

ПЕТР ПОПОВ

Как сохранить ЗДОРОВЬЕ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ



МОСКВА
2016

УДК 613
ББК 51.20
П58

Петр Юрьевич Попов —
кандидат медицинских наук, врач с 20-летним стажем;
автор более 30 работ об экологии, иммунитете и вирусных болезнях.

Попов, Петр Юрьевич.

П58 Как сохранить здоровье в большом городе / Петр Попов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. — (Доказательная медицина).

ISBN 978-5-699-90448-8 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-91088-5 (оф. 2)

В погоне за карьерой, статусом, погашением кредита или покупкой очередной дорогостоящей, но не очень нужной вещи наше здоровье становится разменной монетой.

Как жителю большого города оставаться здоровым и довольным собой? Как не пасться на уловки фармкомпаний, которые предлагают чудодейственные способы лечения? Как защититься от «экологических болезней», которые вызваны обилием машин, загрязняющих веществ и других вредных вещей и мест в городе?

В книге содержится полный разбор причин ухудшения здоровья городского жителя, лишь изредка выбирающего на природу. Заболеваний органов дыхания, пищеварения, кровообращения, нервной системы, аллергий, вызываемых плохой экологией, можно избежать. Поэтому узнайте от врача, как правильно защититься от них. В книге — полная и правдивая информация, которую по разным причинам замалчивают фармацевтические компании и доктора. Оставайтесь здоровым, живя привычной жизнью!

УДК 613
ББК 51.20

ISBN 978-5-699-90448-8 (оф. 1)
ISBN 978-5-699-91088-5 (оф. 2)

© Попов П., текст, 2016
© Башкатов А., фото, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

Оглавление

<i>Предисловие</i>	5
Глава 1. «Экологические болезни» в современном мегаполисе	9
1.1. Что такое «экологические болезни» и причины их возникновения	9
1.2. «Экологические болезни» в современном мегаполисе на примере города Москвы	17
1.3. Новая Москва	21
Глава 2. Современные методы защиты здоровья в условиях «неэкологичной городской среды»	24
2.1. Новые методы детоксикации. Цеолиты	28
2.2. Иммунная система. Пути повышения иммунитета	34
2.3. Экологическая иммунология. Иммунный статус и значение иммунограммы как теста прогноза будущих болезней	39
2.4. «Умное» питание	43
2.5. Экопродукты (биопродукты, органические продукты)	49
2.6. Экологический дом	54
2.7. Экотуризм	66
2.8. Применение биологически активных веществ, способных защитить здоровье в «неэкологичной городской среде»	72
Глава 3. Качество межличностных отношений и защита здоровья	100

Глава 4. «Добровольная простота» (сознательная простота) и защита здоровья	107
Глава 5. Короткие истории людей, придерживающихся философии «добровольная простота»	112
Глава 6. Применение современных методов защиты здоровья при некоторых заболеваниях	126
6.1. Гармонизация веса без лекарств. Опросник пищевого поведения	126
6.2. Как защитить себя от кишечных инфекций	141
6.3. Как защитить себя от паразитарных болезней. Морские гельминтозы. Паразитарные заболевания в мифологии народов мира	151
6.4. Как защитить себя от вирусных болезней XXI века	160
6.5. Неврозы. Как защитить себя в мегаполисе	167
6.6. Нейроциркуляторная дистония — болезнь современности. Как защитить себя в «неэкологичной городской среде»?	173
Глава 7. С чего начать путь к здоровью	179
7.1. «Места силы»	181
7.2. Уникальное «место силы» в Московской области	183
7.3. О чем умалчивают врачи	184
7.4. Эпилог	188
<i>Предметный указатель</i>	190

Предисловие

Понятия «XXI век» и «неэкологичная городская среда» ассоциируются друг с другом. Каждый человек мысленно представляет примерно одинаковый видеоряд: миллионы машин, дымящие трубы промышленных предприятий, затянутое темными облаками небо. Многих это беспокоит, и они думают о том, как выжить в этом мире? Как сохранить здоровье? А всем очень хочется жить, творить, любить...

За годы своей научно-практической работы мне пришлось столкнуться с тем, что многие люди, поддерживающие свое здоровье, неправильно используют оздоровительные методики. Это связано с появлением шквала сомнительных медицинских рекомендаций в средствах массовой информации и особенно в Интернете. Многие из них содержат неподтвержденные данные, которые не признаются абсолютным большинством врачей и в лучшем случае бесполезны.

«Притчей во языцех» (Библия, Второзаконие, 28, 37) стало позиционирование некоторых методов и препаратов как эффективных от всех болезней. Много откровенно «заказных» и рекламных статей.

« Я расскажу вам, о чем и почему некоторые врачи иногда умалчивают при постановке диагноза и назначении лечения. »

Доктора далеко не всегда информируют своих пациентов о современных методах предупреждения заболеваний иногда просто потому, что сами пациенты не дают докторам такой возможности, иногда из-за стремления быстрее решить только первоочередные задачи лечения.

Потребность донести до общества как можно более точную, исчерпывающую информацию продиктовало мое желание написать эту книгу.

Я уверен, что книга будет интересна очень многим. Каждый обязательно найдет в ней что-то полезное для себя. Возможно, некоторые медицинские термины и методики сложны для понимания, а классификации малоинтересны, но все-таки постарайтесь их понять и применить для улучшения своего здоровья. Простые и проверенные на практике рекомендации помогают всем! Пробуйте, и у вас получится! Обязательно получится! Кто ищет, тот найдет. «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам...» (Св. Евангелие от Матфея, 7:70).

Я хочу помочь читателям самим разобраться, как выбрать из всех, часто взаимоисключающих, методик только научно доказанные и подтвержденные врачебной практикой. Это предполагает критический взгляд на все второстепенное, надуманное, а иногда и на слишком агрессивную маркетинговую деятельность фармацевтических корпораций.

Одной из целей данной работы является доказательство возможности защитить здоровье именно сейчас, в условиях «неблагоприятной экологической обстановки», простыми, эффективными и доказанными медицинскими методами. Для улучшения результатов предлагается также использовать новые современные психологические и философские подходы. Такое сочетание поможет как в отношении давно известных заболеваний, так и болезней XXI века. В книге нет непроверенных данных, теорий, рекламы, «жареных» фактов и сенсаций. Рекомендованные методики отражают позицию доказательной медицины и клинически апробированы. Я проанализирую значение новой жизненной философии

фии, основой которой является принцип «добровольная простота» и улучшение качества межличностных отношений. В книге вы найдете интервью с людьми, которые давно перешли на эту жизненную философию. Истории их жизни наглядно покажут, как это повлияло на их здоровье.

Проживая всю жизнь в Москве, я впервые столкнулся в 2014 году с таким количеством вредных выбросов в атмосферу. Во многих районах по несколько дней ощущался неприятный химический запах. А сколько вредных выбросов не имеет запаха? Подобная обстановка характерна и для других регионов России. А частые лесные пожары, а загрязнение рек и почвы? Все это косвенно доказывает то, что экологические проблемы выходят сегодня на первый план и все больше отражаются на нашем здоровье. Появляются болезни, непосредственно связанные с загрязнением среды, — «экологические заболевания». Возможно, также экологическое неблагополучие приводит к появлению новых вирусных болезней и изменению старых, хорошо изученных всем известных недугов.

Все больше наших современников осознает, что надо что-то менять в своей жизни. Но что и как? В моей книге дается рецепт таких перемен. Один из путей — это полностью изменить свою жизнь. Простой и скромный образ жизни надо выбрать осознанно и самостоятельно, только тогда снижение потребления материальных благ не вызывает сожаления. Это — намеренный отказ от чрезмерного потребления всего лишнего, что нам мешает. Осознанная простота предполагает такой выбор. Приобретение определенной вещи должно осуществляться только исходя из своих убеждений и принципов, как и отказ от приобретения. Наша способность сделать что-то с меньшими затратами говорит о том, что мы контролируем свои поступки. Выбор качественных межличностных отношений взамен погони за материальным благополучием или признанием в обществе — это тоже осознанный выбор.

Большинство медицинских терминов приведены и расшифрованы без ущерба смыслу, упрощены классификации и схемы лече-

ния. Автор осознает, что прочтение этой книги предполагает определенную работу ума, однако уверен, что для большинства людей некоторые трудности понимания с лихвой окупятся пользой от моих рекомендаций.

Фактически в книге содержится алгоритм действия, следуя которому вас неминуемо ждет успех на пути к здоровью.

Этому и посвящена моя книга.

Глава 1. «ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ» В СОВРЕМЕННОМ МЕГАПОЛИСЕ

Не то, что мните вы, — природа,
Не слепок, не бездушный лик —
В ней есть душа, в ней есть свобода,
В ней есть любовь, в ней есть язык...

Ф. И. Тютчев, 1836 год

1.1. Что такое «экологические болезни» и причины их возникновения

«Экология» переводится с греческого языка как наука о доме. Причиной «экологических болезней» является загрязнение нашего дома, внешней среды жизни человека, которое приводит к нарушению внутренней среды (гомеостаза) и деятельности многих органов и систем. Какие болезни связаны со средой обитания? В XXI веке у большинства наших современников имеется хотя бы одно хроническое заболевание. Каковы причины этого? Почему даже люди, ведущие здоровый образ жизни и не имеющие наследственных заболеваний, часто болеют? Как необходимо защитить организм в условиях постоянного воздействия вредных веществ? Что является самыми современными и действенными способами борьбы с загрязнением внешней среды?

Этими вопросами занимается относительно молодая наука, которая называется «медицинская экология» (экологическая медицина), рассматривающая факторы риска внешней среды, приводящие к «экологическим болезням», и методы защиты от них. Термин «медицинская экология» был впервые употреблен выдающимся микробиологом Рене Дюбо (1901–1982), согласно его концепции природные системы могут быть использованы для лечения некоторых заболеваний. Медицинская экология сформировалась как новое направление на границе медицинских дисциплин и экологии в сере-

дине 70-х годов XX века в развитых странах мира, которые раньше всех столкнулись с проблемами загрязнения окружающей среды. К настоящему моменту уже разработаны подходы к диагностике, лечению и профилактике многих «экологических заболеваний».

Кроме химических загрязнителей, в природной среде встречаются и биологические, вызывающие у человека различные заболевания. Это болезнетворные микроорганизмы, вирусы, гельминты, простейшие. Человечество сейчас в полной мере ощущает глобальный экологический кризис, который однозначно указывает на антропогенную интоксикацию нашей планеты.

Загрязнение природы в XXI веке является настолько серьезной проблемой для каждого, что ставит под вопрос дальнейшее развитие всей земной цивилизации. Уже с середины XX века на порядок возросло использование различных химических веществ, вызывающих многие заболевания, в том числе такие тяжелые, как онкологические.

В современных мегаполисах химическое и биологическое загрязнение дополняют и психогенные факторы, действующие на психическое здоровье человека, изменяя его познавательные процессы, эмоциональное состояние и поведение. Это одна из причин скачкообразного роста числа психических заболеваний, особенно в городах.

По данным ВОЗ, экологические факторы формируют 25–80% всей патологии человека. Экологическая обстановка — одна из основных составляющих, которые напрямую влияют на продолжительность жизни и на состояние здоровья человека.

Согласно данным Агентства по защите окружающей среды США (EPA), из 70 тысяч применяющихся химикатов 65 тысяч потенциально опасны для здоровья, вызывают интоксикацию, их количество коррелирует со всевозрастающим количеством различных заболеваний. Самым страшным последствием загрязнения окружающей среды является генная мутация человека, которая приводит к рождению нездоровых детей. За последние годы количество врожденных заболеваний увеличилось в десятки раз.

Так все-таки что обозначает термин «экологические болезни»? Это заболевания, развившиеся среди населения какой-либо тер-

ритории под воздействием вредных факторов среды обитания (химических, физических или биологических) и проявляющиеся характерными симптомами и синдромами. Это могут быть заболевания различных систем органов, чаще дыхания, пищеварения, кровообращения или нервной системы. Генные мутации, ведущие к онкологическим заболеваниям, и аллергические реакции также часто имеют экологические причины.

Хорошо изучены и имеют четкую клиническую картину экологические болезни, вызванные тяжелыми металлами, такими как ртуть, кадмий и др., а также многочисленными органическими соединениями. В настоящее время понятие «экологические болезни» имеет более широкий смысл, так как загрязнение внешней среды не только значительно ухудшает течение уже имеющихся у человека заболеваний, но и вызывает новые. Все экологические болезни можно связать с загрязнением воздуха, воды, пищи или жилища, что позволяет выделить главные заболевания, связанные с загрязнением той или иной среды. Однако надо отметить, что данная градация весьма условна. Давайте рассмотрим источники загрязнения основных сред обитания человека.

Загрязнение воздуха

В городах сегодня велик уровень загрязнения выхлопными газами в связи с огромным числом автомашин. Загрязнение от теплоэлектростанций, промышленного производства и биологических отходов сильно различается в разных регионах. Автомобили сегодня в городах — это главный поставщик в наши легкие оксида углерода. Он препятствует поглощению кровью кислорода, губительно действуя на процессы обмена веществ, а в высоких концентрациях может стать причиной потери сознания и даже смерти.

Кроме оксида углерода, с выбросами автотранспорта в атмосферу поступают сотни других опасных веществ. Это — ацетальдегид, бензол, кадмий, никель, селен, цинк, медь, свинец, формальдегид и многие другие. Они способны накапливаться в живых организ-

мах, что увеличивает их опасность. Например, содержание кадмия в организме жителей крупных городов может оказаться в десятки раз выше, чем у жителей сельской местности.

К характерным факторам риска «кадмиевых» болезней горожан относятся гипертония, ишемическая болезнь сердца, почечная недостаточность. У жителей крупных городов также чаще встречаются различные неврологические заболевания.

Помимо автомобилей, огромную отрицательную роль для нашего здоровья играют экологически грязные производства. Доказано, что вблизи некоторых заводов до 50% случаев хронических заболеваний органов дыхания связано с загрязнением воздуха. В некотором выигрышном положении оказываются жители сельской местности, живущие в отдалении от промышленных предприятий или теплоэлектростанций, где сжигается углеводородное топливо. Там заболеваний легких значительно меньше.



В городах не спасают даже «спальные районы», в чем мы убедимся на примере экологии Москвы. Мощные кондиционеры очищают воздух от пыли и сажи, но не избавляют от мелкодисперсных токсичных соединений.



Таким образом, становится понятным, что от загрязненного воздуха страдают основные системы организма, что сказывается на увеличении с каждым годом числа заболеваний органов дыхания, кровообращения, нервной системы и онкологической патологии.

Загрязнение воды

Главными источниками загрязнения воды являются сбросы промышленных предприятий, низкая эффективность или даже отсутствие очистных сооружений и канализационных систем.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вода содержит свыше 13 тысяч потенциально токсичных элементов. Влияние многих из них на организм человека хорошо

изучено. Например, такие тяжелые металлы, как свинец, ртуть, кадмий, цинк, никель и хром способствуют образованию атеросклероза и могут вызывать полиневрит, гипертонию, поражение костного мозга и зрения. Радиоактивные элементы уран, плутоний, торий, стронций, цезий приводят к онкологическим заболеваниям, генетическим изменениям, ослаблению иммунитета, врожденным порокам. Азот и фосфор, попав в организм человека, снижают иммунитет, а в водопроводных коммуникациях и артезианских скважинах вызывают рост сине-зеленых водорослей, плохо поддающихся фильтрации и вырабатывающих токсины. Фтор, хлор и его соединения, бром, хлороформ вызывают нефриты, гепатиты, токсикозы беременности и врожденные аномалии плода, мутагенные эффекты, ослабление иммунной системы, поражение детородных функций мужчин и женщин, онкологические заболевания внутренних органов.

Главные экологические болезни — онкологические, сердечно-сосудистые и нервные заболевания — вызваны загрязнением воды. Болезнетворные микробы, попавшие в воду вместе с канализационными стоками, становятся причиной вирусного гепатита, кишечных и паразитарных инфекций.

Таким образом, широкий спектр тяжелых «водных» заболеваний диктует специальные индивидуальные правила безопасности: не пить сырую водопроводную воду, не купаться в запрещенных местах, пользоваться фильтрами и очистителями воды, перейти на покупную воду для питья и приготовления пищи.

Загрязнение пищи

Основные источники загрязнения пищи — это синтетические удобрения и ядохимикаты. В наших блюдах всегда содержатся пестициды, гербициды, нитраты и нитриты — остатки сельскохозяйственных удобрений и ядохимикатов. Нитрит и нитрат калия или натрия применяются и как пищевая добавка в качестве красителей и консервантов. Надо отметить, что список разрешенных пищевых

добавок и их допустимая концентрация в России указана в государственных нормативных документах.

Наличие многих химических веществ в нашей пище, помимо довольно обычных отравлений и интоксикаций, грозит развитием опухолей, уменьшением содержания витаминов и микроэлементов в органах. Снижение устойчивости организма к действию онкогенных факторов ведет к развитию новообразований. Консерванты уничтожают полезные микроорганизмы — бифидобактерии, обитающие в желудочно-кишечном тракте, и тем самым способствуют развитию дисбактериоза кишечника.

Надо понимать, что пищевые добавки, которые разрешены к применению в обозначенных законом концентрациях, безвредны только относительно, полная их безвредность вызывает сомнения. В основном эти вещества не усваиваются и откладываются в печени и других органах. Накапливаясь, они могут стать причиной аллергических реакций и заболеваний.

Подробно о заболеваниях, связанных с приемом пищи, мы расскажем в других разделах.

Источники загрязнения жилища

Основные источники загрязнения наших домов — это искусственные строительные и отделочные материалы, полимерные изделия, мебель, токсичные чистящие средства.

Многие из летучих химических веществ, выделяющихся из них, обладают аллергенной, мутагенной, канцерогенной активностью. Эти вещества выделяются как вредными строительными и отделочными материалами, так и в процессе старения линолеума, пластиковой и комбинированной мебели, при стирке белья и даже в случае образования пригара на сковороде.

Особенно опасны чистящие химические средства и стиральные порошки, а точнее — их основные действующие компоненты — поверхностно-активные вещества (ПАВ). Они вызывают нарушения иммунитета, аллергию, поражение мозга, печени,

почек, легких. Самое опасное, что ПАВ способны накапливаться в органах и действуют как яды, повреждая клетки. Они же повышают вероятность развития атеросклероза в сосудах сердца и мозга, нарушают передачу нервных импульсов в центральной и периферической нервных системах. В стиральных порошках содержатся и вредные фосфатные добавки, обеспечивающие столь крепкое соединение ПАВ с тканью, что даже длительное полоскание в горячей воде полностью не освобождает белье от химикатов.

Необходимо обратить внимание на опасность хорошо всем известного хлора. Он вызывает риск заболеваний сердца и сосудов, способствует возникновению атеросклероза, анемии, гипертонии, аллергических реакций, разрушает белки, отрицательно влияет на кожу и волосы, повышает риск заболевания раком.

Подробно об экологических требованиях к жилищу мы ознакомимся в разделе «Экологический дом».

Как мы убедились на примере загрязнения различных сред обитания, экологическая ситуация в нашей стране крайне тревожная. Достаточно сказать, что в настоящее время более 100 крупных городов и регионов страны характеризуются неблагоприятной для здоровья человека экологической обстановкой. Население, проживающее в средних и малых городах России, пользуется отсталыми производственными технологиями, а сельскохозяйственные территории подвержены бесконтрольному применению различных ядохимикатов и кормовых добавок.

Сегодня стало очевидно, что старые принципы и методы охраны окружающей среды уже не работают: перед государством встает задача — сформировать новую эффективную эколого-экономическую политику, цель которой — значительное улучшение качества окружающей среды и экологических условий жизни человека, формирование экологически конкурентных производств.

В меняющейся эколого-экономической обстановке перед Росприроднадзором поставлена задача по сокращению к 2020 году на 20% загрязнения воздуха, водоемов и образования отходов. Кроме