколько нежареных семечек подсолнечника, овса, кукурузы молочно-восковой спелости. Многим помогает свежесжатый картофельный сок от 1 столовой ложки до 1/3 стакана трижды в день за 20–30 минут до еды.

Рецепт № 1

Ингредиенты:

- 1 ч. л. измельченного корневища имбиря
- 1 стакан кипятка

Приготовление:

Имбирь заварить кипятком. Настаивать не менее 3 часов. Принимать по 2–3 столовые ложки.

Рецепт № 2

Ингредиенты:

- 150 мл сока алоэ
- 150 мл меда
- кипяченая вода

Приготовление:

Смешать сок алоэ и мед. Развести кипяченой водой в соотношении 2:1. Употреблять по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10–15 дней.

Рецепт № 3

Ингредиенты:

- спелые ягоды калины
- сахар
- вода

Приготовление:

Извлечь косточки из ягод. Залить ягоды водой. Для размягчения поставить париться в духовку. Протереть ягоды через сито. Добавить сахара по вкусу. Варить, разбавив из расчета 4–5 частей воды на 1 часть ягод.

Рецепт № 4

Ингредиенты:

- свежий (или высушенный) корень сельдерея

Приготовление:

Свежий: измельчить, принимать по 1–2 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Высушенный: залить стаканом кипятка 2 чайные ложки высушенных корней. Выдержать 20–30 минут. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Особенно часто народные целители и врачи советуют использовать в течение 5–6 недель замечательные обволакивающие свойства льна, столь важные для страдающего пищевода.

Рецепт № 5

Ингредиенты:

- 50–100 г семян льна
- 200 мл горячей воды

Приготовление:

Семена смолоть в пыль. Высыпать их в сухую банку. Развести 3 чайные ложки заготовки в горячей воде. Настаивать в течение ночи.

Другой вариант:

Цельные зерна заварить кипятком. Настаивать 2 часа. Один глоток (при запоре 1 столовая ложка) получившегося «киселька» до и после еды предупредит изжогу. Остатки выпить перед сном. Напиток богат ненасыщенными жирными кислотами омега-3, полезными при атеросклерозе. При избыточном весе и других проблемах с ЖКТ надо пить по 1/2 стакана настоя с каждым приемом пищи (1 чайная ложка на 100 мл) или заменяя его льняным «киселем».

Нельзя не сказать и о полезных растительных сборах.

Рецепт № 6

Ингредиенты:

- 1 ст. л. сушеницы
- 1 ст. л. зверобоя
- 1 ст. л. тысячелистника
- 1 л кипятка

Приготовление:

Сбор заварить кипятком. Настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Рецепт № 7

Ингредиенты:

- 1 ст. л. сушеницы (или корней горечавки желтой)
- 1 стакан кипятка

Приготовление:

Сушеницу заварить кипятком. Настаивать 2 часа. Пить настой по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Как чай заваривают и пьют трижды в день порошок из корней, семян и листьев дягиля лесного.

При болевых ощущениях и воспалении пищевода часто применяют смесь известного травника С.И. Михальченко из Владимирской области:

Рецепт № 8

Ингредиенты:

- 100 г слоевища исландского мха
- 100 г листьев и цветков кипрея
- 100 г корней алтея лекарственного
- 100 г корней окопника
- 100 г листьев подорожника
- 100 г травы сушеницы
- 100 г соцветий ромашки

- 0,5 л кипятка

Приготовление:

1,5 чайной ложки сбора заварить кипятком. Настаивать в термосе в течение ночи. Процедить. Принимать по 150 мл за час до еды 2–3 раза в день. Курс – 10 дней, затем сделать перерыв на 2 дня. Повторять, пока запас не закончится.

Рецепт № 9

Ингредиенты:

- яблоки
- вода

Приготовление:

Сварить компот из яблок. Протереть их вместе со шкуркой через сито и добавить в жидкость.

Пектины, содержащиеся в яблочной кожуре, весьма эффективны для предотвращения изжоги.

Помимо лечебного компота можно воспользоваться препаратом «пекто» из измельченной сухой яблочной кожуры или выпущенным в Архангельске «альгапектом» (он содержит еще и альгиновую кислоту из морских водорослей). Порошок разводят в трети стакана и выпивают за 30 минут до и после еды.

Революция в животе. Что делать?

Дизентерия

«У меня живот болит» – такая до боли знакомая фраза. Найдется ли хоть один человек, который сумел обойтись без этой мороки? Открытое еще Гиппократом расстройство пищеварения и по сей день отравляет жизнь людям. Элементарная будничная проблема имеет вселенский масштаб. Однако с инфекционным поражением организма дизентерией врачи научились справляться. Так что добро пожаловать на урок самообороны против самых известных возбудителей кишечной инфекции. Послушаем, что на эту тему думает известный инфекционист, действительный член Международной академии авторов научных открытий и изобретений, доктор медицинских наук, профессор Лидия Васильевна Погорельская (в моем вольном пересказе).

Из грязи в князи

Пищеварительное расстройство, сопровождающееся кроваво-слизистыми испражнениями, болью в животе и интоксикацией организма, создает семейство похожих на палочки бактерий под названием шигеллы. У них разный характер. Самая «мирная» в этом клане шигелла Зонне до недавнего времени считалась главным возбудителем дизентерии, но те-

перь лидирует наиболее агрессивный вид – шигелла Флекснера. Она вызывает тяжелые и «долгоиграющие» формы дизентерии, а проникнуть внутрь может легко, даже со случайным глотком нечистой воды или съеденным невымытым яблоком.

Заражение происходит от больного или бактерионосителя тремя путями – бытовым, пищевым и водным.

Инфекция попадает через предметы обихода, перекачивается с грязных рук на пищевые продукты, переносится мухами, «прилипает» при купании в загрязненных фекалиями открытых водоемах.

Переселившись из грязи в тело человека, крошечный микроб чувствует себя хозяином новой территории. ЖКТ становится местом обитания и размножения шигелл, поражающих интоксикацией весь организм (иногда – слизистую желудка и тонкого кишечника, но чаще всего толстый кишечник) и вызывающих поносы. Случается, микроб под действием кислого содержимого гибнет в желудке или, пройдя транзитом через ЖКТ, выделяется во внешнюю среду. Проникнувшие в кишечник шигеллы продуцируют токсины, из-за которых дизентерия приобретает воспалительный характер, становится похожей на гастрит или гастроэнтерит.

Дизентерия начинается остро, протекает с ознобом, повышенной температурой, рвотой. Стул частый, со слизью, иногда с прожилками крови. Об интоксикации организма

сигналил резкое повышение температуры, обильный водянистый стул, ощущение разбитости, боли в мышцах и суставах. Вслед за первыми признаками заболевания появляются схваткообразные боли внизу живота, рвота и диарея – частый кашицеобразный стул с примесью слизи и крови, который затем уменьшается и сменяется «пустыми», ложными позывами до 15–25 раз в сутки: только вышел из туалета и надо снова бежать обратно, хотя «ничего не получается», выходит только слизь. А позывы все не утихают. Интоксикация, лихорадка и воспаление толстой сигмовидной кишки дополняют картину дизентерии. При легком течении возможно самопроизвольное выздоровление в течение трех дней. В тяжелых случаях, которые наблюдаются в основном у детей и стариков, нередко возникают осложнения вплоть до летального исхода. При отсутствии соответствующей терапии болезнь порой приобретает длительный характер хронической интоксикации и протекает волнообразно.

В ожидании врача

Почувствовав в животе неладное, не отягощайте желудок едой (да и есть в такие моменты обычно не хочется). С обезвоживанием организма из-за поноса и рвоты теряется не только много жидкости, но и минеральных солей, особенно необходимых сердцу и кишечнику солей калия. Поэтому воспользуйтесь аптечными глюкозосолевыми раство-

рами регидрон или гастролит. Если их нет, приготовьте похожее сахарно-солевое средство, растворив в 1 л кипяченой воды 1 чайную ложку соли, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 8 чайных ложек сахарного песка. Принимайте по 2–3 столовые ложки этого снадобья каждые 10–15 минут, восполняя потери и восстанавливая водно-щелочное равновесие. При легких формах дизентерии хватает употребления 2–3 л раствора.

А вот самолечение противодиарейных препаратов вроде имодиума или лоперамида неразумно. Временные средства для уменьшения двигательной активности кишечника лечения не заменяют. Замечено, например, что при наличии кровавого стула или повышенной температуры имодиум может затянуть и утяжелить болезнь. Специальное лечение всем подряд не требуется. Тем более что, скажем, антибиотики создают большую нагрузку на почки и печень, страдает и полезная микрофлора, сметаемая лекарственным ураганом.

Кстати, дискомфорт в желудке возникает особенно часто в пожилом возрасте из-за того, что человек принимает ежедневно множество таблеток при хронических заболеваниях. Особенно коварны в этом плане нестероидные препараты (например, от радикулита) или любимый аспирин. Возьмите за правило принимать таблетки после еды.

Поспешив, как это часто бывает, схватиться за антибиотики, вы рискуете смазать характерные признаки дизентерии,

и врач не узнает истинного «портрета» болезни даже после проведенных бактериологических анализов. Шигеллы остаются неопознанными, а дизентерия – недолеченной.

Антибиотики при легком течении болезни вообще не нужны, к моменту определения возбудителя по анализам обычно наступает улучшение.

Лечение на дому проводит участковый терапевт совместно с врачом-инфекционистом. А при острых ситуациях больных госпитализируют (члены семьи должны пройти медицинское обследование, чтобы не оказаться носителями дизентерийных палочек), и антибиотики используют, когда понос сопровождается кровью в стуле, частыми позывами, болями в животе.

Подход к выбору средств всегда дифференцированный. Чаще всего при тяжелом течении болезни прописывают ципрофлоксацин или пефлоксацин по 400 мг 2 раза в сутки индивидуальным курсом приема (как правило, 5 дней). Нередко используют нитрофурановые препараты (фуразолидон по 0,1 г 4 раза в сутки), сульфаниламиды (фтазин, сульфадиметоксин). Однако медикаментозное лечение дизентерии осложняется растущей устойчивостью шигелл к антибиотикам и негативными последствиями их применения для ЖКТ. В последнее десятилетие альтернативой этим методам медики признали фитотерапию.

Не гадайте на ромашке

Преимущества растительных средств заключаются в широте их фармакологического воздействия. Ведь при кишечных инфекциях страдают практически все функции пищеварительной системы. Ассортимент растений весьма велик, они взаимозаменяемы и обеспечивают комплексное лечение ЖКТ. Можно подобрать композицию в расчете на все патогенные звенья. Убедитесь в этом, не гадая на ромашке. Инфекционист, профессор Л.В. Погорельская занималась изучением ромашки аптечной и выяснила, что она оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое и даже обезболивающее действие. Поэтому при хронической дизентерии она нередко советует ромашковый «чай».

Рецепт № 1

Ингредиенты:

- 2 ч. ложки цветов ромашки аптечной
- 1 стакан кипятка

Приготовление:

Цветы ромашки заварить кипятком. Настаивать 5–10 минут. Пить натошак, в теплом виде, медленно.

Настой ромашки можно сочетать с мятой перечной (1:1) или с сорбентами (полифепан, смекта, пектовит С, рекицен).

По результатам антидизентерийных экспериментов хоро-

ший эффект был получен и при использовании авторских сборов Погорельской и ее коллег.

Рецепт № 2

Ингредиенты:

- 1 часть листьев эвкалипта
- 1 часть листьев подорожника
- 1 часть листьев крапивы двудомной
- 1 часть травы сушеницы топяной
- 1 часть травы тысячелистника
- 1 часть корня и корневища аира
- 1 часть корня лапчатки прямостоячей
- вода

Приготовление:

Сбор залить водой в пропорции 1:20. Варить 20 минут. Принимать по 50–60 мл 5–6 раз в день до еды в течение недели.

По сравнению с группой больных, страдавших той же тяжелой формой, но получавших фуразолидон, интоксикация исчезла почти в 2 раза быстрее, а диарейный и болевой синдром в 2,5–3 раза. Последствий в виде дисбактериоза, хронизации инфекции выявлено не было. А противопоказаний этот сбор не имеет.

Рецепт № 3

Ингредиенты:

- 2 части корня и корневища кровохлебки
- 2 части корня лапчатки прямостоячей
- 2 части листьев подорожника большого
- 1 часть шалфея
- 1 часть мать-и-мачехи
- вода

Приготовление:

Сбор залить водой в пропорции 1:10. Отварить. Пить по 50 мл 4 раза в день до еды 5–7 дней.

Эта смесь при соблюдении дозировок хорошо переносится даже пациентами 3–4 месяцев от роду.

Рецепт № 4

Ингредиенты:

- 1 часть семян конского щавеля
- 20 частей горячей воды

Приготовление:

Собранные осенью вызревшие семена конского щавеля залить горячей водой. Настоять. Довести настой до кипения (не кипятить!). Остудить. Пить при диарее по 60 мл 6 раз в день до еды. Курс – 10 дней.

Тяжелые желудочно-кишечные расстройства при дизентерии народ исстари лечит с помощью чая с виноградным соком.

Рецепт № 5

Ингредиенты:

- 60 мл чайной заварки
- 40 г сахара
- 100 мл свежего кислого (из незрелых плодов) виноградного сока

Приготовление:

В чайную заварку добавить сахар и виноградный сок.

Через 1–1,5 часа после приема стакана этой смеси боли в желудке прекращаются, наступает улучшение.

Аптечное разнотравье

По мнению профессора, заслуживают внимания дополняющие друг друга препараты растительного происхождения метосепт и витанорм (по 1 таблетке каждого 3 раза в день до еды 7–10 дней). Произведенные по новой технологии, они сохраняют высокую активность целебных свойств растений. Восстановление микрофлоры ускоряет комбинация метосепта и витанорма с пребиотиками (бактрум по 1 таблетке 3 раза в день во время еды, курс – 2–3 недели). Кроме того, для торможения интоксикации, выведения ядов из кишечника и предупреждения дисбактериоза полезны энтеросорбенты.

Хорошо зарекомендовали себя пектиновый препарат пектовит (по 1 порошку 3–4 раза в день до еды, курс – месяц) и другие энтеросорбенты. При выраженной интоксикации

лучше начинать с лактофильтрума (запивая водой, 2–3 таблетки в день за час до еды 2–3 недели). Годится и энтеросгель (по 40–60 мл трижды в день за 1,5 часа до еды 2–3 дня).

Стол и стул

Главный принцип лечебного питания при дизентерии – исключение из рациона продуктов и блюд, раздражающих кишечник: острых, жареных, жирных. При тяжелой и среднетяжелой форме лучше ограничиться поначалу крепким полусладким чаем, позднее – добавить отвар черники, слизистые супы (рис, геркулес, манка). Применявшиеся прежде строгие и однообразные диеты, которые понижают иммунитет и истощают больного, теперь сменили более широкие по выбору блюд.

В первые дни выраженной интоксикации не только уменьшают порции, но и используют теплую еду в жидком виде: некрепкий мясной бульон, отвары шиповника, голубики, компоты из груш, печеные яблоки, каши на воде, кисели. Питание дробное – 5–7 раз в день. После ликвидации острых явлений и частичной нормализации стула можно есть картофельное пюре, паровые котлеты и тефтели, свежие зрелые фрукты, молочнокислые продукты.

При дизентерии повышена потребность в витаминах, поэтому овощи и фрукты необходимы, за исключением богатых грубой клетчаткой (репа, редиска, редька, капуста). По-

степенно включают в меню отварное мясо и рыбу, яйца, сливочное масло, черствый белый хлеб. Из-за нарушений ЖКТ переход к обычному питанию составляет 1–3 месяца, более длительная щадящая диета может привести к вялости кишечника и запорам. Для восстановления микрофлоры кишечника нужен бифидокефир и использование заквасок на рине и эвита. Период ограничений зависит от самочувствия пациента и восстановления функций ЖКТ.

Не попадайтесь шигеллам снова!

Казалось бы, с наступлением выздоровления, хорошего самочувствия и нормализации стула проблемы с пищеварением остались позади. Однако праздновать победу над шигеллами рано. Спустя 3–4 недели, а то и 3–4 месяца с начала дизентерии в анализах обнаруживают возбудителей кишечного расстройства. Поэтому надо оставаться под наблюдением врача вплоть до полной «чистоты» показателей в бактериальных исследованиях. К тому же перенесенная дизентерия не гарантирует устойчивого иммунитета, а 100 разновидностей шигелл только и выжидают удобного момента для очередного нападения.

Свои патогенные свойства бактерии способны сохранять несколько месяцев в продуктах питания, при низкой температуре и во влажной среде.

Возбудитель дизентерии выживает в почве, загрязненной испражнениями больных, 3–5 месяцев, в выгребных ямах и открытых водоемах – 50 суток, а на главном источнике инфицирования – грязной коже рук сохраняется 5–6 часов.

Заражение происходит только через рот, поэтому призыв «мойте руки перед едой» особенно актуален для профилактики дизентерии. С мылом эта гадость легко смывается. А огородникам и садоводам надо учитывать, что при удобрении некомпостированным навозом можно запросто наградить инфекцией ягоды и овощи. Естественно, надежнее будет, если перед употреблением их тщательно вымыть кипяченой водой. Перенесшие легкую форму дизентерии больные нередко становятся источником новых заражений, общаясь с окружающими. Опасность разносчиков инфекции, среди которых числятся и мухи, особенно велика, если они связаны с торговыми предприятиями питания. Соблюдайте простые и старые, как мир, правила личной гигиены: чаще мойте руки, фрукты-овощи, кипятите воду и молоко!

Мифология еды. Метаболический синдром. Ожирение Смертельный квартет

Дожив до преклонных лет, многие и не подозревают, что ключ к здоровью находится в их собственных руках. Стоит повернуть его, и происходят перемены, организм переживает обновление.

Ключ к решению проблем метаболизма (обмена веществ) – это правильное питание, соблюдение режима дня и физическая активность.

Человек есть то, что он ест, а значит, наше здоровье и нездоровье – на столе. Скорее всего, нет проблемы актуальнее, чем правильное питание, которое касается всех и каждого, в особенности на склоне лет.

В конце XX века мир потрясла сенсация: оказалось, что гипертонию, ожирение, атеросклероз и сахарный диабет объединяет происхождение. В основе недугов «смертельно-го квартета» лежит нечувствительность тканей к инсулину, что приводит к хроническому повышению уровня сахара в крови и другим обменным нарушениям. Наступление зловредного сообщества «возрастных болезней», как их обычно именуют врачи, предваряет диагноз «метаболический син-

дром». Эта медицинская страшилка означает совокупность обменных сбоев, которые увеличивают риск смерти от инфаркта или инсульта.

Возникает дисбаланс между полученной энергией и ее расходом. Человек становится менее активным, а неработающие мышцы постепенно замещаются жировой тканью, где обмен веществ заторможен.

С возрастом работоспособность эндокринных систем ослабевает, каждые 10 лет обмен веществ в организме на 7–10 % замедляется: ржавеет механизм, который помогает сжигать поступившие с пищей калории, обеспечивая необходимое усвоение для нормальной жизнедеятельности.

Всемирная организация здравоохранения уже объявила о начале эпидемии ожирения. Опознавательные знаки избыточного веса – окружность талии более 94 см для мужчин и 80 – для женщин, давление выше 140/90, перебор жирных кислот и сахара в крови, низкий уровень хорошего холестерина.

При полной разногласии мнений в медицине нет четкого определения термина «здоровое питание», как бы его ни называли – сбалансированное, рациональное, правильное. Наука о питании засорена мошенническим бизнесом и рекламной неправдой. А поскольку в обыденной жизни понятие нормальной еды постоянно искажается из-за распро-

страненных заблуждений, людей настигает повальная беда – избыточный вес и ожирение. Но несмотря на то что наука загадку сбалансированного рациона еще не решила, тем не менее при желании любой человек в состоянии ускорить обмен веществ в собственном организме и чувствовать себя комфортно! Остается только разобраться с типичными заблуждениями и возможными путями оздоровительного питания.

Калорийный парадокс

Большинство диетических рекомендаций до сих пор основывается на подсчете калорий, употребляемых с пищей. Избыточные килограммы тела – это необходимая для жизни, но неизрасходованная энергия, которую мы получаем из пищи и которую измеряют в калориях. Однако калория означает единицу количества теплоты, нужной для нагревания 1 мл воды на 1 градус Цельсия при давлении в 1 атмосферу. Сложнейший человеческий организм не может заменить собой лабораторную пробирку и абстракцию, удобную для подобного механического измерения энергии, аккумулированной в пище. Трудно представить, что в повседневной жизни человек будет скрупулезно заниматься расчетами съедаемого. Но дело даже не в этом.

Подсчет калорий для регуляции веса почти бесполезен. Взаимосвязь между массой человека и количеством «пищевой энергии» неоднозначна. Это проблема – комплексная,

зависящая от обмена веществ и его дефектов в организме конкретного человека. Вес регулируется интенсивностью обменных процессов, и только взаимодействие разных механизмов этой циркуляции влияет на количество килограммов. Подсчет калорий на тарелке не учитывает индивидуальные особенности человека, состояние его гормонов, чувствительности к ним рецепторов, а также к глюкозе и жирам. Поэтому нельзя сводить увеличение веса к результатам потребления большего количества калорий, чем расходуется на физическую нагрузку и тратится на другие энергозатраты организма.

Научными исследованиями доказано, что периодическое жесткое ограничение калорийности рациона снижает вес лишь на 5–10 кг. При этом при переходе к обычному стереотипу питания вес возвращается с лихвой, происходит трехкратное увеличение жировых запасов. Полувековой опыт применения низкокалорийных диет не принес удовлетворения ни пациентам, ни врачам.

В России сейчас избыточный вес имеют около 60 % наших взрослых соотечественников, более половины из них – женщины.

Ограничение калорийности питания и сегодня диетологи считают наиболее эффективным способом омоложения. Поэтому так актуально стало использование имитаторов низкокалорийной диеты – миметиков, позволяющих не ограничивать себя в употреблении любимых блюд. Снижают аппетит

и затормаживают старение организма антидиабетические лекарства, например, метформин. Он уменьшает массу тела, а также концентрацию холестерина и инсулина в крови, понижает риск развития рака. Однако принимать его можно только по назначению и под контролем врача.

Хочешь жить – умей вертеться

Существует большое количество таблиц по расходу энергии в калориях при различных видах физической активности. Действительно, физическая нагрузка для изнеженного благами цивилизации человека особенно необходима. Она улучшает энергетический обмен, повышает чувствительность мышечных клеток, способствуя проникновению в них глюкозы и инсулина. Такие процессы происходят менее энергично у пассивных лентяев. Гиподинамия – враг современного человека. Лозунгом дня должен стать призыв «движение – это жизнь».

Бесконечное сидение на лавочке или у телевизора не улучшает самочувствия, пагубно сказываясь на здоровье. Однако рецепторная активность – процесс медленный и отсроченный, мгновенного эффекта от физической нагрузки ждать не стоит. Поэтому рациональные занятия физкультурой в обязательном порядке должны быть в ежедневном плане пенсионера.

Общеизвестные истины – зарядка,

оздоровительная гимнастика, ходьба на свежем воздухе не менее 30 минут в день – вот лучшие лекарства от дряхлости.

Солнечный свет – важный ускоритель метаболизма, ведь насыщенный кислородом свежий воздух способствует сжиганию жира. Подъем по лестнице и отказ от поездки на автобусе на 1–2 остановки общедоступны. Главное – регулярность занятий хотя бы через день продолжительностью не менее чем по 45 минут. Организм просигналит о начале сжигания жира уже через 15–20 минут тренировки ощущением разогретого тела. Работайте до легкой испарины, не ждите, пока пот польется ручьями. Если устали, сделайте передышку. Если 1–2 раза в неделю вкалывать, не разгибая спины, на огороде, а потом пару дней лежать пластом, приходя в себя, толку не будет никакого. Пора усвоить, что одно из главных лекарств в борьбе за ускорение обмена веществ и препятствие одряхлению – именно движение.

«Хочешь жить – умей вертеться», – гласит народная мудрость. Но для заметной убыли жировой ткани и усиления обмена веществ одной только физкультуры недостаточно. За час езды на велосипеде легко сжечь 400 килокалорий, а съев за пару минут плитку шоколада, вернуть все 500. Не меняя привычек питания, нормализовать обмен веществ сложно.

Сказки о жирах

Последние полвека жиры принято считать главным врагом здоровой пищи. Однако они очень нужны для нормального функционирования всех клеток и систем организма. Из жиров образуются простагландины, регулирующие сосудистый и бронхиальный тонусы, потенцию и такие функции организма, как синтез гормонов. Вместе с жирами при всасывании в организм попадают жирорастворимые витамины А, Е, D, К.

Сторонники здорового питания уверены, что минимальное потребление жиров снижает уровень холестерина в крови и риск сердечных заболеваний. Эксперименты британских ученых показали, что сокращение жиров в рационе не только вызывает приступы депрессии и раздражительности. Оказывается, при обезжиривании уровень холестерина снижается за счет хорошего холестерина, который как раз и предохраняет от сердечных приступов. При этом количество вредного холестерина остается неизменным. Именно поэтому люди, считающие каждую жиринку в бульоне и преданные исключительно постному рациону, наиболее уязвимы для болезней сердца.

Правда, сейчас все чаще врачи и диетологи признают, что жиры необходимо включать в свой рацион по 70–100 граммов в день для слаженной работы всех клеток и систем ор-

ганизма, синтеза гормонов и усвоения витаминов.

Кроме того, заикленность на обезжиренной пище приводит иногда к тому, что под здоровой диетой подразумевается не обилие фруктов, овощей и злаков, а печенье, торты, мороженое с низким содержанием жиров.

Большинство из нас уже давно поддались убеждению о вредности животных жиров и пользе растительных, но все-таки полностью заменить одно другим нельзя. В сливочном масле содержание жиров составляет примерно 70–75 %, а почти во всех растительных – 99 % или даже 99,9 %. Кстати, последние откладываются в жировых депо ничуть не хуже, чем животные. Правда, животные масла содержат больше холестерина, чем растительные. Отсюда совет: в ежедневной порции жиров растительных масел должно быть 25–30 г. Независимыми исследованиями установлено, что гидрогенизированные жиры для организма более вредны, чем животные. К тому же жирность так называемых легких масел составляет 60–75 %, что почти равнозначно сливочному.

Надежды на препараты, предназначенные для выведения съеденных жиров из организма, не оправданны. Даже лучший из них адсорбирует не более 30 % съеденного жира, требуя постоянной близости к унитазу из-за кишечных реакций. Липосакция, использование новомодных сжигателей жира не помогают, потому что прежде всего не происходит восстановление нарушенного обмена веществ. Выход один:

переход на новый стереотип питания, в котором количество потребленных калорий равнозначно растроченным.

Нарушения режима питания чаще всего запускаяют развитие метаболического синдрома.

У многих россиян сложился неправильный режим питания: 1–2 раза в сутки. Целый день организм не работает, а когда вечером человек наваливается на еду, метаболический сбой неизбежен: желудочно-кишечный тракт испытывает стресс. К концу дня все процессы в нашем организме замедляются и съеденное на сон грядущий камнем залегают в желудке и откладывается про запас. Нерегулярное питание, еда на ночь – серьезный удар по пищеварительной системе – чуткому барометру обмена веществ.

Хотите похудеть – ешьте малыми порциями не менее 5–6 раз: завтрак, обед, ужин (за 1,5–2 часа до сна) и перекусы (фрукты, кефир). В 20 лет организм перестраивается быстрее, чем в 50, поэтому не позволяйте себе пропускать застолье.

Дробное питание позволяет переваривать и усваивать пищу в щадящем режиме, не накапливая дополнительных калорий и сахара в крови, препятствуя перееданию.

Волшебной диеты нет!

Похудение для продления молодости стало чуть ли не глобальной панацеей. Однако несмотря на изобретение чуть ли

не 30 тысяч диет, рекламы всевозможных чудодейственных средств, эффект не очень заметен. Человечество неуклонно толстеет, а средства похудения порой приносят больше вреда организму, чем полнота. Не стихает мода на всевозможные варианты здорового питания – мясного, вегетарианского, раздельного, в зависимости от группы крови, по гемокоду и т. д. Но вот беда: через 4–6 месяцев почти у всех сброшенный вес рикошетом возвращается, да еще с парой-тройкой килограммов сверху.

Диета воспринимается организмом как экстремальная ситуация. Поэтому, едва завершается такой эксперимент, включается механизм усвоения пищи про запас. Утраченные килограммы возвращаются с добавкой на случай очередного дефицита. Так уж устроила природа, запрограммировав механизм выживания на генетическом уровне.

При резком снижении поступления с пищей тех или иных веществ организм переходит в режим экономии.

Суровая диета при возникновении дефицита пищи, необходимой для нормального функционирования организма, воспринимается нашей биологической фабрикой органов пищеварения как стихийное бедствие. Поэтому, стоит только начать есть как раньше, организм неизбежно будет откладывать излишки пищи про запас. Кстати, именно таким образом появляются жировые отложения на боках.

Если съеденные булочки придают вашему телу форму

груши, это не так страшно. А вот если жир откладывается на животе и фигура напоминает яблоко, то риск атеросклероза, сахарного диабета, стенокардии существенно повышается. Это происходит потому, что жировые скопления в брюшной полости начинают действовать как самостоятельный эндокринный орган, который выделяет гормоны, запускающие, например, процесс артериальной гипертензии. Вот почему медики сегодня постоянно призывают следить за массой тела и окружностью талии.

Рацион должен соответствовать полу, возрасту, ежедневной физической активности, индивидуальным особенностям организма и сопутствующим заболеваниям.

С негативными последствиями многих диет приходится разбираться врачам, спасая своих пациентов от явлений дистрофии и биохимических сбоев. Любая еда с ограничением отдельных необходимых веществ пожилым людям противопоказана, поскольку такой сдвиг приводит к нарушению биологического, энергетического равновесия.

Теперь пора вспомнить и о главном провокаторе нарушений в обмене веществ – об углеводах.

Сахарное рабство

Вы не обращали внимания на изобилие яств, которое окружает современного человека? Прилавки завалены все-

возможными вкусами, с экранов телевизоров вам настойчиво предлагают отведать то или иное лакомство, а уличная реклама обрушивает на прохожих свои кулинарные изыски. Рестораны быстрого питания, макдоналдсы, бистро и прочие заведения заманивают печеньями, крекерами, орешками, леденцами, чипсами, гамбургерами, мороженым, кока-колой и прочим в яркой упаковке товаром для быстрого утоления голода. Под таким натиском мы невольно покупаем и безостановочно что-то жуем на ходу. Сахар – лучший друг пищевиков и злейший враг покупателя с точки зрения физиологии.

Древний человек не знал ни конфет, ни сахара. Единственная и довольно поздно появившаяся сладость – это мед, когда возникло пчеловодство.

Постоянное употребление блюд, содержащих рафинированные углеводы, стимулирует выработку все большего количества гормонов, которые нарушают многие процессы в организме. Возникает переизбыток инсулина (гиперинсулиномия), не только способствующего формированию лишнего веса, но также развитию гипертонии, ишемии, сахарного диабета.

Сахар постепенно превратился в своего рода наркотик. Иногда можно услышать: не поем сладкого, так голова как-то дурная, кружится, а кинешь в рот шоколадку, и легче становится. Действительно, первое время сладкое может приносить облегчение, потому что углеводы обеспечи-

вают нас быстродействующей энергией. Однако мозг получает глюкозу из любых других продуктов, содержащих углеводы, а употребление сахара только усиливает тягу к сладкому. Сладкоежки постепенно превращаются в сахарных наркоманов.

Конечно, углеводы – необходимый компонент питания. Но рекомендации по включению сладкого в рацион, которые дает Институт питания (примерно 50 % суточной нормы), рассчитаны на условно здорового человека. Для людей с нарушением обмена веществ эта норма должна быть вдвое ниже, потому что избыток углеводов, поступающих с пищей и не используемых в течение 1–2 часов после их приема, становится основой синтеза жиров, закладываемых в клетки впрок. Метаболический процесс – процесс обмена веществ – организован так, чтобы ничего не пропадало зря.

Отложения сала в области живота – это результат преобразования в жиры именно углеводов.

«Щи да каша – пища наша»

Где же искать ключи к здоровому питанию, как разорвать порочный круг диет и преодолеть эпидемию полноты? Может быть, стоит вспомнить о наших природных корнях и мудрости предков в выборе, приготовлении и потреблении еды? На протяжении тысячелетий люди использовали натуральную пищу, периодически ограничивая рацион во время

постов, да и то лишь потому, что были беднее нас. Теперь же окружающая среда загрязнена, чистых продуктов почти не осталось. Применяются минеральные удобрения и пестициды, животных пичкают антибиотиками, гормонами, вода портится обеззараживающими химическими средствами.

На столе современной кухни доминируют обработанные продукты, рафинированные, очищенные от витаминов, микроэлементов и других ценностей. Блага современной продовольственной индустрии обрекли нас на хронический дефицит полезных для здоровья веществ. Парадокс: повседневная пища прародителей стала роскошью для цивилизованного современника. Но ведь именно от каждого из нас зависит, что и как есть.

Рациональное питание, по мнению специалистов, должно включать примерно 50 % углеводов, 20 % белков и 30 % жиров.

Практическое воплощение этого постулата выглядит как пирамида. В ее основании каши, хлеб, картофель, которых больше всего в рационе. Следующий ярус занимают фрукты и овощи, по количеству им должны уступать молочные продукты и мясо, а вершину венчает минимум жирного и сладкого. Поэтому оставьте своим детям и внукам жирные мясные разносолы, копчености и консервированные вкусности. Жареные котлеты – это пища, пожирающая наши сердца, а шашлык для старца – рацион камикадзе.

Даже при самой скудной пенсии можно сделать

свой рацион разнообразным и полезным.

Если перед закуской выпить стакан воды, то, приступая к основному блюду, вы уже будете иметь в желудке разбухшую клетчатку и почувствуете сытость. Центры голода и жажды в мозге расположены рядом. Обезвоживание зачастую проявляется повышением аппетита. Типичная ошибка, особенно вредная для пожилых людей, – малое количество потребляемой жидкости (норма 2–2,5 л в день). Без нее невозможно переваривание и усвоение пищи, клетки тела постепенно сохнут, а в теле накапливаются вредные отходы. Со временем обезвоженные органы выходят из строя, способствуя тем самым возникновению различных болезней. Чтобы сберечь дефицитную влагу, организм начинает усиленно продуцировать холестерин для «замазывания дырок» и оттока воды из клеток.

Надеюсь, уже ни для кого не секрет, что куриное мясо надо употреблять без кожи, а бульон – предварительно слив первые 2 заправки кипятком. В неделе обязательно должны быть рыбные дни. Полиненасыщенные кислоты и омега-3, особенно в блюдах из северных красных сортов рыб, оберегают пожилых людей от остеопороза. Важно не забывать о правиле «пустой солонки», куда насыпают 1 чайную ложку соли и только эту порцию употребляют ежедневно, слегка присаливая уже готовые блюда.

Приучите себя делать подбор продуктов, способствующих стимуляции обмена веществ. Среди них: мясо, рыба, яйца и

все, что из них приготовлено. Следует по возможности избегать тех, которые повышают концентрацию сахара в крови и вызывают гипергликемию (повышение уровня глюкозы в крови), а вместе с ней – избыточный вес, гипертонию, ишемию, сахарный диабет. Постарайтесь забыть о сахаре, пиве, жареном картофеле, белом хлебе и включайте в рацион богатые хорошими углеводами злаковые, необработанный рис и крупы (чечевица, горох, пшено), фасоль, а также свежие фрукты и овощи.

Стародавняя русская кулинария имела оптимальное сочетание жиров, белков и углеводов.

Чаще всего обед состоял из кислых щей со сметаной, сладобренных смальцем (растопленным салом), каши, вяленой рыбы и ржаного хлеба. Кстати, готовили в русской печи в глиняном горшке, где будущая еда не жарилась, варилась или тушилась, а томилась, сохраняя витамины и микроэлементы. Пищу принимали спокойно, никуда не торопясь. Теперь же с утратой культуры питания люди все чаще едят без разбора на ходу что-нибудь из фастфуда и жуют перед телевизором, порой даже не чувствуя голода. Тем не менее единичные примеры здорового питания постепенно начинают появляться. На Украине, например, действует «Славянская клиника», где пациентов учат правильно есть.

Приверженцы нормального (правильного) питания уже избавлены от лишнего веса и множества болезней цивилиза-

ции. Помимо дополнения рациона живыми витаминами дикорастущих трав и растений с домашних грядок, такие люди сочетают режим умеренного питания с двигательной активностью и психологической тренировкой оптимизма. При соблюдении этих трех постулатов – рациональное питание, физическая активность, внутренняя гармония – устойчивый результат неизменного веса счастливых вполне по силам каждому. Попробуйте – и вы не пожалеете.

Напутствие едокам

Представители старшего поколения россиян так долго голодали в годы разрухи и войн, что до сих пор не могут наесться. По этой причине система «аппетит – насыщение» разбалансирована, отсюда и тревоугодничество. Привычка выходить из-за стола с легким чувством голода, рекомендуемая диетологами всех мастей, не сложилась. Однако именно такой подход к принятию пищи – наилучший регулятор здоровья. «Ешь меньше – дольше жить будешь» – к такому выводу пришли ученые, занимающиеся проблемами старения, долголетия, сохранения здоровья.

Умеренность – один из главных принципов образа жизни в пожилом возрасте. Он должен доминировать в еде, физических нагрузках, распорядке дня и в жизни в целом. Откажитесь от ночных бдений у телевизора или остросюжетных чтений перед сном. Лишние переживания, стресс числятся

в провокаторах обменных нарушений, особенно если любую беду человек бежит заедать. Увеличение жировой ткани сопровождается избыточной концентрацией инсулина в крови, который еще больше провоцирует чувство голода. Старайтесь избегать переживаний, особенно по пустякам, которым обычно подвержены старики. Если пришлось поволноваться, держитесь подальше от холодильника. Нехватку положительных эмоций полезнее компенсировать, найдя замену еде и получая удовольствия от жизни с помощью общения, физкультуры, танцев или пения. Если потребуется, врач добавит к вашей самодеятельной психотерапии необходимые лекарства вроде ксеникала или виктозы.

В борьбе за хрупкое равновесие сменяющихся в организме веществ важен также и опыт предков. Сельские знахари издавна использовали «для пользы тела» травы, обладающие мочегонным, послабляющим и снижающим аппетит свойствами (анис, полынь, подорожник, мелисса, душица, петрушка, тысячелистник). Попробуйте изменить стиль жизни и убедитесь, что волшебное преобразование возможно, а на его фоне метаболический синдром постепенно отступит.

Слово о постах

На привале в лесу к походному костру неожиданно подошла обеспокоенная незнакомка – не браконьеры ли. Ее стали успокаивать: группа не охотится и не рыбачит. Женщина,

возглавлявшая местное охотхозяйство, спросила с иронией:

– Вы, может, и не едите?

– Может быть, – улыбнулся туристский командир Генрих Рыжавский и показал на три ведра с чистой водой, подвешенные над костром. – Посмотрите, вот – суп, каша и компот...

То экстремальное путешествие через лесной заповедник, по верховьям Волги и Селигеру с двухнедельным полным воздержанием от еды, имитирующим аварийную ситуацию, состоялось в 1981 году. Оставив позади более 500 км маршрута, из них 400 км – в голодном режиме, на одной воде, команда успешно финишировала. Туристский научно-практический эксперимент, в котором участвовали 11 добровольцев, был в своем роде первым.

Как редактор журнального отдела самодеятельного туризма я была его организатором. Научное руководство и врачебный контроль за небывалым экстремальным походом осуществляли тогда Г.И. Бабенков и В.Б. Гурвич – сотрудники школы основоположника метода разгрузочной диетотерапии Ю.С. Николаева и Центра лечебного голодания. Теперь же, спустя более трех десятилетий со времени уникального путешествия, я держу в руках книгу «Кто спас Нору Квин?», посвященную героине французского документального фильма «Наука голодания», и публикациям в СМИ Бурятии об успехах технологии дието-разгрузочной терапии.

В конце XX века лечебное голодание было еще в новин-

ку, но, хоть и с трудом, постепенно завоевывало свое место в медицине. А документальный фильм о применении лечебного голодания и в Бурятии С. Жильман и Т. Де Ластрада произвел настоящий фурор в Европе, получив за неделю 150 тысяч отзывов в Интернете. Ошеломительные результаты применения разгрузочно-диетической терапии (РДТ) в течение последних двух десятилетий в Бурятии стали известны широкой мировой общественности и обрели международное признание. В далекий байкальский уголок на курорт «Горячинск» зачастили желающие лечиться гости из Франции, Германии, Бельгии, Швейцарии, Сербии, Словакии. Один из них – чемпион Франции по боксу Фабрис де Лано, в течение 20 лет страдавший от астмы и аллергии. За 12 дней ему удалось избавиться от многолетнего медикаментозного «рабства». Это лишь один пример прекрасных результатов естественного биологического метода, апробированного на тысячах пациентов во всем мире.

Только в нашей стране практика голодания имеет научную базу. Она успешно применяется во многих больницах и институтах России. Когда обычная медикаментозная терапия не дает положительного эффекта, выручает разгрузочная диета. После РДТ на 20 % повышаются выносливость, адаптационные возможности, умственная и физическая работоспособность – переносимость нагрузок, глубоководных погружений и т. п. Не случайно теперь стоит вопрос о применении лечебного голодания в аэрокосмической медицине

и создании реабилитационного центра для космонавтов на Байкале.

Лечению обычно мешает привыкание к различным препаратам, имеющим побочное действие. Старики особенно чувствительны к приему лекарств, плохо их переносят. Дозированное голодание ведет к разрушению и выводу из закоулков тела всех излишков, шлаков, ядов. Ликвидация «мусора» и самоочищение организма сопровождается усиленным восстановлением его химического состава – обновлением и омоложением клеток, тканей, органов. Как утверждал великий пропагандист здорового образа жизни Поль Брэгг, при голодании исцеление становится естественной, внутренней заботой самого организма.

Биологический общедоступный метод мобилизации и укрепления защитных сил организма позволяет успешно лечить гипертонию, бронхиальную астму, подагру, атеросклероз, остеохондроз, затяжные невроты и депрессию, даже некоторые виды шизофрении. Но это отнюдь не панацея от всех болезней. Голодание противопоказано при воспалениях, артритах, болезнях крови, печени и почек, язве, туберкулезе и эпилепсии. Прежде чем приступать к лечению без пищи, надо сделать анализы крови и мочи, рентген и электрокардиографию, чтобы убедиться в отсутствии перечисленных недугов.

Лучше лечебное голодание проводить в стационаре или амбулаторно. Чтобы «не наломать дров», для правильного

проведения курса оздоровления требуется врачебное наблюдение. Кроме того, нужна твердая психологическая установка на воздержание от пищи и восстановление нервно-психического состояния. Ведь результат зависит от того, насколько подробно «голодалыщик» знаком с особенностями лечения и чувствует ответственность за соблюдение режима и врачебных рекомендаций.

Сейчас в медицинской практике методы лечебного голодания стали актуальны как никогда прежде. Научная аргументация безвредности и восстановления защитно-приспособительного комплекса саморегуляции организма обусловили признание этого метода врачами и доверие пациентов. В последнее время появились не только руководства по дието-разгрузочной терапии, объемистые методические сборники рекомендаций и более 80 авторефератов диссертаций.

А начало научных поисков в этой области уходит в далекое прошлое. Доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, заслуженный врач и деятель науки РФ Валерий Алексеевич Максимов провел «археологические раскопки» истории разгрузочно-диетической терапии и не остался без замечательной архивной находки. Он открыл великолепный памятник культуры питания XVIII века. Это «Слово о постах как средстве, предохранительном от болезней, говоренное доктором медицины и профессором Петром Вениаминовым апреля 23 дня 1769 года на высочайший день рождения Ее Императорского Величества, всепресветлейшей, державней-

шей, Великой Государыни императрицы Екатерины Алексеевны». Праотец российской диетологии и метода дозированного голодания Петр Дмитриевич Вениаминов выступил со своим научным трактатом на публичном собрании Московского университета, проанализировав влияние постов на здоровье человека. И оказалось, что древнейшие традиции телесного и духовного воздержания удивительно актуальны в наше время.

Издревле на Руси принято было поститься каждую неделю: в среду и пятницу – дни, когда Христос оказался предан и распят. Православному люду следует в это время отказываться от рыбы и других продуктов животного происхождения, а при совпадении с другими постами обходиться и без растительного масла. Многодневные воздержания предписаны для каждого времени года. Самый продолжительный и строгий из четырех многодневных – Великий начинается от Прощеного Воскресения, когда принято просить прощения за все проступки и прегрешения, которые человек совершил за прошедший год. В Чистый понедельник, первый день, полагается полный отказ от пищи. Великий семинедельный пост (48 дней) длится до Пасхи – самого главного христианского праздника в честь воскресения Иисуса Христа.

В Великий пост употребляется только растительная еда (фрукты, овощи, грибы, ягоды, мед, крупяные блюда), исключены алкоголь и табак. Петров пост предваряет День апо-

столов Петра и Павла (то есть 12 июля) – учеников Христа и ревностных проповедников Евангелия. Эта пищевая пауза длится от восьми до 42 дней. Верующим нельзя есть мясо, молочные продукты и яйца, а по средам и пятницам еще и рыбу (только хлеб и воду). Короткий, но строгий Успенский пост (во имя успения – кончины Богородицы) ежегодно бывает с 14 по 28 августа и включает празднование Медового и Яблочного Спаса. Рождественский пост в честь праздника Рождества Христова с 28 ноября по 6 января известен с IV века и предназначен для очищения души и тела. Это не только диета, а средство достижения прощения, смирения и освобождения от скверны и грехов с помощью покаяния и молитвы. В эти две недели соблюдаются до пяти уровней строгости. Из рациона исключаются продукты животного происхождения, а в дни предпразднества, то есть вплоть до сочельника 6 января – кануна Рождества до «звезды» разрешается только «сухоядение» – растительная пища без добавления любого масла.

Таким образом, период воздержания длится примерно треть года. Впечатляющая аскетическая практика для XXI века – нынешнего изобилия вкусов, вообще еды, переизбытка и одновременно оголтелого увлечения диетами, средствами похудения, когда культуру питания заменили всевозможные перекусы, еда на бегу и полное отсутствие режима застолий, а к тому же продукты утратили свое природное естественное содержание с помощью «химии».

В предисловии к репринтному изданию «Слова о постах» профессор Максимов предлагает взглянуть на эту проблему с точки зрения биологии. Он пишет: «Ежегодно постные дни составляют 178–212 (или 182–207) дней, что не могло не сказаться на функциях печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта и почек (то есть на всей выделительной системе организма, включая кожные покровы). Таким образом была заложена определенная гормонально-ферментативная система, которая соответствовала прежнему образу жизни. И вот наступил XX век, ужасный век для России, который полностью снял все ограничения, как нравственные, так и религиозные. Все дозволено. Стали есть много, не соблюдая никаких ограничений. И сегодня все чаще мы фиксируем развитие метаболического синдрома у молодых людей, который приводит к развитию тех или иных тяжелых заболеваний, в частности раннего атеросклероза, желчнокаменной болезни, хронического панкреатита, сахарного диабета, гепатоза и их тяжелых осложнений.

Каждый орган в пост отдыхает, восстанавливается и снова готовится к функционированию в полную силу, когда вновь наступает время поступления в желудочно-кишечный тракт, в частности, мясной и жирной пищи.

Не в этом ли заключается суть поста для физиологического функционирования пищеварительной системы и всего гомеостаза организма, о чем впервые в России написал великий русский ученый Петр Дмитриевич Вениаминов?».

Вирусная азбука

Гепатит, цирроз печени

Летучее семейство

Сегодня эпидемии гепатита признаны во всем мире глобальной катастрофой, от которой не застрахован никто. В группу риска входит население всей Земли. А в клане гепатитов самыми опасными считаются вирусные. В конце XIX века выдающийся русский терапевт и клиницист Сергей Боткин «угадал» инфекционную природу болезни, которая получила его имя и которую все знают как желтуху. Но само понятие «вирусный гепатит» появилось во второй половине уже XX века. «Золотая эра» вирусных гепатитов началась с тех пор, как их научились диагностировать. Один за другим пополнялось семейство вирусов вновь открытыми разновидностями под названием латинских букв А, В, С, D, F, G и т. д. Гепатит С был открыт только в 1989 году, а сейчас вирусная «азбука» уже продлена до буквы I. Медики умеют теперь распознавать около десятка возбудителей этого инфекционного объединения, но недостаточно изученных еще немало.

Объект атаки семейства вирусов один – клетки печени (гепатоциты), в которой они размножаются, чтобы потом попасть в кровь и впоследствии захватить, освоить новое ро-

довое гнездо в другом человеке. Объявленные врачами всего мира новой чумой современности все вирусные гепатиты по-своему опасны, одни – в острый период, другие в связи с хроническим течением болезни и риском развития цирроза печени. Из 240 миллионов инфицированных сегодня вирусом «В» 780 тысячам ежегодно грозит гибель вследствие цирроза печени или карциномы. А вирус С, которым заражены, по данным ВОЗ, 130–150 миллионов человек, тоже активно участвует в развитии фиброзов, циррозов и гепатокарцином. В то же время известно, что у множества «печеночников» острая инфекция заканчивается выздоровлением. У остальных сохраняется заболевание, как если бы они заразились при рождении от матери. Врачи обычно расценивают их состояние как неопасное носительство инфекции, и подобных пациентов не только не лечат, но и не наблюдают. Но ведь именно они и становятся больными, чья «хроника» предшествует развитию цирроза и карциномы!

Выпавшие из поля зрения медиков «сироты» остаются один на один со скрытым, почти бессимптомным и долгим процессом разрушения печени. Попав в организм через кровь, вирус нарушает жизнедеятельность клеток печени, развивается хроническое воспаление, меняется структура ее тканей, а цирроз постепенно трансформируется в рак. Случается, при неактивном гепатите опухоль и другие осложнения обнаруживаются и вообще без цирроза.

Самым распространенным считается вирусный гепатит А.

Его относят к наиболее легким, безопасным и большей частью желтушным формам болезни. Особенности такой безобидной эпидемии желтухи были описаны еще Гиппократом. Связанный с воспалением печени гепатит А, по-старому – болезнь Боткина, или «желтуха», признан самым кротким и мягким в клане «ужастиков». Собственно, это даже не самостоятельный недуг, а скорее проявление заболеваний печени, желчных путей, которые сопровождаются окрашиванием кожи, склер и слизистых оболочек. Желтый цвет возникает в результате нарушения выделения желчи и отложения концентрированного в тканях желчного пигмента – билирубина.

Да, этот недуг не становится хроническим и не заканчивается циррозом печени. Опасность его – в высокой контактности. Подцепить такой вирус проще простого, вспышки эпидемии регистрируются с пугающим постоянством то в Калининграде, то в Нижнем Новгороде, то еще где-то. Несмотря на существующие вакцины и лекарства от гепатита А, последствиями его бывают различные осложнения (холецистит, воспаление желчного пузыря), вплоть до летального исхода. Раньше желтуха настигала преимущественно детей, сейчас – людей разного возраста, и чем старше – тем тяжелее протекает болезнь.

Возбудитель «легок на подъем», циркулирует в крови больных и вирусоносителей, выделяясь в окружающую среду с испражнениями. Инфекция может разноситься мухами,

передаваться с грязной водой, пищей, посудой, предметами домашнего обихода или воздухом. Попав в желудочно-кишечный тракт, вирус внедряется в слизистую оболочку кишечника, затем с током крови заносится в печень, в ее клетках обзаводится потомством и начинает отравлять организм отходами своей жизнедеятельности.

На пороге незванный гость

Инкубационный период гепатита А длится от недели до месяца. Инфекция поначалу носит скрытый характер. Кто из нас не испытывал слабости, быстрой утомляемости? Легкие недомогания можно принять за банальное ОРЗ или расстройство желудка, поскольку непрощеный гость вызывает снижение аппетита, горечь во рту, отрыжку, затем изжогу, тошноту, рвоту и боли в животе. Иногда бывает кашель и насморк, а температура подскакивает до 38 °С. Постепенно моча приобретает цвет пива или крепко заваренного чая, кал напоминает серо-белую замазку. Желтизна обволакивает белки глаз и покрывает кожу. Это билирубин вместо того, чтобы проникать с желчью в кишечник и расщеплять жиры, активно вторгается в кровь. А желтизна кожи, склер глаз и нёба, потемнение мочи появляются не только при воспалительных процессах в печени, а и при закупорке желчного или печеночного протоков камнями, сдавливании их опухолью. Словом, все признаки свидетельствуют о том, что болезнь

уже в разгаре и давно пора к врачу, пора проверить кровь на гепатит.

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.