

Анваер А.Н.

**Полный курс
здоровья для всей семьи**



Москва

Издательство АСТ

УДК 61
ББК 5
А64

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Анваер, Александр Николаевич.

А64 Полный курс здоровья для всей семьи / А.Н. Анваер. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 224 с.: илл. – (Курс на здоровье!).

ISBN 978-5-17-101592-3

Справочник позволяет в одной книге дать наиболее полную информацию о здоровье семьи в целом, о наиболее часто встречающихся заболеваниях, таких как депрессия, атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, ожирение и пр. Книга посвящена роли семьи в сохранении, поддержании и восстановлении здоровья ее членов. Издание предназначено для широкого круга читателей!

ISBN 978-5-17-101592-3

УДК 61
ББК 5

© Анваер А.Н., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2017



Содержание

Введение	8
ЧАСТЬ 1	15
Семья	16
Физические нагрузки	17
Диета и пищевые привычки	18
Методы уменьшения психологического стресса	19
ЧАСТЬ 2	23
Индивидуальное здоровье членов семьи	24
Глава 1	
Депрессия	26
Глава 2	
Атеросклероз	36
Конкретные клинические проявления атеросклероза	41
Ишемическая болезнь сердца	41

Клинические проявления стенокардии и ее диагностика	48
Лечение стенокардии	54
Медикаментозные методы лечения	54
Хирургические методы лечения	62
Аортокоронарное шунтирование	62
Баллонная ангиопластика коронарных артерий со стентированием	63
Инфаркт миокарда	64
Ишемическая болезнь головного мозга	67
Транзиторная ишемическая атака	68
Острое нарушение мозгового кровообращения (мозговой инсульт)	69

Глава 3

Артериальная гипертония	75
Кровообращение, артериальное давление и его регуляция	75
Причины повышения артериального давления	79
Стадии гипертонической болезни	84
Диагностика и лечение гипертонической болезни	85

Глава 4

Сахарный диабет	94
Суть болезни	94
Глюкоза	97
Инсулин и его роль в обмене глюкозы	99
Сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый диабет)	102
Сахарный диабет 2 типа (инсулиннезависимый сахарный диабет)	104
Диагностика и лечение сахарного диабета	110
Клинические проявления сахарного диабета	110
Лечение сахарного диабета	115
Диета при сахарном диабете	124
Физические нагрузки	127
Осложнения сахарного диабета	130
Микроангиопатии	134
Диабетическая нефропатия	136
Диабетическая ретинопатия	140

Диабетическая нейропатия	142
Диабетическая стопа	143
Макроангиопатии	145

Глава 5

Ожирение	148
Энергетика организма	150
Аппетит	155
Чувство голода	158
Гормональная регуляция обмена жиров	159
Профилактика и лечение ожирения	161
Назначение низкокалорийной диеты	162
Физические нагрузки	162
Медикаментозное лечение	163

ЧАСТЬ 3. Роль семьи в возникновении болезней образа жизни

165

Глава 6

Болезни образа жизни	166
Кризис семьи	169
Сила, работа и энергия	172

Приложение 1

Энергетика организма 178

Приложение 2

Энергетическая
ценность продуктов питания 191

Приложение 3

Расход энергии
при некоторых видах деятельности 218



Введение

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Такое определение здоровья дает Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

Разберем это определение по пунктам.

1. Физическое благополучие. Это состояние возможно только в том случае, если бесперебойно и слаженно работают все органы и системы организма. Один из главных законов физиологии – это закон сохранения постоянства состава внутренних сред организма. Что это значит? Например, вы вышли из прохладного помещения на жаркую улицу. Организм немедленно реагирует на это расширением подкожных кровеносных сосудов и усилением потоотделения – причем, именно в той мере, чтобы сохранить самую подходящую температуру внутренней среды организма. Другой пример: вы съели какое-то очень кислое блюдо, в результате чего в крови повысилась концентрация ионов водорода, то есть среда стала кислой. Реакция следует незамедлительно: немного увеличивается частота и глубина дыхания, в результате чего реакция крови снова становится слабощелочной, а избыток ионов водорода выводится почками. Равновесие восстанавливается. Третий пример: вы поели сладкого, и в крови повысилось содержание глюкозы. Бета-клетки островков поджелудочной железы выбрасывают в кровь инсулин, и уровень глюкозы снижается до нормы. Если же инсулина оказывается слишком много, то в кровь поступает глюкагон – продукт альфа-клеток тех же островков – и уровень глюкозы выравнивается. Человек в такой ситуации не

испытывает дискомфорта, связанного с повышением глюкозы в крови, — жажды и сухости во рту.

Результатом является сохранение ощущения полного физического благополучия — температура внутри организма становится комфортной, отсутствует одышка, и нет жажды (если вспомнить о приведенных примерах).

Более насущный пример: в организм вторглись чужеродные микроорганизмы. Вначале их присутствие ничем себя не проявляет, но, если они находят подходящую для жизни среду, то начинают в ней активно размножаться. В игру вступает иммунная система и уничтожает микробы до того, как они успеют проявить свою болезнетворность. В результате мы имеем сохранение физического благополучия.

Таких примеров можно привести великое множество, потому что практически все системы организма работают по принципу отрицательной обратной связи: если чего-то становится слишком много, то надо снизить содержание этого вещества, а если слишком мало, то восстановить исходное содержание.

2. Духовное благополучие. Это очень сложный пункт, но попробуем разобраться и в нем. Богословы определяют духовность как служение Богу — служение чистотой помыслов, нравственной жизнью (угодной Богу). Но как быть человеку, который является атеистом или агностиком? Неужели у него нет надежды обрести духовное благополучие? Думается, что такая надежда у него есть, потому что практически каждый человек, независимо от своей конфессиональной принадлежности (или непринадлежности) верит в какую-то Высшую Силу, в Закон, определяющий все природные явления (к которым относится и жизнь, в том числе — человеческая). Дальше, для удобства, будем называть эту силу Богом.

Духовная жизнь человека невозможна без сознания, то есть без представления об окружающем мире, складывающегося из зрительных, слуховых, обонятель-

ных, осязательных и вкусовых восприятий, а также без представления о своем месте в этом мире. Все явления, происходящие в сознании, можно обозначить как психическую или душевную жизнь человеческого существа. В идеале эта жизнь не должна причинять страдание или душевную боль, то есть в ней не должно быть непримиримых противоречий, несоответствия желаемого и достижимого, не должно быть унижения и зависимости.

Для того, чтобы это стало возможным, человеку необходимо обладать эмоциональным интеллектом, то есть различать дурное и хорошее, зло и добро. Значит, еще одно условие полноценной духовной жизни — это способность к критическому, аналитическому мышлению. Мало того, человек должен обладать памятью — то есть хранить в голове разные полезные сведения, воспоминания о чувствах и эмоциях, возникающих в ответ на разнообразные ситуации и собственные действия. Память приводится в действие ассоциациями, подчас эмоционально окрашенными.

Путь к духовному благополучию (или, да извинит мне читатель такое упрощение, к благополучию психологическому) намечен в религиозных моральных заповедях. Думается, что они выведены из вполне земных наблюдений.

Например, «не убий»: вы видите перед собой человека, который вам несимпатичен, вызывает у вас раздражение, злость и даже ненависть. Этот человек умирает у вас на глазах. Вы видите перед собой тело, оставленное жизнью, просто кусок мертвой плоти, и в этот момент, независимо от вашего отношения, у вас возникает ощущение безотчетного ужаса, вы испытываете дискомфорт, и из этого дискомфорта, из этого ужаса рождается нравственный запрет на убийство. (Здесь, конечно, можно сделать множество оговорок, вспомнить об исключениях, об убийствах на войне, в состоянии аффекта и т.д., но мы говорим о нормальном состоянии).

То же самое касается и других заповедей. Половина из десяти заповедей касается межличностных, чисто человеческих отношений: почитай отца твоего и мать твою; не убий; не прелюбодействуй; не укради; не лжесвидетельствуй; не желай дома... и жены ближнего твоего.

Еще более выпукло говорится о духовном благополучии в понятии о смертных грехах, которые имеют большее отношение к нравственности: гордыня, алчность, зависть, гнев, похоть, тревоугодие, уныние.

Человек, добровольно и без внутреннего принуждения соблюдающий заповеди и не совершающий грехов (опять-таки, без внутреннего принуждения), будет, скорее всего, пользоваться хорошим духовным здоровьем.

В религиозной, да и в научной традиции было принято отделять духовные (или, если угодно, психические) свойства от телесных, и, как следствие этой двойственности, душевные расстройства всегда стояли в медицине особняком. В последние десятилетия наука накапливает данные о том, что никакой двойственности здесь нет, и, что наши психические свойства определяются вполне материальными процессами, происходящими в центральной нервной системе. Но рассуждения на эту тему выходят за рамки данной книги.

Достаточно будет сказать, что духовное благополучие зависит от способности и умения контролировать свои эмоции и направлять их не в разрушительное, а созидательное русло. Об этом мы поговорим в соответствующем месте.

3. Социальное благополучие. Переводя это словосочетание с латинского на русский язык, можно назвать это благополучие общественным. Человек — общественное существо, он не может жить без общества и вне его. Пребывание в общественном окружении накладывает на человека определенные обязанности и дает ему права — какие именно, зависит от культуры и обычаев общества, в котором живет индивид. Внеш-

не жизнь человека в обществе или, как иногда говорят, в социуме, проявляется его поведением. Поэтому, иногда говорят о поведенческой составляющей благополучия. Коротко говоря, индивид должен вести себя в обществе (а, в более широком смысле, и в окружающем его мире) так, чтобы это поведение не причиняло вреда физическому и духовному благополучию (как самого индивида, так и других людей).

Для того, чтобы такое стало возможным, поведение должно быть добровольным и не вызывать внутреннего сопротивления. Правила такого поведения общеизвестны и вытекают из множества религиозных и светских моральных и нравственных предписаний. Кроме того, к условиям, определяющим социальное благополучие, относят экологическое состояние среды, условия труда и отдыха, пищевые привычки и многое другое.

Из всего изложенного следует, что определение, данное ВОЗ, соответствует некоему идеальному состоянию. На практике оно недостижимо, как в математике недостижим предел функции, к которому она стремится, бесконечно приближаясь к нему, но все время отличаясь на бесконечно малую величину. По этой причине здоровье всегда относительно, и мы будем относиться к нему, как к идеалу, к которому надо стремиться, чтобы обеспечить себе комфортное существование.

Кроме того, в определении присутствует слово «болезнь», точнее, ее отсутствие. Поэтому теперь мы перейдем к попытке определить понятие болезни.

Болезнь – это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и/или морфологическими (структурными) изменениями, наступающими в результате воздействия эндогенных и/или экзогенных факторов.

Это определение болезни, данное экспертами Всемирной Организации Здравоохранения. Разберем и его по пунктам.

1. Жизнедеятельность организма. Под жизнедеятельностью организмов (организмами называют индивидуальные живые существа — бактерии, грибы, растения, животные — способные к размножению, самовоспроизведению, целенаправленному движению и питанию) понимают, во-первых, совокупность биохимических, биофизических и физиологических процессов, необходимых для поддержания жизни, а, во-вторых, взаимодействие организмов с окружающей средой и результаты этого взаимодействия. Нас будет, естественно, интересовать организм человека, а его жизнедеятельность складывается из биологических процессов, способствующих поддержанию жизни, а, кроме того, из процессов социальных, к которым относят труд, отдых и общественную деятельность. Понятие жизни тоже требует определения, но оно отличается невероятной сложностью. Весь вопрос сводится к отличию живого от неживого, или, другими словами, живой материи от материи косной. Ответ на этот вопрос пытаются дать биологи, психологи, социологи и философы. Рассмотрение всех этих определений увело бы нас далеко в сторону, и, поэтому, мы примем понятие о жизни на чисто интуитивном уровне.

2. Функциональные и морфологические изменения. Этот пункт мы рассмотрим на конкретных примерах. Есть такое заболевание — синдром раздраженной толстой кишки. Оно проявляется нарушениями ее работы — поносами, запорами, урчанием и бурлением в животе, его вздутием и болью. При самом тщательном обследовании не удается обнаружить какую-то конкретную причину болезни — у больного нет ни воспаления, ни опухоли, ни инфекции. Налицо только нарушение функции, то есть работы толстого кишечника. Другое дело — морфологические изменения, лежащие в основе иных заболеваний. Например, острый панкреатит. Как правило, у больного, вследствие вызванного воспалением двена-

дцатиперстной кишки повышения давления в ее просвете, происходит заброс ее содержимого в выводной проток поджелудочной железы. Содержимое двенадцатиперстной кишки имеет кислую реакцию, а в просвете выводного протока железы реакция щелочная (в щелочной среде пищеварительные ферменты поджелудочной железы неактивны). При закислении среды в просвете выводного протока происходит активация ферментов; это приводит к самоперевариванию поджелудочной железы со всеми его катастрофическими последствиями. В первом случае этиология (причина) заболевания неизвестна, во втором она очень хорошо понятна, а, значит, можно с большим знанием дела разрабатывать профилактические мероприятия.

Разница между функциональными и морфологическими (органическими) расстройствами достаточно условна. Как правило, в первом случае, мы пока не можем обнаружить изменения из-за недостаточного развития диагностических методов. Как только такие методы возникают, функциональное расстройство становится морфологически обоснованной болезнью.

3. Эндогенные и/или экзогенные факторы. С этим делением разобраться немного проще. Эндогенные причины болезни возникают внутри организма в результате врожденных изменений структуры какой-либо системы. Например, к эндогенным болезням можно отнести все генетические аномалии — например, отсутствие одной X-хромосомы, в результате которого развивается синдром Тернера, проявляющийся низким ростом, нарушениями строения кожи, костей и половых органов, а также психологическим инфантилизмом. К экзогенным болезням можно отнести любые нарушения, вызываемые внешними причинами — травмы, инфекции, аллергию, отравления токсическими веществами.

ЧАСТЬ 1