

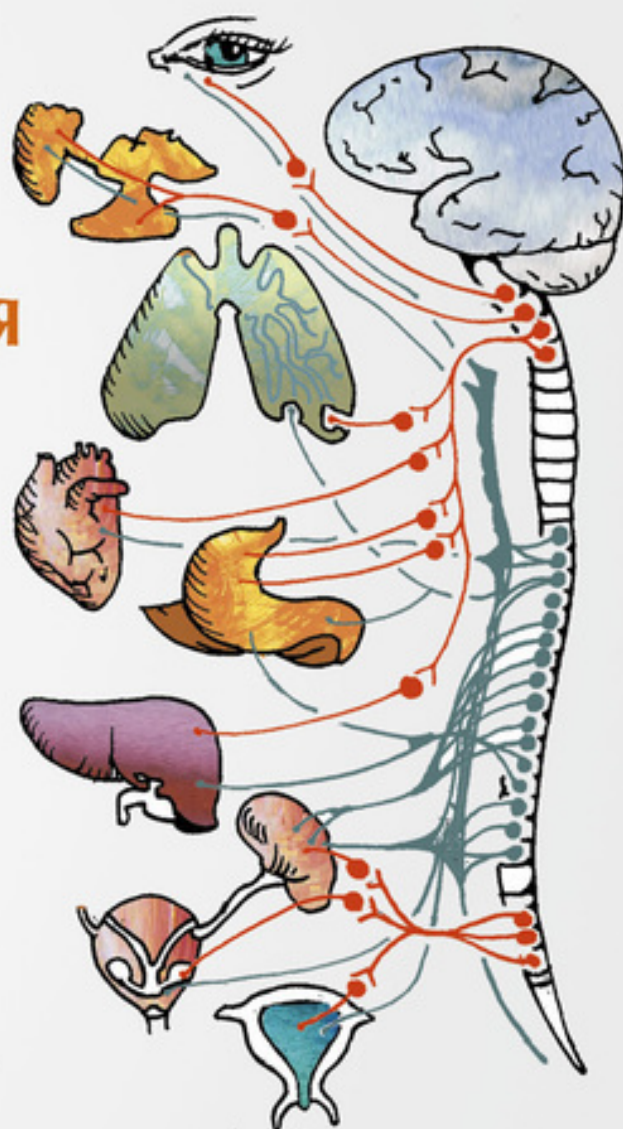
Александр Беленко

врач-невролог, кандидат медицинских наук, руководитель Клинического центра вегетативной неврологии

Панические атаки и ВСД

нервные клетки
восстанавливаются

Легкий способ
запустить организм
на выздоровление



Открытия и откровения врача-невролога:
«Лечение ВСД возможно за счет собственных резервов
организма — нам остается их только запустить»

Методики-хиты

Александр Беленко

**Панические атаки и
ВСД – нервные клетки
восстанавливаются.
Легкий способ запустить
организм на выздоровление**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 616.8
ББК 56.12

Беленко А. И.

Панические атаки и ВСД – нервные клетки восстанавливаются.

Легкий способ запустить организм на выздоровление /

А. И. Беленко — «Издательство АСТ», 2017 — (Методики-хиты)

ISBN 978-5-17-104301-8

В прошлом главный невролог на БАМе, доктор Беленко столкнулся лицом к лицу с сотнями болезней, обучался у «патриархов» советской неврологии, изучил самостоятельно множество книг по медицине, и в частности вегетологии. Доктор утверждает, что ответы есть! Они не лежат на поверхности, требуют знаний, опыта и внимательного отношения к болезни пациента. Но зачем же быть врачом, если не болеть за своих пациентов и не стремиться оказать им реальную помощь? Все новое – это хорошо забытое старое. И в этом смысле авторский метод диагностики и лечения вегетативной дистонии доктора Беленко – не исключение. Он основан на результатах многолетней и кропотливой работы таких выдающихся нейрофизиологов XX века, как И. П. Павлов, Н. Е. Введенский, Л. А. Орбели, А. Д. Сперанский, и многих других. Открытия в области вегетологии, сделанные советскими учеными, были несправедливо забыты и вычеркнуты из истории исключительно по политическим причинам, что нередко случалось во времена правления И. В. Сталина. Книга будет интересна не только людям с диагнозами «ВСД» и «панические атаки», но также людям, страдающим остеохондрозом, метеочувствительностью, синдромом хронической усталости, головной болью... Истории болезней более чем трех тысяч пациентов доказывают – подход доктора Беленко избавляет от этих болезней.

УДК 616.8

ББК 56.12

ISBN 978-5-17-104301-8

© Беленко А. И., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Глава I. Что-то не так в нашем королевстве	7
Выдержка из автобиографии	8
Семь названий одной болезни	10
История Натальи, которая полтора месяца жила без диагноза	10
Вегетативная дистония в рассказах моих пациентов	12
История Елены Г.: «Не хочу ни призов, ни денег, главный приз в жизни – возвращенное здоровье»	12
История Олега Н.: его откровения из «дневника ощущений»	14
История Петра О., бизнесмена из Украины	16
История Татьяны У., страдавшей от синдрома хронической усталости	16
История Сергея Ч., который испытывал ужас, как будто его «выкидывают из самолета»	17
История Виктора Р., который обрел мотивацию бороться дальше с той заразой, которая его сразила	17
Глава II. Как врачи понимают вегетативную дистонию: откровенно о неоткровенном	19
Вегетативная дистония: для врачей – людская «блажь», а для больного – реальные физические и психические страдания	19
История Галины Д., фармацевта по образованию	19
«Нервная» проблема остается нерешенной	21
Вегетативная дистония – это большая проблема, но проблема не психики	22
Метод исследования – космический	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Александр Беленко
Панические атаки и ВСД – нервные
клетки восстанавливаются

© Беленко А. И.

© ООО «Издательство АСТ»

Глава I. Что-то не так в нашем королевстве

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Прежде всего от всей души желаю вам не пополнять ряды моих пациентов (и вообще ничьих пациентов), а желаю быть здоровыми и счастливыми! Но жизнь бывает непредсказуема, особенно в наше время хронического стресса. Бывает и так, что болезнь заявляет о себе внезапно.

Рассказывая в этой книге о себе, своей врачебной практике, о наблюдениях и открытиях в терапии неврологических расстройств, я ставлю перед собой одну цель – предотвратить вашу встречу с рядом очень распространенных на сегодняшний день недугов. Знания, представленные в этой книге, уже помогли более чем трем тысячам человек.

Я – практикующий врач-невролог. После окончания мединститута, когда я был еще молод и неопытен, ко мне часто обращались люди со странными жалобами. Их болезнь было сложно отнести к разряду только психических или только неврологических заболеваний. Лечить их было принято транквилизаторами и антидепрессантами. Так я и делал. Как и многие врачи-неврологи, я говорил: «Да, у вас тревога. Принимайте таблетки – и все будет в порядке». Но со временем выяснялось, что ничего в порядок не приходит. Таблетки не помогают. Постепенно я стал понимать, что что-то в этой «отлаженной» схеме работает неправильно.

Выдержка из автобиографии

Оглядываясь назад, теперь понимаю, что у меня немалый опыт за плечами, который и сформировал мое особое отношение к врачебной практике и пациенту. Я мечтал быть врачом с детства, но не неврологом, а кардиологом. Судьба распорядилась иначе. Однако я проникся подлинной любовью к своей специальности.

Успев побывать главным неврологом на БАМе, столкнувшись лицом к лицу с многочисленными болезнями, от травм и отравлений до ботулизма и менингококковой инфекции, пройдя уникальную школу у «патриарха» советской неврологии профессора Ходоса Хаим-Бер Гершионовича, перекопав самостоятельно огромное количество литературы по неврологии, я пришел к выводу, что работа врача-невролога – главное в моей жизни. Когда приносишь людям реальную пользу и спасаешь жизни – это приносит неизмеримое удовлетворение.

То, что в конце концов мне удалось создать свою методику диагностики и лечения вегетативных расстройств, которая доказала свою эффективность (а это более трех тысяч выздоровевших пациентов), считаю главным профессиональным достижением в своей жизни.

Двадцать лет назад я стал вести частную медицинскую практику. И к тому времени уже обнаружил, что чаще всего за помощью к врачу-неврологу обращаются люди именно с такими проблемами – то ли неврологическими, то ли психическими. В современной медицинской литературе их описывают в рамках «малой психиатрии».

У таких людей обычно имеются серьезные сбои в работе внутренних органов, а современная аппаратура их не выявляет. Кроме того, у них часто возникают приступы, во время которых зашкаливает ритм сердца, поднимается давление, возникает удушье и нападает страх смертельного ужаса. Этим людям чаще всего лечат как психически больных: антидепрессантами, транквилизаторами и даже нейролептиками. Однако... они не вылечиваются.

Поиски причин, из-за которых возникают эти болезни, были начаты мною в середине 90-х годов прошлого века. Моими главными движущими факторами в этом поиске были страдания людей, которые почти ежедневно обращались ко мне и которые, по факту, навсегда были обречены жить «без света в конце туннеля».

Но в то время я и не подозревал, в какие дебри научного мира мне придется окунуться. Я столкнулся с фанатичным упорством ученых, с совершением прорывных открытий, с крушением воззрений и появлением новых теорий, с признанием научных заслуг и категоричным непониманием коллег, с научной и совсем ненаучной борьбой идей. И все эти события происходили вокруг ВНС – вегетативной нервной системы.

Но я был лишь дилетантом с амбициями «разобраться самому».

В течение 20 лет мне пришлось изрядно покопаться в научных трудах моих коллег-предшественников, начиная с конца XIX века. Мне удалось найти редкие книги разных научных школ. Я собирал их в разных странах и «перелопачивал», постепенно создавая свое собственное видение «вегетативной нервной проблемы».

*Не все знают, но внутри нервной системы, о существовании которой мы знаем со школы, скрывается еще одна – **вегетативная нервная система, ВНС**. Она-то по-настоящему и «рулит» нашим настроением, мышлением и работой наших внутренних органов. Причем совершенно самостоятельно – указаний из головного мозга ей не нужно. Ему она лишь «докладывает» о проделанной работе. И только в случае крайне серьезных изменений внутри ВНС, головной мозг подключается к управлению организмом. Но это уже прямой путь к болезни. Поэтому вегетативную нервную систему называют автономной! А вся ее работа подчиняется принципу «двойного контура» – основной и резервной системам управления организмом.*

Конечно, врачи знают о существовании ВНС, но о том, какой вред сбой в ее работе наносит нашему организму, – чаще всего понятия не имеют. В 1950 году учение о ВНС, наравне с генетикой, объявили лженаукой. Но если генетика уже давно оправилась от этого удара, то понимание проблем ВНС до сих пор находится в зачаточном состоянии. В медицинститутах о вегетативной нервной системе упоминают лишь вскользь, так, промежду прочим! То есть практическим врачам о ней ничего не известно.

Семь названий одной болезни

История Натальи, которая полтора месяца жила без диагноза

«Я потом узнала, что то, что со мной происходит, называется паническими атаками. Они были редкие, меткие. Я жила полтора месяца без диагноза. Я не знала, что со мной происходит. Таблетки, которые мне назначались, по своему действию сразу же мне не нравились. За 1,5 месяца у меня было 5 докторов. В клинику Беленко я не пришла, а приползла. Я шла очень маленькими шажочками, с очень сильной одышкой, сердце колотилось, не было сил даже идти.

После первого, проведенного в тот же вечер, лечения – стало очень легко и хорошо, а выходя из клиники, я испытала непередаваемое спокойствие. И впервые за 1,5 месяца очень захотелось кушать.

Мне сразу стало легче. Я поняла, что это тот самый метод, который мне поможет. Когда же я выходила от других врачей, то мне становилось только хуже. Я надеялась, что потом станет легче, но нет. А здесь сразу стало лучше. Я почувствовала состояние покоя, комфорта, головокружения исчезли. Я поняла, что не нужны никакие психотерапевты и психологи. Они мне говорили: «Вам надо менять отношение к жизни». И спрашивали, почему я так пессимистична? А сейчас я понимаю, что ничего не надо менять: просто болезнь уходит, и ты опять становишься оптимистом!»

С тех пор как ученые начали изучать вегетативную нервную систему, прошло уже более 200 лет. Термин «вегетативная» происходит от латинского слова *vegetativus* – *возбуждающий, оживляющий*. Такое название ей определил французский анатом М.Ф.К.Биша за 12 лет до похода на Москву императора Наполеона Бонапарта. Но в современной англоязычной литературе ее чаще называют «автономной», то есть независимой. Эти два термина точно характеризуют основную задачу ВНС – независимо обеспечивать жизнь организма.

В связи с тем, что вегетативная нервная система «вникает» во все процессы, происходящие в организме, любая болезнь отражается и на ее работе. В такой ситуации помочь человеку выздороветь может только лечение основной болезни.

В то же время вегетативная нервная система сама может «заболеть» и тем самым вызвать нарушения в работе других систем и внутренних органов. В данном случае мы будем говорить уже о патологии самой ВНС и необходимости ее лечения.

Речь в нашей книге пойдет именно о таких случаях – о расстройствах вегетативной нервной системы, которые бывает очень трудно отличить от прочих заболеваний. Как назвать эту болезнь? Попробуем разобраться в этом непростом и весьма запутанном вопросе.

Само описание расстройства ВНС не меняется столетиями. Да и что, собственно говоря, в нем может измениться, если оно есть? А вот названия его меняются год от года.

Сегодня эта болезнь имеет семь разных названий: вегетососудистая дистония (ВСД), психовегетативный синдром, нейроциркуляторная дистония, вегетативная дистония, панические атаки, вегетативные кризы, соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы.

Например, однажды – в поисках точного названия для расстройства ВНС – в Израиле я обнаружил диссертацию доктора Келлера А. К., которую он защитил в Санкт-Петербурге в 1907 году. Ее название: «Сравнительные колориметрические наблюдения над кожным теплообменом у неврастеников и истериков». В работе настолько современно описывались симп-

томы вегетативной дистонии, что возникло впечатление, будто читаешь истории своих пациентов. Однако доктор Келлер называл их неврастениками и истериками.

Получается, что болезнь одна, а названий у нее – много. Конечно, такая путаница чревата и для врачей, и для пациентов.

Разделяя мнение выдающегося ученого-академика А. М. Вейна, посвятившего свою жизнь решению проблем вегетативной нервной системы, мы будем называть расстройство ВНС известным и широко принятым на сегодня термином **«вегетативная дистония»** (ВД). В отличие от другого распространенного названия – «вегетососудистая дистония» – этот термин точнее отражает суть заболевания, ведь «сосудистый» компонент, как и другие сопутствующие патологии, есть его частное проявление и последствие.

Вегетативная дистония в рассказах моих пациентов

Что может ярче и точнее выразить суть заболевания и радость от исцеления, чем рассказы и отзывы самих пациентов. В этой главе собраны самые животрепещущие истории пациентов нашей клиники (разумеется, с их разрешения, некоторых – под вымышленными именами).

Быть может, потому, что «мы любим людей за то добро, что им сделали», как писал Л. Н. Толстой, или потому, что вместе с каждым мы прошли долгий путь отчаяния, надежды и радости освобождения от недуга, – каждый из наших пациентов как-то по-особенному нам дорог.

В свою очередь, эти люди делятся с нами – а теперь и с вами – своим уникальным опытом, рассказывают, как они переживали панические атаки, как резко изменялась их жизнь из-за последствий вегетативной дисфункции, как они постепенно возвращались к прежней жизни и заново учились радоваться каждому моменту после избавления от болезни.

Быть может, среди случаев, описанных здесь, вы узнаете свои проблемы, или проблемы своих близких, или друзей... И тогда вы поймете, имеет ли смысл лично для вас читать эту книгу. Потому что в ней вы найдете ответы на такие важные для каждого столкнувшегося с вегетативной дистонией и паническими атаками человека вопросы, как: **почему возникает вегетативная дистония? как вылечить вегетативную дистонию? как избавиться от панических атак? и что делать, чтобы никогда не столкнуться с этой напастью?**

История Елены Г.: «Не хочу ни призов, ни денег, главный приз в жизни – возвращенное здоровье»

«Недавно поймала себя на мысли: не хочу ни призов, ни денег. Ведь главный приз в жизни – возвращенное здоровье. И я его недавно получила.

Всегда буду благодарна доктору Беленко и его лазерным процедурам.

Некоторые думают, что панические атаки (ПА) – какая ерунда! Побоялся, и прошло.

ПА – это самое страшное наказание, которое может обрушиться на человека.

Я упала с велосипеда 9 лет назад, и моя жизнь круто изменилась. Начались ежедневные панические атаки. Обошла кучу врачей, включая клинику Кащенко, прежде чем им удалось поставить правильный диагноз. Назначили антидепрессанты, вроде полегчало. Как мне тогда показалось, панические атаки ушли...

Но через 5 лет заявили о себе с новой силой. Я опять «села» на антидепрессанты. Но на этот раз таблетки перестали помогать! Поначалу я испытывала жуткий страх и думала, что умираю. Хватала незнакомых людей в метро и с трясущимися руками отсиживалась на остановках под их сочувствующими взглядами. Дальше хуже: прибавилось сильное сердцебиение. Тогда-то я и узнала, что чем сильнее бьется сердце, тем сильнее задыхается человек. Несколько раз я вызывала «Скорую»...

Помню нескончаемую череду дней, когда, не успев пройти и 200 метров в сторону метро, по дороге на работу я начинала задыхаться и поворачивала домой. Я «забила» ездить на работу и несколько месяцев работала из дома (я бухгалтер). Начальница попалась понимающая, у нее самой ПА, правда, в легкой форме.

Полгода назад к этому и без того невыносимому состоянию прибавились проблемы с головой: с утра ничего, но уже к обеду появлялось ощущение переполнения в голове, жуткий депресняк, ощущения нереальности происходящего и невыносимости бытия.

«Колбасило» со страшной силой. У меня были ощущения, будто у меня инсульт, инфаркт, астма и депресняк одновременно.

Я испытывала жуткий страх и думала, что умираю. Хватала незнакомых людей в метро и с трясущимися руками отсиживалась на остановках под их сочувствующими взглядами.

Ни один из докторов и психологов ничего путевого сказать и сделать не мог. У терапевтов один подход к проблеме – антидепрессанты, у психологов – набившее оскомину мнение, что все наши проблемы из детства, ну а если с детством проблем нет, то надо докопаться до сути сегодняшних проблем. Я им пыталась доказать, что по жизни у меня все хорошо. Есть двое замечательных мужчин, которых я очень люблю: сын и друг. Работаю в центре Лондона (живу в Англии уже 10 лет), друзья по всему миру, путешествия...

Самое ужасное, что бытует мнение, что ПА могут вылечить психологи и их когнитивно-поведенческая терапия.

Бред сивой кобылы! Я еще ни разу в интернете не видела отзыв больного ВСД, которому бы помогла эта терапия.

Причем посылают к психологам и русские и английские терапевты.

Не слушайте их и не теряйте драгоценное время! Результат – нулевой! Психологи, а у меня их было 3, не помогают!

Первый – в mental центре в западном Лондоне, вторая – в московской поликлинике (в отпуске по «Скорой» направили к терапевту, а та – к психологу), третьего, с книгами и регалиями, посоветовала подруга-журналист.

Все трое копались в моей жизни, давали разные советы, но результат каждый раз был абсолютно НУЛЕВОЙ.

В общем, сама виновата, повелась. На сеансы с психологами приходила только потому, что можно было хоть кому-то из специалистов рассказать, как мне плохо.

В общем, мне было настолько плохо, что через 3 года ежедневных страданий я стала подумывать о самоубийстве.

Не знаю, чем бы все это закончилось, если бы я случайно не наткнулась в интернете на отзыв о Клиническом центре вегетативной неврологии.

Девушка писала, что ей помог доктор Беленко и его лазер.

Эти 2 сухие строчки изменили мою жизнь. Через 3 дня я уже была в Москве.

На многое не рассчитывала. Сколько раз уже обманывали меня и моих соотечественников, обещая очередное чудо. Тем более что в интернете кроме положительных отзывов о клинике Беленко были и отрицательные. Некоторым не помогло. Но я оказалась в числе тех счастливчиков, которым лечение помогло.

«Колбасило» со страшной силой, у меня были ощущения, будто у меня инсульт, инфаркт, астма и депресняк одновременно.

Чувство облегчения появилось уже в первый день лечения, во время первой новокаиновой блокады. Я поняла, что попала куда надо. После 10 сеансов лазерной терапии «колбасило» еще 2 с половиной месяца (с тенденцией к улучшению): были вечерние «ломки», иногда было очень тяжело засыпать, одну ночь вообще не спала, раз в несколько дней накатывало чувство тревоги.

Но к концу 3-го месяца после лечения, появилось облегчение. Я слезла с антидепрессантов, стала смотреть телевизор, читать книги. В общем, вернулась к обычной жизни.

Во время лечения и несколько месяцев после лечения, нервные центры напряжены, поэтому самочувствие у меня было не очень хорошим, особенно в первый месяц. Но сразу пропали «пиковые» состояния, ушло чувство нереальности и улучшилось настроение. Было, конечно, тяжело, но не хуже, чем во время ПА до лечения. Тем более что я уже поняла, что лазер работает. Бегать, и перенапрягаться (физически и психически) Беленко запретил. Но

посоветовал ходить до 6–7 км в день и во время приступов прикладывать тепло на шейно-воротниковую область (нервная система расслабляется на тепло).

Еще я проколола кортексин, ноотропное средство, 10 уколов сама себе сделала. Тоже помогло в восстановительном периоде.

Процесс восстановления лично у меня занял 4 месяца. Приступов уже нет. Грелка больше не нужна. Наступило облегчение: хожу и радуюсь жизни, энергии хоть отбавляй, как и раньше.

С утра просыпаюсь отдохнувшая. В общественном транспорте чувствую себя очень уверенно, как и в любом другом месте, а раньше себя заставляла на пинках.

Опыт ВСД сильно изменил мое мировоззрение. Я стала абсолютно равнодушной к деньгам. Главное, что меня волнует, кроме, естественно, моей семьи, – это то, что, кроме меня, ВСД страдают другие люди. Поэтому сижу сейчас и пишу, знаю, как это важно, чтобы люди знали о моем опыте.

А это выдержки из справки, которую мне выписал доктор Беленко.

«...Проведены исследования: анализ вариабельности ритма сердца, инфракрасная термография. Заключение: вегетативная дистония вследствие дисфункции надсегментарных и сегментарных вегетативных нервных центров (C2-C5, D1-D5), церебральная вазопатия с нарушениями мозгового венозного оттока, мышечный рефлексорно-тонический синдром шейно-грудного уровня, вегетативно-соматические расстройства (кардиоваскулярный, гипервентиляционный синдромы). Кризовое течение, по типу частых панических атак. Инсомния с нарушениями поддержания сна. Проведен курс лечения с 22 января по 5 февраля 2015 г.:

1. Комбинированная фотолазеромагнитная терапия, 10 сеансов.

2. Лечебные паравертебральные миофасциальные блокады, две.

За период лечения, клинически и инструментально, отмечается положительная динамика».

История Олега Н.: его откровения из «дневника ощущений»

У нас был пациент из Иркутской области. Сын врачей. О его страданиях можно было бы ставить пьесу, и Шекспир бы отдыхал – так он страдал! Периодические ежедневные ноющие боли в левой половине грудной клетки, в области сердца, постоянная общая слабость, ощущение кислоты во рту, которое ничем нельзя было унять, эпизоды тяжести в животе, эпизоды сильного сердцебиения, ком в горле. Иногда днем больной засыпал и просыпался через пять минут от приступа сильного сердцебиения, сильной тревоги, нехватки воздуха и общего перевозбуждения.

О страданиях нашего пациента можно было бы ставить пьесу, и Шекспир бы отдыхал – так он страдал!

Он бегал по квартире, не в силах найти себе места. Бывали просто приступы общей скованности, напряженности, и становилось так страшно, думал, что умирает. Кроме этого, каждую ночь он внезапно просыпался около 5 часов утра, «словно кто-то облил холодной водой». Сразу бежал в туалет, нередко случалась диарея. Затем – сильный пот, потом – жар, озноб, сильное сердцебиение, многократное мочеиспускание, выраженное мышечное напряжение и выраженный страх. Кошмар длился около 40 минут. Больше он не засыпал, а лежал, свернувшись калачиком, боясь пошевелиться и ожидая, когда все это пройдет. И в 8 часов утра он вставал на работу.

Так происходило ежедневно. Тогда ему было 32 года.

Плюс эпизоды головных болей, плюс прострелы током от стопы до голени.

У него повышалось давление. По ощущениям были «проблемы с сердцем», но заболеваний сердца не находили. Лечили антидепрессантами: начали с паксила – это умеренное сред-

ство, пил феназепам – транквилизатор. Не помогало. Добавили альпрозолам. Это как-то облегчало самочувствие, но болезнь никуда не уходила. Лечили амбулаторно и стационарно. Жил на таблетках. Длилось это два года.

Олег – человек, который много чего добился в жизни. У него свой успешный бизнес. Но работать иногда приходилось по 24 часа в сутки. И болезнь развилась мгновенно. По своим ощущениям, он реально «умирал».

Кошмар длился около 40 минут. Больше он не засыпал, а лежал, свернувшись калачиком, боясь пошевелиться и ожидая, когда все это пройдет. И в 8 часов утра он вставал на работу.

Что предшествовало его заболеванию? Он все время это анализировал и пытался как-то донести до врачей причины своей болезни: «Может, вот это будет зацепкой или это, как и когда я заболел?»

А до этой болезни он перенес гормонотерапию, тяжелое воспаление в почках, два наркоза. Работал на АЗС, и было отравление нервной системы – где-то глотнул бензин. И четыре года был бешеный ритм работы. Перед самым заболеванием была работа с 8.30 до 24.00 часов.

Успешный человек вдруг стал развалюхой. Но на людях никогда не показывал свое плохое самочувствие. Он все равно ходил на работу, обеспечивал семью, любил жену и двух дочерей.

Мы не могли справиться с его болезнью на протяжении трех курсов. После четвертого курса постепенно он восстановился. Последнее лечение было в 2011 году. В 2014 году мы ему звонили, и он сказал, что чувствует себя удовлетворительно без всяких лекарств.

Это был очень сложный случай. У него перестали правильно работать сразу многие вегетативные нервные центры организма. Его уровень страданий подтверждался и на тепловизоре, и по данным исследования variability сердечного ритма, и по лабораторным исследованиям: высокий уровень норадреналина в крови, большие изменения кальциевого обмена.

Впервые он обратился к нам в 2009 году. До этого он болел уже 2 года. Его лечили и неврологи, и психиатры. Он лежал в психиатрической областной больнице. В итоге ему ничего не помогало. По данным исследований, наше лечение оказывало эффект, но клинических результатов не было. Он не чувствовал улучшения. А после третьего курса его обследовали в онкоцентре специальным, очень редким методом, чтобы определить, нет ли у него опухоли в области вегетативных узлов. Ведь и такое может быть. Ничего, слава богу, не обнаружили. Но уровень страданий был очень выражен. Я даже попросил его вести «дневник ощущений».

Вот цитаты из его «дневника ощущений»:

Первая запись – 30 ноября, после первого курса лечения, который он закончил накануне: *«Спал плохо, постоянно просыпался, пробуждение в 6.20. Сходил в туалет, лег и проспал до 10.00 часов. Проснулся – состояние среднее. Что-то беспокоит, чувство разбитости, усталости. В течение дня появились боли в груди, появилась кислота во рту, чувство напряжения спины. Ближе к вечеру стало полегче, очень сильно мерзнут ступни ног»*, – это еще одна его большая жалоба: у него были ознобы, при которых он никак не мог согреться. *«Спать лег около 23.00 часов, ночью просыпался несколько раз. Состояние более-менее хорошее»*.

11 декабря: *«Спал очень плохо, проснулся в 6.27 от боли в груди, озноб, побежал в туалет, продолжалось до 7 часов, встал усталый, разбитый, так и ушел на работу. В 9.00 утра начался приступ, до 12.00 часов не отпускало, уехал домой, выпил таблетку феназепама – без изменений. Бегаю, терплю. В 18.00 часов чуть полегче, в 21.00 – все закончилось. Но думал, что умру сегодня»*.

12 декабря: *«Лег спать, проснулся, как водой холодной облили, мгновенно замерз, сильный озноб, тряска, тошнота, понос, революция в животе, тревога, страх, на работу не пошел, выпил одну таблетку феназепама, лег спать, задремал до 10.00. Пока спишь, ничего*

не беспокоит. После пробуждения замерзли ступни ног, побежал в туалет – понос. Легкая тревожность, нервозность, вспотел, во рту кислота».

14 декабря: «Состояние среднее. В 16 часов капитальное ухудшение, опять забежал. К 21.00 немного отпустило. Пробуждение в 6.20. Сразу встал, пошел умываться, расстройство кишечника, кислота во рту, тревога, состояние среднее».

И так каждый день.

После четвертого курса лечения Олегу стало лучше, он перестал вести дневник.

История Петра О., бизнесмена из Украины

Петру 36 лет. Он приехал из Украины. Жена – врач. Он тоже закончил мединститут, но не работал врачом, потому что, по его мнению, в семье выжить двум врачам невозможно. Он занялся бизнесом. И вдруг у него возникли проблемы с сердцем: перебои, учащенное сердцебиение. А также нарушилась работа желудочно-кишечного тракта, появилась высокая утомляемость, неустойчивость при ходьбе, частые боли в шее и спине. Давление стало повышаться до 140/100. На этом фоне у него стали возникать приступы: внезапно учащался ритм сердца до 120 в минуту, повышалось давление – 150/100, возникала рвота, спазм в голове, жар в лице, выраженная тревога. А через 30–40 минут приступ заканчивался. И он бежал в туалет.

Такие приступы, но разной интенсивности, бывали через день. После каждого из них надолго оставалась сильная общая слабость.

По его словам, болезнь у него развилась внезапно, после пятичасового общего наркоза. А до этого, начиная с апреля 2010 года, он уже перенес три общих наркоза по 2–2,5 часа. Ему оперировали паховые грыжи, и все как-то неудачно. А последняя операция шла в два раза дольше – 5 часов, потому что делали пластику пахового канала и убирали свищи в брюшной стенке.

Петр бизнесмен – работал без отдыха. Два последних года для расслабления по вечерам принимал крепкий алкоголь.

За свою жизнь он перенес инфекционный мононуклеоз, туберкулез легких, гнойный аппендицит с перитонитом, свищ прямой кишки, открытый перелом локтевого сустава. В общем, он хлебнул достаточно горя. И в конце концов его вегетативная нервная система «надломилась». А последняя операция оказалась последней каплей ее «терпения».

Он активно лечился, но ему ничего не помогало.

Жена ужасалась, когда видела, сколько он принимает медикаментов: «Мы можем лекарства уже продавать – у нас дома аптека, все забито лекарствами». А ему назначат новое лекарство – он покупает, начинает пить, у него ухудшается состояние, потом ему прописывают другие препараты.

История Татьяны У., страдавшей от синдрома хронической усталости

На Земле с завидным упорством продолжают возникать различные эпидемии, и от них невозможно спрятаться.

Казалось бы, медицина сейчас на таком высоком уровне, что справиться можно абсолютно со всем. Но не тут-то было.

На звание очередной «чумы» XXI века претендует синдром хронической усталости. Его истинная причина до сих пор не выявлена, в то время как заболевших по всему миру становится все больше.

Татьяна обратилась к нам в клинику с жалобой, что она постоянно чувствует усталость, даже несмотря на то, что нормально высыпается. «На протяжении всего дня у меня вялость и

постоянно хочется спать, – рассказывает она. – А началось все с 12 лет, когда я занималась профессиональным спортом, и всегда связывала это с повышенными физическими нагрузками. Теперь физические нагрузки закончились, но усталость не проходит. Физические нагрузки есть, но не в таком объеме. А все равно почему-то я всегда уставшая».

Исследование вариабельности ее сердечного ритма выявило, что ее вегетативная нервная система работает неправильно – с точностью до наоборот от того, как она должна работать: в состоянии покоя она избыточно напряжена, а при нагрузке – ее активность резко падает.

История Сергея Ч., который испытывал ужас, как будто его «выкидывают из самолета»

Строки из дневника другого моего пациента: *«Когда я выходил из вагона метро на платформу, у меня начиналось дикое головокружение – я думал, что не выйду. Ужас такой, словно тебя выкидывают из самолета. Жуткий страх, паника».*

Далее Сергей пишет: *«Будто испытываешь спазм сосудов, блеешь, теряешь сознание, потом бабах – и давление под 200 как даст! Это ужас...»*

Я понимаю, что я падаю, теряю сознание, никого дома нет. Я пытаюсь вызвать «Скорую», но понимаю, что у меня перестают работать руки, что сейчас будет либо инсульт, либо летальный исход. Я в ужасе. Кое-как выскочил на лестничную клетку, и соседи вызвали «Скорую». Так произошел окончательный сбой в работе организма и начались эти проблемы. Физическое недомогание оказалось лишь малой частью того, что пришлось испытать.

То руки холодные, то ноги. Проснулся уже усталым, разбитым. Не знаешь, как будешь жить этот день. Тугодумом становишься, плохо соображаешь, не можешь оперативно что-то ответить, память портится.

Специалисты попадались, может, и хорошие, но узкие: неврологи, мануальные терапевты, вертебрологи. Целый год мне вообще никто ничего не мог сказать. Я сдавал все анализы, делал все процедуры, кардиограмму, проверял сердце, сосуды – все отлично. А в совокупности ничего не работало».

Я сдавал все анализы, делал все процедуры, кардиограмму, проверял сердце, сосуды – все отлично. А в совокупности ничего не работало.

История Виктора Р., который обрел мотивацию бороться дальше с той заразой, которая его сразила

«По диагнозу мне ставили вегетососудистую дистонию. Какие были симптомы? Поначалу беспокоили только головные боли, потом это переросло в приступы помутнения головы, позже стали проявляться затяжные периоды тяжести в голове: голова была словно свинцовая, ее буквально закладывало. В такие периоды я просто физически не мог ничего делать. Быстрая утомляемость, постоянное ощущение недосыпа, боль в пояснице, тяжесть в области шеи и плеч. Я стал очень туго соображать. Память резко ухудшилась: раньше я мог без труда запоминать много цифр, хронологию, мелочи всякие, а тут я не помню, что было вчера! Я скрывал свое состояние и старался все записывать. Голова совершенно мутная: я реально не знал, что было до этого момента и что будет после, весь алгоритм жизни потерян, абсолютная несобранность, невозможность сконцентрироваться, и жизнь в итоге просто расплывается... Это, конечно, непросто описать.

Я больше не мог ни работать, ни заниматься спортом, ни элементарно почитать книжку или выйти в магазин. Я мог отходить от стресса по три дня, просто выпадал из жизни, и вся симптоматика обострялась: голову закладывало еще больше. Иногда хотелось

просто исчезнуть. Летом было еще хуже, потому что присоединялось ощущение духоты, вплоть до одышки и нехватки воздуха. Может быть, это именно то, что называют «панические атаки», потому что такое состояние неминуемо вызывало и чувство тревоги.

Я стал все больше задумываться: почему это возникло? Честно сказать, я всегда был человеком очень эмоциональным, близко к сердцу воспринимал даже самые незначительные стрессовые ситуации, тяжело переживал неудачи. Казалось бы, ну что такое стресс или просто дурное самочувствие? Ну, переволновался, не выспался, просто устал – сейчас высплюсь, а завтра проснусь – и все пройдет! Но оказалось, что стресс может годами накапливаться в организме, и в какой-то момент нервная система просто не выдерживает и дает сбой! Я уверен, что мы не понимаем всей сложности проблемы, пока не наступит ее пик.

Я обратился сначала к неврологу в обычную поликлинику. Поставили диагноз «Вегетативно-сосудистая дистония» и назначали разные сосудистые препараты – от таблеток до уколов. Отправили к мануальному терапевту... Но все это не помогало, становилось все хуже.

Я пытался обращаться и в специализированные клиники, к самым хорошим неврологам, но их методы и эффект были такими же плачевными. В итоге мне вообще сказали, что ВСД неизлечима! Что это просто такая конституция и с этим надо жить!»

Врачи мне сказали, что ВСД неизлечима! Что это просто такая конституция и с этим надо жить!

Вот такие чудовищные муки способна доставить болезнь, у которой даже нет определенного названия, «загадочная» болезнь. Несмотря на всю «инновационность» и «продвинутость» нашего века, в том числе и в области медицины, она представляет собой страшную действительность для многих людей сегодня, а также – угрозу для тех, кто с ней пока не столкнулся.

Мы будем еще не раз в ходе нашего повествования обращаться к историям реальных людей и их реальных страданий. Потому что именно они окажут нам самую ценную помощь в поиске ответов на вопросы: почему возникает вегетативная дистония? как ее лечить? и как избежать «знакомства» с нею?

Глава II. Как врачи понимают вегетативную дистонию: откровенно о неоткровенном

Вегетативная дистония: для врачей – людская «блажь», а для больного – реальные физические и психические страдания

История Галины Д., фармацевта по образованию

Сначала возникло расстройство сна, потом – перебои в сердце, сильная усталость. А затем произошел приступ: с высоким давлением, учащенным сердцебиением, с дрожью и сильнейшим страхом смерти.

Вскоре приступ повторился, и женщину положили в больницу. Все обследования показывали, что она здорова. По сердцу все хорошо. Но лечить-то надо! И ей назначают антидепрессанты и транквилизаторы. Галина, почувствовав улучшение, уезжает домой. Но приступы у нее продолжают – кажется, что чуть менее интенсивные.

Дома у Галины вдруг возникает ощущение, что она одна во всем мире, что она настолько одинока, что все вокруг кажется даже нереальным – и она как будто попала в виртуальный мир. А у нее муж, двое детей, аптечный бизнес – все в реальном мире.

Ей становится все хуже. По поводу своего непонятного состояния она стала консультироваться у психиатров. Посетила их в четырех близлежащих областях. И у всех было одно и то же видение ее болезни – психическое вегетативное расстройство. На последнем приеме у психиатра она спросила: «Доктор, когда я поправлюсь?» Он ответил: «Никогда». Какое у нее может быть состояние после таких слов? Мало того, что ей плохо, так еще и лишили надежды. А было плохо так, что она не могла ни с кем общаться, не могла видеть людей и даже своих детей. Ей хотелось, чтобы ее никто не трогал.

Сегодня врачам представляется, что «вегетативная дистония» или, как ее чаще называют, «вегетососудистая дистония» (ВСД) – это вообще ничто, вроде как «блажь» у человека.

Они говорят: «Вам нужно соблюдать режим труда и отдыха. Больше спите, больше гуляйте». Ведут беседы с родственниками, чтобы те их понапрасну не тревожили. Рекомендуют: «Старайтесь не переедать на ночь. Старайтесь не принимать возбуждающих веществ, не есть шоколад. Готовьте суп только на десятой воде. От жирных бульонов отказывайтесь». И когда врач дает такие советы, пациент еще больше пугается, потому что не видит материальной основы своему диагнозу. Ведь человек понимает, что врач не верит в его болезнь. И своими расхожими советами просто дает понять, что у тебя ничего нет, ты просто неправильно себя ведешь: «Неправильная твоя жизнь, неправильное твое поведение. Ты все измени, и все придет в норму».

Но вот человек все в своей жизни изменил, а болезнь-то не уходит! Тогда доктор – терапевт, кардиолог, невролог – говорит: «Ну вот, такая у вас странная болезнь, с этим надо смириться». И отправляет его к психиатру. А психиатр у пациента находит тревогу. А почему человек тревожится? В основном потому, что причину болезни и саму болезнь, которая его мучает, не находят! Потом присоединяется депрессия. И конечно, все анкеты и тесты, которые разработаны психиатрами на выявление тревоги и депрессии – а их огромное количество, –

подтверждают депрессивное и тревожное состояние. А иной раз даже и тестов никаких не надо проводить. Психиатр и так видит, что человек находится в тревожном состоянии, и потому назначает антидепрессанты.

«Нервная» проблема остается нерешенной

В 2012 году в нашей стране был всероссийский съезд неврологов. После него вышел большой сборник научных трудов. И в нем нет ни одного раздела, касающегося ВНС. Этой проблемы в практической медицине сегодня как бы не существует! ВНС рассматривается только с позиции психовегетативных расстройств, то есть страданий психики. И это беда не только отечественной неврологии.

Некоторое время назад в нашей клинике с вегетативными проблемами обследовался и лечился молодой человек из Германии. Там он прошел нескольких специалистов, лечился в нескольких университетских клиниках, и в одной из них ему просто сказали, что болезнь у него есть, но она не изучена, не имеет названия и не лечится. Так говорят нынешние врачи! И это показывает, что проблемы вегетативной нервной системы – сложнейшие в мире. И они остаются нерешенными до сегодняшнего дня.

Тем временем и в Москве есть известная клиника неврозов на Шаболовке, и еще в каждой психиатрической больнице имеется отделение неврозов. И везде таких больных лечат психотропными препаратами. Сегодня это называется «менеджмент болезни» (*управление болезнью*).

Хотя еще 80-х годах прошлого века в клинике неврозов применялся физиологический подход – у больных с вегетативными кризами исследовались адреналин и норадреналин. И всегда – даже если у них не было приступа – количество этих веществ «зашкаливало».

Однако сегодня вегетативная нервная система совсем перестала изучаться. А вегетативные кризы стали называть психическим термином – «панические атаки».

Вегетативная дистония – это большая проблема, но проблема не психики

Факт того, что вегетативная дистония вызвана нарушением работы вегетативной нервной системы, не вызывает сомнения ни у кого. Но проблема состоит в том, что это нарушение не хотят принимать за болезнь – так себе, несерьезное «помутнение» психики, не больше. Мнение прочно укоренилось и в научных, и во врачебных кругах.

Однако, когда ежедневно сталкиваешься с такими болезнями, тщательно изучаешь многочисленные жалобы пациентов, истории их заболеваний, то закрадывается сомнение: «Так ли право общепринятое мнение? Откуда оно имеет свои корни?»

Ответ на этот вопрос нашелся в истории более чем столетней давности. В конце XIX века ученые только-только проникали в тайны нервной системы. Тогда профессору Дж. Ленгли с помощью никотинового метода удалось изучить строение всего сегментарного отдела вегетативной нервной системы.

Как он выяснил, этот отдел находится в стволе головного мозга, в спинном мозге, в вегетативных узлах груди и живота. В представлении Ленгли, вегетативная нервная система является частью всей нервной системы, и ее задача – управлять внутренними органами и сосудами. Но управлять только по командам головного мозга. Так считал Ленгли.

Таким образом, вегетативной нервной системе была отведена роль проводов, связывающих головной мозг и органы. Отсюда возникло представление, что самостоятельных болезней у нее быть не может. А если и возникают в ней расстройства, то только из-за какой-то проблемы в голове.

В дальнейшем, в 20-х годах XX века, немецкий ученый К. Дрезель разработал учение, в котором описал всевозможные расстройства вегетативной нервной системы, а их причины свел к неврозу – к особо раздраженному состоянию вегетативных центров головного мозга.

С тех пор эти представления прочно вошли в медицинское сознание и существуют до сих пор.

Позднее другие великие ученые открыли, что каждый вегетативный узел – по своей значимости для организма – является самостоятельным «маленьким мозгом». А также обнаружили, что каждый из них может болеть, и это будет проявляться нарушением психики, нарушением работы внутренних органов и сосудов. Это тем не менее не изменило твердо сложившегося первоначального представления, что все нервные проблемы «идут из головы».

Изучив большое количество трудов разных научных школ, я пришел к убеждению, что вегетативная дистония – это болезнь, и болезнь для организма серьезная. Но ее причины находятся не в голове.

Почему я пришел к такому заключению и на чем оно основано, как исследовать и как избавиться от вегетативной дистонии? Обо всем этом и поговорим далее.

Метод исследования – космический

Даже если по каким-то причинам кто-то и хочет замолчать самостоятельную роль вегетативной нервной системы в управлении жизненными процессами организма, то это проходит сегодня только на уровне практической медицины. На этом уровне так думать не опасно, а потому и отвечать за это не приходится.

Ученые же, которые решают серьезные задачи, прекрасно понимают, что без вегетативной нервной системы человек становится «овощем». А если она работает плохо, то никакие задачи, стоящие перед человеком, решены быть не могут.

Так, сегодня стало известно, что проблемы ВНС очень тщательно и под грифом «секретно» изучали в одном из головных институтов, работающих на космос, – Институте медико-биологических проблем Российской академии наук (ИМБП).

Для того чтобы выжить в космосе, нужны очень крепкие нервы. Человек там испытывает перегрузки, которых нет на Земле. А приспособить к ним может только вегетативная нервная система. Поэтому в ИМБП изучению вегетативной нервной системы уделялось очень пристальное внимание. И руководил этими исследованиями профессор Баевский. Он всю жизнь посвятил изучению ВНС.

Его исследования начались в конце 50-х годов XX века. Задачи стояли такие: как исследовать предел функциональных возможностей организма в экстремальных условиях? как отобрать тех людей, которые могут переносить «неземные» перегрузки? Поэтому нужны были соответствующие физиологические исследования.

И тогда – применительно к задачам космической медицины – им был разработан метод изучения вегетативной нервной системы по вариабельности сердечного ритма.

Профессор Баевский начал не с нуля. Он продолжил изучение тех проблем, которыми занимались многие ученые в мире с 1940-х годов XX века. Например, его интересовал вопрос, какая внутри кардиограммы имеется информация о вегетативных центрах, которые управляют работой сердца? Нужны были сложнейшие вычисления. А тогда компьютеров еще не было – рассчитывалось все вручную. Но, несмотря на такие трудности, ученому удалось в кардиограмме выделить сигналы главных вегетативных центров организма.

Более того, во время записи кардиоритмограммы можно было видеть, как вегетативная нервная система приспособливает организм к физическим нагрузкам и какие свои центры она при этом включает – основные или резервные.

Благодаря такому подходу был исключен полет в космос людей со слабой вегетативной нервной системой, людей, которые из-за этого могли провалить труд тысяч людей и «выкинуть на ветер» колоссальные финансовые вложения.

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.