

ЮЛИЯ КИРИЛЛОВА
медицинский журналист,
обозреватель газеты «Вестник «ЗОЖ»

КРЕПКИЕ НЕРВЫ ДО СТАРОСТИ

- Артериальная гипертензия
- Головная боль
- Мигрень
- Болезнь Альцгеймера
- Деменция
- Межреберная невралгия
- Радикулит
- Адаптационный синдром
- Невроз
- Кардионевроз
- Депрессия



ПО ДАННЫМ ВОЗ, ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НЕВРОЗАМИ В МИРЕ
ЗА ПОСЛЕДНИЕ 65 ЛЕТ ВОЗРОСЛА БОЛЕЕ ЧЕМ В 20 РАЗ.

Юлия Михайловна Кириллова
Крепкие нервы до старости
Серия «99 лет активной жизни»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22150460

Юлия Кириллова. Крепкие нервы до старости: Эксмо; Москва; 2016

ISBN 978-5-699-92068-6

Аннотация

Нервная система управляет функциями всех органов и систем, заставляя их работать как единое целое. В данной книге собраны материалы по наиболее распространенным и важным, особенно в пожилом возрасте, заболеваниям нервной системы. Это новые методики лечения, лекарства, упражнения для улучшения качества жизни. В книге подробно разобран образ жизни людей, которые стали рекордсменами долголетия.

Содержание

Вместо предисловия	5
Бабушки «зажигают»	9
Под гнетом давления	17
Опасная мягкость	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Юлия Кириллова

Крепкие нервы до старости

© Кириллова Ю. М., текст, 2016

© Алейникова А.С., художественное оформление, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Вместо предисловия

История марафонца-экстремала

Кому не знакомо древнее изречение «в здоровом теле – здоровый дух», логичным продолжением которого служит расхожая фраза «все болезни – от нервов». А ведь оба постулата верны, поскольку крепкое здоровье – это не что иное, как крепкие нервы, в соответствии с современными критериями активного долголетия. Врачи-неврологи давно уже внушают своим пациентам представление о человеке как нервной системе, где все остальное – ее придатки.

Действительно, нервная система управляет функциями всех органов и систем, заставляя их работать как единое целое. От периферических нервов словно по проводам в «головной компьютер» – кору головного мозга поступает вся информация от тела. Электрические импульсы текут по внутренним магистралям от различных органов чувств, мышц и желез к спинному и головному мозгам, командующими нашими эмоциями, движениями и восприятием внешних впечатлений, вызывая то или иное ощущение. В любом скандале, переживании или радости – везде участвует нервная система – при страхе мы бледнеем и сердце бешено стучит, при успехе испытываем эйфорию от выброса гормонов удовольствия – эндорфинов.

Ни одна болезнь не обходится без участия в ней нервной системы.

И в зарождении недугов она тоже повинна. Ведь даже если причина болезни кроется в инфекции, огромную роль в развитии хвори играет настроение больного. Любые переживания вызывают изменения в теле. Обострения случаются в основном после пережитого волнения, а первое назначение врачей: «Больному нужен покой». При большом психическом напряжении нервная система работает с мощнейшими перегрузками, дает команды постоянно повышать давление крови, чтобы усилить ее приток к мозгу, она отключает желудок, чтобы не отвлекаться мыслями о еде, если предстоит принимать ответственные решения. А при постоянном повторении одного и того же «сценария» органы вынуждены работать в искаженном ритме – появляются повышенное давление, плохой аппетит, стрессовые язвы и прочие патологии.

Еще древние греки замечали, что тело может изменяться под воздействием души, а позже средневековые священники утверждали, что болезнь человека – это наказание за греховные дела и плохие мысли. Более полувека назад родилось новое направление медицины – психосоматика, изучающая влияние психологических факторов на телесные недуги. Тело всегда реагирует на чувства. Человек, который вынужден подавлять обиду, гнев, раздражение, в итоге может приобрести язву желудка. Подчиненный терпит выговор начальни-

ка, не имея возможности ответить из-за угрозы увольнения, поэтому испытывает сильное напряжение от сдерживаемых эмоций и чувства зависимости – считайте, гипертония ему обеспечена. Нервный срыв – это пусковой механизм развития многих хронических заболеваний.

Сегодня функции нервной системы хорошо изучены. Ученые знают, как она регулирует работу органов и каким образом негативные мысли причастны к возникновению вполне материальных симптомов.

Теперь никто не спорит с фактом, что крепкие нервы и здоровое тело связаны напрямую. И если самому позаботиться о своем здоровье, укрепив нервную систему, большинство недугов можно вылечить без применения лекарств или существенно снизив дозы, повысив их эффективность. Многочисленны ежедневные трудности, постоянные перегрузки на работе, переутомление, неурядицы в семье. Если достойно справиться с разнообразными ситуациями «напряга», то можно остаться при крепких нервах, в добром здравии и хорошем настроении. Неврологи геронтологических центров могут вам порассказать немало историй о немощных старцах, которые «чудесным» образом преодолевают свои хвори, проявляя железную волю, настойчивость и терпение в борьбе за качественную жизнь в финале бытия. Владение этим секретом «кузнеца собственного счастья» в наши дни являют миру множество долгожителей из разных стран, добивающихся успеха в несходных областях жизни. К сожа-

лению, иконой для современного поколения иногда становится матушка-лень. Мечтая о счастливой долгой старости, мы не используем тот ресурс бытия, который заложен в нас природой, и начинаем заботиться о здоровье лишь обретя болезни. Надеюсь, примеры неугомонных стариков, презревших привычку к своей бездеятельности и покорности нервным срывам, помогут вам взяться за укрепление собственной жизнестойкости.

Бабушки «зажигают» Обзор достижений в «третьем возрасте»

«Недавно лорду Черчиллю, – сообщала газета «Новое время» за 28.08.1888 года(!), – представили старика, которого лорд принял за 70-летнего господина. «Вы польстили мне, – ответил этот старик, – мне 118 лет». Лорд от удивления переспросил старика: верно ли он расслышал? «118 лет, – повторил старик. – Я пешком прошел 3 километра, чтоб иметь честь выразить вам свое почтение».

По дальнейшим расспросам оказалось, что старик из рода столетних. Отец его умер в 110 лет совершенно случайно, от падения с лошади. «Не случись этого, – прибавил старик, – он, без сомнения, жил бы дольше. Я же пользуюсь полным здоровьем, очков не ношу, сохранил зубы и каждый день делаю 3 или 4 километра пешком. Только мне немного скучно, я ничего не делаю. Хотел было искать себе какого-нибудь занятия, да боюсь, что покажусь состарившимся». Этот старик был в военной службе и в 1808 г. осаждал Сарагоссу».

Обращение к газетной заметке XIX века, автором которой считается А.П. Чехов, не случайно, поскольку ныне действующие в России сроки выхода на пенсию были установлены тоже в XIX веке в Германии. С ростом продолжительности

жизни во многих странах этот возрастной порог был увеличен.

По расчетам ученых, вскоре непопулярная мера коснется всей Европы, приближая пенсионный возраст к 70 годам.

Известно, что любой работающий человек живет дольше того, кто не работает и ведет малоподвижный, пассивный образ жизни. Но наше государство уже не в состоянии содержать увеличивающуюся армию пенсионеров. С другой стороны, пожилые люди, оказавшиеся не у дел, быстро деградируют, особенно если им нечем занять себя. Без тренировки атрофируется любой орган, в том числе и мозг. А продолжать активную деятельность реально, скажем, передавая опыт молодым, воспитывая своих и чужих внуков, обучаясь новым навыкам и получая другое образование.

«Третий возраст», по утверждению ученых-психофизиологов, – время творчества людей, победивших мозговой атеросклероз и сосудистую деменцию.

Только не ленитесь: если сломанную руку заковать в гипс, то бездействующие мышцы теряют форму. Вот и творческие способности надо использовать даже на склоне лет, как это было с писателями Этель Лилиан Войнич, Агатой Кристи, Астрид Линдгрэн или незабвенной мисс Марпл в лице актрисы Джоан Хиксон.

Уместно вспомнить и о деяниях великих. Тициан напи-

сал «Битву при Леранто», когда ему было 98 лет. Он создал свои лучшие произведения после 80 лет. Микеланджело завершал скульптурную композицию в храме Святого Петра в Риме на девятом десятке жизни. Великий естествоиспытатель Гумбольдт до 90 лет работал над своим сочинением «Космос», Гете создал бессмертного «Фауста» в 80 лет, в этом же возрасте Верди написал «Фальстафа». В 71 год Галилей открыл вращение Земли вокруг Солнца. Книга «Происхождение человека» была написана Дарвином, когда ему было за 60 лет.

Однако в сегодняшней жизни утвердился миф, что с годами мозг человека делается менее способным к творчеству.

Работы ученых и сама жизнь показывают, что дело обстоит наоборот. Инициативные люди с возрастом не перестают ставить перед собой трудные творческие задачи, «перетряхивать» свои нейроны, разнообразить свою деятельность, решать сложные и нестандартные вопросы, учить языки, путешествовать, заниматься спортом. В этом секрет сохранения когнитивной энергии и эффективной творческой деятельности. И доказательствам тому – несть числа. Взять хотя бы Книгу рекордов Гиннеса, куда попал как старейший в мире практикующий хирург академик Федор Григорьевич Углов. Последнюю из более 10 тысяч операций он провел в возрасте почти ста лет. Переболел сепсисом, тифом, пневмонией, Углов регулярно делал зарядку и обливался холодной во-

дой, пропагандировал здоровый образ жизни и трезвость до самой своей кончины на 104-м году жизни. Последняя его книга носит название «Сто лет для человека слишком мало».

В Книгу рекордов Гиннеса включен как единственный в мире актер, выходящий на сцену в таком возрасте, Владимир Михайлович Зельдин. Он отметил 10 февраля 2015 года свой столетний юбилей на сцене Центрального академического театра Российской армии, где служит с 1945 года. В кино Зельдин известен с 1938 года как главный герой фильма «Свинарка и пастух». А в 2014 году он принял участие в эстафете Олимпийского огня в Москве, будучи самым старшим среди факелоносцев.

Дороти Симпсон из США была признана старейшей женщиной планеты, побывавшей в невесомости.

Восьмидесятилетняя рекордсменка установила свое достижение на борту «ИЛ-76», стартовавшего с аэродрома в подмосковном Жуковском. А «Комсомольская правда» поместила снимок сверстника Дороти Василия Лукьянова из Чувашии, запечатленного сидящим на стуле с закинутыми за голову ногами. Этот старец запросто сажился в позу лотоса, скручивался в узел и делал шпагат. В 2000 г. 30 июня Мэри Мохан из Великобритании в возрасте 91 года и 9 месяцев спустилась с 38-метровой скалы на веревке, установив возрастной рекорд среди скалолазов. Вот и Дорис Лонг, увидев однажды спуск по длинному крутому склону, заразилась промышленным альпинизмом в 85 лет, решив, что это очень

веселое занятие. С тех пор она совершила больше двадцати благотворительных спусков, собирая деньги для больниц и хосписов.

До 52 лет кандидат технических наук Андрей Львович Чирков о спорте не помышлял. К физической культуре был равнодушен, полагая, что она мешает интеллектуальному развитию. Но нечаянно пообещав английскому коллеге принять участие вместе с ним в московском марафоне, чтобы помочь в качестве переводчика, занялся бегом. И к 77 годам совершил почти три витка вокруг земли, получив прозвище марафонца-экстремала. На его счету около 200 марафонов на всех континентах земли, включая Северный Полюс и Антарктиду. Последний – высотный забег на крышу самого высокого 80-этажного небоскреба в Москва-Сити Чирков, занесенный в книгу рекордов и достижений России, совершил для апробации замененного коленного сустава. За время занятий бегом у Чиркова обнаружился писательский талант, свидетельство тому – десяток книг.

Помощница киномеханика из Чугуева Елена Волкова начала рисовать в 65 лет, а 90-летие отметила в 2005 го-ду выставкой в Третьяковской галерее.

Куда более знаменитый ее «коллега»-художник – мастер политической карикатуры академик Борис Ефимов стал рисовать в пять лет. Он возглавлял творческо-производственное объединение «Агитплакат», отделение искусства карикатуры в Российской академии художеств, в 107 лет был

главным художником «Известий», писал мемуары до конца жизни на 109-м году.

Грейс Кук с детства обожала петь, но большую часть жизни она была занята воспитанием шестерых своих детей и вела лишь кружок в школе, где они учились. Уже после 70 она начала выступать с бесплатными импровизированными концертами в домах престарелых. В 2007 году Кук пригласили выступить в составе великовозрастной рок-группы, сопровождавшей демонстрацию документального фильма о пожилых британцах. Так в 83 года Грейс стала рок-звездой. И продолжала на 91-м году жизни сниматься в новых клипах и петь на сцене. Она танцует, жонглируя тростью, на которую опирается при обычной ходьбе.

Старейшая супермодель мира Дафна Селф родилась в 1930 году в британской глубинке.

Её отец был школьным учителем, а мама домохозяйкой. Девочка очень любила лошадей и увлекалась скачками, но, случайно попав на рекламную фотосессию, оказалась на подиуме. Выйдя замуж и став мамой троих детей, она продолжала подрабатывать то в модельном бизнесе, то в кино.

Когда в конце XX века муж заболел, она было забросила работу. Но муж умер, дети выросли, а Дафна вновь оказалась на подиуме, выделяясь своей естественностью – возраст она не скрывала. Селф посчитала, что возраст, морщины, роскошная седая грива – это ее багаж, и услугами пластических хирургов, средствами омоложения не пользовалась. Несмотря

ря на то, что у 70-летней бабушки было уже четверо внуков, Дафна оказалась весьма востребованной на показах ведущих домов моды. До сих пор «великовозрастная» звезда снимается для журналов и рекламы, придерживаясь принципа естественности. Форму поддерживает с помощью йоги, предпочитает фруктовую диету и полагает работу не обузой, а необходимой составляющей всей жизни человека.

Абсолютная рекорсменка продолжительности жизни в мире (122 года и 164 дня) француженка Жанна Кальман выпустила свой первый диск в стиле рэп-диско-фолк в возрасте 120 лет!

Она вела активный образ жизни: в 85 занималась фехтованием, в 100 ездила на велосипеде, хотя бросила курить лишь в 117 лет. О ней узнал весь мир, когда в 114 лет Кальман снялась в документальном фильме «Винсент и я», став самой старой киноактрисой. Выпущенная к столетию Ван Гога картина рассказывала о встрече 14-летней Жанны с художником.

Так что остальным пенсионерам остается искать самим, чем занять себя в свободное время, чтобы заставить работать мозг: играть в шахматы, бильярд, овладевать навыками айкидо, составлять и разгадывать кроссворды, учить и коллекционировать стихи или вспоминать молитвы. Может быть, великие свершения ждут и вас вместо кризиса зрелости? Оставьте печали, принимайтесь за дело, ресурсы организма позволяют каждому добиться победы в успешном дол-

гожительстве. Дверь открывают тому, кто стучит.

Под гнетом давления Артериальная гипертензия

Угроза гипертонической болезни сегодня довлеет над множеством россиян, а повышенное давление превратилось в примету современной жизни более половины людей старше 60 лет. Возрастные болезни в основном связаны с постепенным выходом из строя сосудистой системы, по которой кровь доставляет в клетки питательные вещества, кислород и забирает токсичные отходы «производства».

Самые опасные и распространенные болезни возникают в главных сосудах-артериях, питающих сердце, мозг и нижние конечности.

Непрерывный обмен веществ, прежде всего в мозге и сердце, – залог самой жизни человека. И молодым остается человек до тех пор, пока его сосуды не забиты атеросклеротическими бляшками, не сжимаются от внезапного стресса или другого удара окружающей среды, а клетки не задыхаются от дефицита кислорода и гибнут от недостатка питания. Источник молодости кроется в естественном состоянии кровеносного русла, где течению не препятствуют возникшие теснины.

Вспомните, например, как «сжимается сердце» от внезапного громкого звука. Так реагирует на любой стресс наша

гладкая мускулатура, в том числе и мышечные стенки артериальных сосудов. На фоне постоянных негативных переживаний и тревожных ожиданий такое сжатие переходит в хронический спазм. В результате недостаточного кровоснабжения развивается целый комплекс патологий – атеросклероз, гипертония, стенокардия, инфаркт, инсульт. А между тем элементарная профилактика позволяет продлить оптимальный режим транспортировки в 1,5-2 раза. Но мало кто из россиян внимает рекомендациям врачей – позаботиться о своих сосудах, сменив вредные для них привычки к жирной, соленой пище, алкоголю, курению и сидению у телеэкрана на активный образ жизни, физкультуру и здоровое питание. Каждодневная забота о своем долголетии не в приоритете у россиян.

Опасная мягкость

До недавнего времени гипертонией обозначалось повышенное напряжение мышц, а термином «гипертензия» – повышенное давление внутри сосудов. Но затем произошло смещение понятий, и сложная, но неопасная патология нервной системы, т. е. симптом «гипертония» превратился в название тяжелой сосудистой патологии – артериальную гипертензию с повышенным давлением крови.

Существовало мнение, что повышение артериального давления с возрастом – нормальный процесс.

Это опасное заблуждение. Правда, повышение часто регистрируется, и долгое время снижение давления у пожилых вызывало сомнения врачей. Но исследования последних лет доказали, что адекватное лечение позволяет сократить заболеваемость и смертность людей старшего возраста. Хорошо, если у здорового пожилого человека артериальное давление удерживается в пределах, как у молодого, – не выше 140/90. Но совершенно здоровые люди встречаются редко, что не означает, будто гипертония не нуждается в лечении.

С возрастом снижается эластичность аорты и крупных артерий, сосуды утрачивают способность реагировать на изменение давления, отсюда при измерениях возможны ошибки. Кроме того, постепенно становятся иными и обменные процессы, что приводит к увеличению массы миокарда и раз-

меров аорты, смене внутрисердечной динамики: увеличение конечных систолического и диастолического объемов.

Как известно, систолическое, или «верхнее», давление фиксируется в тот момент, когда сердце выталкивает кровь в сосуды, а диастолическое, или «нижнее», – при расслаблении сердечной мышцы.

У пожилых пациентов часто повышается систолическое и снижается диастолическое давления, то есть бывает так называемая систолическая артериальная гипертония. Она развивается при выраженном атеросклерозе аорты и аортального клапана. В этом случае поднимать диастолическое давление не нужно, а вот понижать систолическое до нормы при условии нормального самочувствия просто необходимо. При атеросклеротическом поражении почечных артерий может повышаться и диастолическое давление, что тоже требует снижения.

Редкий пульс – до 50 ударов в минуту – иногда становится причиной головокружений. При подобной брадикардии также происходит компенсаторное повышение давления.

По традиции первый визит наносят терапевту или семейному доктору. Правда, стандартное обследование не всегда позволяет выявить гипертонию. Чаще всего оно сводится к лабораторным исследованиям и разовому измерению давления и ЭКГ. Но в момент осмотра и давление, и работа сердца могут быть нормальными. Более эффективно суточное измерение артериального давления и суточная запись ЭКГ (хол-

теровское мониторирование).

Суточное мониторирование давления – простая процедура. Специальный прибор контролирует давление круглосуточно каждые 15 минут днем и 30 минут ночью.

Затем результаты оцениваются. По такому же принципу проводится и суточный контроль ЭКГ. Есть приборы, которые одновременно регистрируют давление и записывают ЭКГ. Диагноз артериальной гипертензии ставят, если на трех повторных визитах к врачу средний уровень давления выше 140 мм на менее 90 мм ртутного столба.

Случается, что у пожилых пациентов вообще отсутствует явно выраженная клиническая симптоматика либо развивается неконтролируемая гипотония после приема пищи, при резком вставании и в других ситуациях. Иногда бывают кратковременные скачки подъема давления, которые чередуются с его падениями гораздо ниже нормы без видимой причины или в результате приема гипотензивных препаратов. Псевдогипертония с повышением давления – или феномен «белого халата» нередко происходит и на приеме у врача.

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.