

Фред Кернер



СТРЕСС
И ВАШЕ
СЕРДЦЕ

Фред Кернер

Стресс и ваше сердце

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=614555
Стресс и ваше сердце: Центрполиграф; Москва; 2003
ISBN 5-227-01592-9

Аннотация

Эта книга – незаменимый помощник для каждого, кто хотел бы на многие годы сохранить свое сердце здоровым. В ней не только приводится подробное описание механизма возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы под влиянием стрессовых ситуаций, но и содержится множество практических советов и рекомендаций специалистов-кардиологов, как с помощью простых, но эффективных упражнений и постоянного самоконтроля свести к минимуму влияние стрессовых факторов на организм.

Содержание

Введение	4
Глава 1	9
Сердце и ваше будущее	9
Можно ли предупредить сердечно-сосудистые заболевания?	11
Поиски средств против стресса	13
Стресс: добро или зло?	16
Полезное и вредное влияние алкоголя	18
Глава 2	21
Сердце: для чего оно нужно и как оно работает?	21
Зачем сердцу нужен кислород	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Фред Кернер

Стресс и ваше сердце

Введение

Многие читатели постоянно интересуются книгами, где описаны результаты последних медицинских исследований, в которых авторы дают полезные в повседневной жизни, основанные на достижениях науки практические советы. В книге «Стресс и ваше сердце» Фреду Кернеру удалось успешно достичь обе эти цели.

Книги такого рода писать очень непросто. Знаю это по собственному опыту, так как сам пытался написать нечто подобное. К несчастью, те из нас, кто занимается исследовательской работой и проводит все свое время в лаборатории, думают только о новейших и мельчайших деталях последних исследований. Как следствие, они заняты тем, что погрязают в мелочах и вместо того, чтобы просто изложить факты, используют столько «но» и «если», что в результате не проясняют тему, а вводят простого читателя в заблуждение. Профессиональный писатель, который сам не является ученым, часто пишет более понятным языком, но добивается простоты изложения за счет многочисленных погрешностей научного характера. Успех книги мистера Кернера о связи

стресса и болезней сердца во многом определяется тем, что автор избегает самых распространенных ошибок, которыми изобилуют популярные книги о медицине: он не пытается говорить на языке врача, которым тот общается с пациентом, в то же время он не старается донести результаты последних исследований о стрессе до врачей или ученых и, как мне кажется, весьма успешно обрисовывает существенные моменты исследований стресса, делая их понятными образованному человеку. Более того, автор дает очень полезные рекомендации по поводу того, как вести себя в повседневной жизни, чтобы продлить удовольствие от активного и продуктивного существования и не испытывать при этом отрицательных последствий чрезмерных стрессовых нагрузок.

Существует две школы написания книг по медицине для широкой публики. Есть люди, убежденные в том, что только законченные ипохондрики слишком много говорят о здоровье и болезнях. Им кажется, что публика вообще не в состоянии понять медицинские проблемы и что люди, читая публикации на медицинские темы, только излишне беспокоятся по поводу болезней. С другой стороны, те власти, которые заняты проблемами здравоохранения, все более настойчиво стремятся ознакомить публику с причинами и ранними признаками основных заболеваний, потому что знания такого рода помогают человеку избегать опасных ситуаций и распознавать болезнь прежде, чем обращение к врачу станет слишком поздним. Я считаю, что такого рода информа-

ция особенно полезна, если она касается сердечно-сосудистых заболеваний, потому что именно в этом случае наш образ жизни (физические упражнения, привычки, питание, взаимоотношение с окружающими) является главным фактором, определяющим предрасположенность к их возникновению или преодолению. Каждый из нас способен научиться тому, как эффективнее защитить свое сердце от болезни, и может сделать это лучше, чем врач, когда проблема зайдет слишком далеко.

Во время научных медицинских исследований мы постоянно пытаемся создать модель болезни у животных, которые используются в эксперименте. Эта имитация естественно возникающей болезни служит макетом, на котором мы испытываем возможное профилактическое или лечебное воздействие новых процедур, проверяем, не опасны ли они для человека. До самого последнего времени у нас не было экспериментальных моделей кардиологических болезней, вызываемых стрессом. Несколько лет назад – как рассказывает мистер Кернер – стало возможным, благодаря введению гормонов и некоторых неорганических веществ подопытным животным, вызвать у них фатальные кардиологические изменения под воздействием внезапных непривычных стрессов, таких, как, например, нервное возбуждение, холод, физические повреждения, с большой степенью вероятности. Использование этой модели возникновения болезни под воздействием стресса сделало возможным изучение механиз-

мов ее образования, и, следовательно, мы теперь можем искать способы предотвращения развития болезни у экспериментальных животных. Конечно, модель – это всегда только имитация, и она никогда не бывает идентичной оригиналу. Отсюда следует, что было бы несерьезно считать, что каждая профилактическая мера, которая работает на модели, будет равным образом противодействовать естественно-му возникновению болезни. Но уже собрано множество доказательств, подтверждающих мнение, что наши знания о факторах, которые вызывают или предотвращают экспериментальные сердечно-сосудистые заболевания у животных, могут также применяться к соответствующим болезням человека. Большая часть полученных таким образом знаний не представляют прямой ценности для среднестатистического читателя, потому что они содержат информацию о таких методах лечения, которые могут быть доступны только в экспериментальных условиях. С другой стороны, часть результатов новейших исследований – возможно, самая важная их часть – может наилучшим образом быть понята самим пациентом, а не его доктором, потому что эти результаты относятся к сфере повседневной жизни. Мы, например, узнали, что сердце хорошо выполняет только ту работу, к которой оно привыкло, и, следовательно, его необходимо постоянно тренировать. Мы доказали на примере специально выведенных крыс, что непривычные физические упражнения могут вызвать смерть от нарушений работы сердца, однако те же

самые упражнения не оказывают болезненных воздействий на животных, которые вначале были к ним приучены, тренированы. И действительно, регулярное выполнение физических упражнений защищает сердце подопытных животных даже против внезапных повреждений другого рода, например от вредного воздействия лекарственных средств, которое обычно вызывает гибель сердечной мышцы. Мы определяем такое явление термином «неспецифическая резистентность». В этой книге мистер Кернер попытался показать, как любой человек может извлечь пользу из сведений подобного рода. Он дает особые рекомендации относительно того, как люди различных профессий, с разными предрасположенностями и привычками могут изменить свое поведение таким образом, чтобы дать своему сердцу шанс постоянно пребывать в хорошей форме.

Я уверен, что многие читатели будут благодарны мистеру Кернеру за советы, которые он дает в своей поучительной и увлекательной книге.

Ганс Селье

Глава 1

Враги сердца

Сердце и ваше будущее

«Полное излечение сердечно-сосудистых заболеваний – это только дело времени». Это простое заявление, сделанное всего несколько месяцев назад, принесло надежду бесчисленным миллионам жертв главного убийцы человечества – болезней сердца. Оно также дало новую надежду еще большему количеству людей – не только этому, но и последующим поколениям, – которые в то или иное время, видимо, обречены на сердечные недуги.

Пусть такое лекарство еще не найдено, но ученые так быстро продвигаются вперед в своих исследованиях, что уровень смертности от этих заболеваний быстро снижается. Медики уже знают, что восемь из десяти страдающих болезнями сердца могут выжить. И эти выжившие недалеко от возвращения к активной жизни, а большинство из них уже вернулись к ней. Статистика показывает, что те, кто остается активным, живут дольше.

Что произойдет, когда сердечно-сосудистые заболевания будут взяты под контроль? Многие кардиологи предполага-

ют, что тогда значительно увеличится продолжительность жизни. Доктор Ганс Селье, чьи теории о влиянии стресса на сердечно-сосудистую систему раскрываются в этой книге, считает, что продолжительность человеческой жизни теоретически неограниченна.

«Если будет найдена причина старения, – говорит доктор Селье, – то не будет никаких оснований не верить в то, что наука найдет практические способы замедления этого процесса или даже его полной остановки. Старение может рассматриваться как болезнь, и эта болезнь, скорее всего, может быть предотвращена или излечена».

И хотя доктор Селье «не утверждает, что может предложить человечеству бессмертие», но теоретически это невозможно. Человек часто не уверен в том, КАК именно нужно прожить жизнь, но у него никогда не возникают сомнения в том, что нужно жить, и жить как можно дольше. С 1900 года на континенте развитие медицины увеличило продолжительность жизни от 48 лет до недавно названного возраста 69,8 лет. Это беспрецедентное увеличение, более чем на двадцать лет менее чем за полвека, открывает перспективу дожить до среднего библейского возраста – хотя прежде это бывало редко – 70 лет. И поскольку сегодня стало возможным продлить жизнь человека до 70 лет, есть вероятность, что она может быть продлена до 100 лет, в соответствии с этим предположением, человек может оставаться активным до 90 лет.

Можно ли предупредить сердечно-сосудистые заболевания?

Звучит невероятно? Вовсе нет. Правда заключается в том, что медицина сделала большой шаг на пути предотвращения болезней, чем властные структуры, отвечающие за безопасность на автострадах. Смертность от заболеваний снижается, а количество несчастных случаев на дорогах возрастает. Представляется весьма вероятным, что будущие поколения смогут быть более защищены от сердечно-сосудистых заболеваний. Но как вы можете защитить себя? В этой книге главной является идея: если вы или ваш доктор сможете распознать начало подрывной деятельности стресса, то ваши шансы предотвратить возникновение серьезной сердечной болезни намного возрастут.

Исследования показали, что эмоциональный стресс почти в пять раз чаще вызывает сердечные приступы у тех, кто уже страдает каким-либо сердечным заболеванием, чем у людей со здоровым сердцем. И существуют явные симптомы, которые должны насторожить вас и заставить обратиться к доктору. Специалисты по сердечно-сосудистым заболеваниям твердо установили, что между эмоциональным стрессом и инфарктом сердца существует связь. Человек легкий, не очень тщеславный, не нуждающийся в самоутраченности редко страдает от эмоционального стресса. Когда он оказы-

вается в ситуации, вызывающей гнев, он стремится выпустить пар и выплеснуть отрицательные эмоции из себя наружу. Его противоположность — а он-то и является потенциальной жертвой стресса — представляет собой совершенно иной тип личности. Как правило, он очень тщеславен, строг, дисциплинирован, работает сверх всякой нормы и развивает в себе способность сдерживать гнев и другие отрицательные эмоции, которые обычно воспринимаются другими с враждебностью.

Конечно, в строгом смысле понятие «стресс» довольно сложно определить. То, что является стрессом для одного человека, не будет стрессом для другого. Поэтому мы не можем утверждать, что наше поколение испытывает большие стрессовые нагрузки, чем любое другое. Каждое поколение испытывало свои стрессы. Стрессы бывали и во времена наполеоновских войн. Думаю, что строительство пирамид в Древнем Египте также сопровождалось громадными стрессовыми нагрузками. Индейцы майя могли лишиться головы или быть использованы в качестве жертвы богам только за то, что они не смогли отстоять свою точку зрения в споре, и в этом случае ситуация была даже гиперстрессовой. И все же наша цивилизация предъявляет человеку такие требования, которых не было во времена наших предков. Быстрое развитие средств связи приводит к тому, что мы подвергаемся стрессу в такой степени и с такой частотой, которые не были известны нашим предкам, жившим всего сто лет назад.

Поиски средств против стресса

О связи эмоций и сердечных болезней накапливается все больше и больше сведений, и можно перефразировать знаменитое высказывание Марка Твена: все говорят о стрессе, напряжении, болезнях сердца, но никто не борется с этим! Никто – кроме горстки ученых, которые пытаются помочь человечеству облегчить данную ситуацию, а возможно, и устранить ее совсем. Их исследования идут вглубь и вширь. В лаборатории доктора Селье, для того чтобы лучше изучить последствия стресса, создают искусственные условия, способствующие его возникновению. Другие исследователи, работающие в природных условиях, обнаружили, что лосось умирает вскоре после того, как вымечет икру, потому что с его гормональной системой происходит то же самое, что и с гормональной системой человека, который подвергся стрессу.

Но пока медицинская наука растрчивает свой коллективный интеллект, облагодетельствованное человечество, вопреки здравому смыслу, не спешит воспользоваться предоставляемыми ему возможностями. Даже если вы не распознали сигналы опасности перед сердечным приступом, их можно запомнить после первого же случая. Исследования доказали, что «мягкий» сердечный приступ может оказаться первой ласточкой в начавшемся процессе, которая предупреждает: впереди опасность. Но даже после такого присту-

па слишком часто люди беззаботно относятся к той беде, в которую может их втянуть эмоциональный стресс. Жизненные проблемы, которые приводят к стрессу и напряжению, не имеют простого решения. То, что вы прочтете в этой книге, может оказаться для вас очень полезным. Опыт также может стать учителем. Могут помочь и окружающие. Сделав усилие, вы сможете найти новые, лучшие способы, с помощью которых справитесь с напряжением в вашей жизни. Но сделать это усилие должны вы.

Как и все специфические болезни, излишний стресс необходимо распознать на ранней стадии. Вам в вашей повседневной жизни важно распознать симптомы его появления. Вы не должны способствовать возникновению эмоционального или физического напряжения, непропорционально перегружая какую-то одну часть вашего тела или мозга, повторяя какое-то одно действие до изнеможения. Это предостережение равным образом должно быть отнесено как к вашей личной, так и к вашей деловой жизни. Природа любит разнообразие. Вы не должны позволять себе бессмысленно заниматься одной и той же работой, когда вы уже утомлены. Например, было бы смешно, если бы вы, будучи слесарем, проводили свое свободное время в мастерской, согнувшись над верстаком.

Цивилизация и так уже потрудились над тем, чтобы заставить людей жить узкоспециализированной жизнью, жизнью, которая может стать монотонно повторяющейся. Если

вы позволите привычке укорениться, то никогда не будете способны остановиться и, следовательно, будете страдать от чрезмерного стресса.

Доктор Селье, который сам является примером энергичного, активного борца со стрессом, объясняет, как он это делает: «В любой час дня: во время научной дискуссии, на работе или на отдыхе, когда я начинаю чувствовать, что завожусь, я спрашиваю себя: «Правда ли это лучшее, что я могу сейчас сделать, и стоит ли так восставать против непонравившихся контраргументов или усталости?» Если ответ «да», то я останавливаюсь, или, если этого нельзя сделать изящнее, я просто плыву по течению и предоставляю делам идти своим чередом с минимальным моим участием».

Стресс: добро или зло?

Однако вы не должны думать, что стресс всегда вреден. Возможно, именно то, что люди слишком защищены от стресса или мечтают защититься от стрессовых ситуаций, и является одним из недостатков нашей цивилизации. Поэтому-то они никогда и не извлекают пользы из стресса. Стресс может быть одним из продуктивных элементов вашей жизни. Тот факт, что органы вашего тела реагируют на стресс, и то, что они встают на его пути, помогает вам в повседневной жизни, в вашей работе. Без стресса жить тоже нельзя. Нет необходимости напоминать, что тем не менее чрезмерный стресс при неблагоприятных условиях может стать смертельным. Но поскольку некоторых стрессовых ситуаций нельзя избежать, то искусство заключается в том, чтобы приспособиться к стрессу и, если возможно, обернуть его себе на пользу.

Теперь следует объяснить разницу между стрессом, физическим утомлением и физическим переутомлением. Возьмем, например, вас, когда вы сидите за письменным столом. Пока вы сидите, вы можете подвергаться действию стресса, но поскольку вы находитесь в сидячем положении, то не будете испытывать физического утомления. Если вы выйдете на улицу и займетесь физической работой, то ваш мозг при этом будет отдыхать и вредное воздействие стресса умень-

шится, хотя теперь вы можете испытать физическое утомление. С другой стороны, переизбыток физического утомления, или физическое переутомление, может также вызвать стресс, но стресс другого типа.

И наоборот, стресс, отразившийся негативно на вашей сосудистой системе, повлечет за собой нарушения в работе вашего сердца. Как именно это происходит, изложено в следующей главе. Там также объясняется, что вы можете сделать, чтобы как можно больше уменьшить вред от этой ситуации.

Что влияет на ваше сердце? Большинство врачей считает, что разумные физические нагрузки или упражнения укрепляют здоровое сердце. Если мышцы вашего тела в хорошей форме, то и сердечная мышца будет сильнее. Если ваши мышцы дряблые, то и сердцу будет тяжелее противостоять нагрузке. Жара и влажность тоже отрицательно воздействуют на сердце. Как только температура воздуха и влажность возрастают, сердцу приходится больше работать, чтобы поддерживать температуру вашего тела в норме. Когда температура окружающей среды падает, сердцу приходится прилагать больше усилий, чтобы перекачать теплую кровь по всем системам организма. На большой высоте, где содержание кислорода в воздухе меньше, сердце вынуждено работать еще сильнее, чтобы доставить достаточное количество кислорода тканям для поддержания их питания.

Полезное и вредное влияние алкоголя

В больших количествах алкоголь может повредить сердечную мышцу. Если его принимать в ограниченных количествах, то он действует как мягкое стимулирующее средство, которое только слегка увеличивает выполняемую сердцем работу. Однако самое сильное воздействие на ваше сердце алкоголь оказывает посредством эмоций: если он делает вас напряженным и злым, вам нельзя пить. Если он помогает расслабиться и стать приветливее, то многие врачи согласятся с тем, что одна или две рюмочки принесут вам пользу.

Количество съеденной пищи также влияет на сердце, так как после обильной трапезы ему приходится работать с большим усилием в течение длительного периода времени. Каждый килограмм жира, который вы навешиваете на свое тело сверх нормы, приводит к более напряженной работе вашего сердца.

В большинстве случаев сердце может делать только то, что оно привыкло делать. Оно и создано так, чтобы справляться с той огромной работой, которая на него возложена. И если вы хотите, чтобы сердце хорошо и долго прослужило вам, то должны обращаться с ним уважительно.

Несмотря на то что книжные полки и так буквально забиты книгами о сердце и сосудистой системе, нет другого тако-

го органа в нашем теле, о котором человеку предстоит еще узнать много нового. Человеческое сердце сокращается соток миллионов раз в год. Этот насос в состоянии перекачать около десяти тонн крови в день. Если вы инженер или знаете толк в этом деле, то я вам скажу, что мощность сердца составляет одну двухсотсороковую часть лошадиной силы. Проводимые доктором Селье и его ассистентами эксперименты, целью которых явились поиски способов предотвращения угрозы сердечных приступов, дали обнадеживающие результаты. Доктору Селье в экспериментах на животных удалось добиться стопроцентного предотвращения сердечных приступов. Другие исследователи, используя те же самые лекарственные средства, что и доктор Селье для животных, сообщают о вселяющих надежду результатах профилактического лечения людей.

Мы больше не являемся невеждами в этой области здоровья. Теперь мы поняли, что гнев, ненависть, горе, беспокойство, страх, переутомление самым разрушительным образом влияют на жизнеспособность. Но хорошее здоровье – это не подарок, данный наугад тому или другому. Его нужно заслужить. Человек, который рассматривает здоровье как свое самое бесценное богатство, должен взять на себя труд научиться избегать ошибок, приводящих к болезни, или уменьшать нанесенный ими вред здоровью. Владелец сердца должен держать свою жизнь в своих собственных руках.

Ваш доктор может посоветовать вам, что делать. Он мо-

жет обеспечить вам самую надежную медицинскую помощь. Но именно от вас зависит, будете ли вы продолжать вести здоровый образ жизни или выберете путь, сокращающий ваши годы, заставите ваше сердце трудиться сверх его возможностей.

Медицинская наука делает все, что в ее силах, но остальное зависит от вас!

Глава 2

Вы и ваше сердце

Сердце: для чего оно нужно и как оно работает?

Человеческое тело – это замечательная машина, а сердце является ее самой важной частью. Там, где изобретательность человека терпит поражение, природа наверстывает свое. Сердце – это «вечно двигающаяся» машина. Оно представляет собой мышечный орган, по устоявшемуся мнению, размером с ваш кулак. Хотя это не совсем так. Медики-исследователи выяснили, что обычное сердце на самом деле несколько больше, чем ваш собственный кулак. И уж конечно, оно совсем не похоже на ваш кулак. В действительности оно больше напоминает грушу, лежащую на боку, слегка сдвинутую влево. Другим всеобщим убеждением является мнение, что сердце располагается в левой части тела, но и это не совсем верно. Сердце лежит за грудиной и только частично повернуто влево.

Но безотносительно его размера, формы и расположения сердце представляет собой очень эффективное устройство, которое продолжает свою работу по перекачиванию крови

день и ночь, год за годом. Фактически сердце намного эффективнее всех моторов, созданных человеком. Ученые открыли, что оно действительно использует половину получаемого топлива – то есть той пищи, которую вы едите, – переводя его энергию в механическую работу. Для сравнения: паровая турбина или даже ваш автомобиль при хорошем уходе могут полезно переработать только четверть топлива, которое вы заливаете в них. Следовательно, механическая эффективность сердца по крайней мере в два раза больше, чем у двигателей, произведенных человеком.

Зачем сердцу нужен кислород

Как вы хорошо знаете, кислород – насущная необходимость для человеческой жизни. Из всего того кислорода, который вы вдыхаете, сердцу достается только одна десятая часть. Но оно использует этот кислород с намного большей эффективностью, чем любой другой орган тела. 80 процентов всего кислорода, который поступает в сердце, полностью им утилизируется, степень эффективности потребления кислорода у сердца в три раза больше, чем у любого другого органа тела.

Будет логично, если вы спросите, почему сердце нуждается в кислороде и что оно делает с этим кислородом. Кислород нужен сердцу для того, чтобы его мышечные волокна могли периодически сокращаться. Как вы уже узнали, сердце – это мышечный орган. Сердечные мышечные волокна располагаются несколькими слоями, в которых они идут продольно или по окружности, циркулярно. Когда мышцы сокращаются, кровь выталкивается из сердца в сосудистую систему. Если бы вы смогли заглянуть внутрь своего сердца, то вы бы увидели, что оно состоит из четырех полостей. Две располагаются наверху, они известны как предсердия. Две нижние полости называются желудочками. Желудочек и предсердие разделены своеобразными створками – клапанами, благодаря которым кровь внутри сердца может двигать-

ся только в одном направлении: из предсердия в желудочек. Левые и правые предсердия и желудочки разделяются общей мышечной стенкой. Она препятствует смешиванию крови: той, которая идет в легкие, чтобы получить там кислород, с только что обогащенной кислородом, которая идет из легких в направлении других частей тела.

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.