

Содержание

Вступление	7
Зачем нужна эта программа? Зачем нужна эта книга?	7
ГЛАВА 1. Что такое «квартет здоровья»?	10
ГЛАВА 2. Гормоны. Что несут гормональные препараты – спасение или непоправимый вред здоровью?	14
О связи гормонов и эмоций	17
Гнев. Знакомо?	19
Страх. Что происходит в нашем организме?	20
Ревность	21
ГЛАВА 3. Что съесть, чтобы приятно пахнуть.	23
Скажи, что ты съел, и я скажу, чем ты будешь пахнуть!	23
ГЛАВА 4. Что съесть, чтобы найти вторую половинку	27
ГЛАВА 5. Еда будущего	33
Порошковая еда	35
Следующая новинка — грибной кофе	36
Водоросли на столе	37
Другие суперфуды	38
Овсяное молоко	39
ГЛАВА 6. В своем уме! Как защитить свой мозг от когнитивных нарушений	41

ГЛАВА 7. Рак. Что делать?	46
Новое отношение к онкологии	50
Медицинский туризм	51
Ох уж эти целители!	52
Почему нет лекарства от рака	52
Про онкоскрининги	54
ГЛАВА 8. Астма	55
Мониторинг состояния	56
Дозирующий аэрозольный ингалятор	56
Домашняя терапия	57
ГЛАВА 9. Канцерогены в нашей жизни: найти и обезвредить	58
ГЛАВА 10. Как сохранить женское здоровье	63
Поздняя беременность	63
Как сохранить яйцеклетки	67
ГЛАВА 11. Динамика прямохождения: о чем расскажет походка человека	69
ГЛАВА 12. Измены и неверность	72
Во всем виноваты гормоны?	73
Почему женские измены тяжелее и трагичнее переносятся мужчинами	75
Есть ли выход и что делать?	76
ГЛАВА 13. Усталость и скрытый дефицит железа у женщин	78
Что делать, если вы подозреваете у себя железодефицитную анемию	79
Симптомы железодефицитной анемии	80
Как скорректировать питание, чтобы не развилась железодефицитная анемия	81

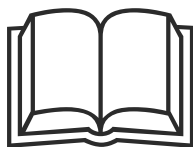
ГЛАВА 14. «Острая» жизнь. Кому польза, кому вред?	83
Чем полезна острая пища	84
Жгучий перец чили. Зачем его есть	85
Русская горчица всему голова	87
Перец горошком — кому можно, а кому нельзя	88
Этот пахучий чеснок	89
Японский друг имбирь	90
ГЛАВА 15. Генетика старения	92
Старение — это болезнь	92
Антиоксиданты.	93
Курение и алкоголь	93
Питание	94
Белковая пища	94
Сон	94
Умеренные и кратковременные стрессы.	95
Простуды	95
Контроль биомаркеров.	96
ГЛАВА 16. Мой мужчина: что должна знать женщина о мужском здоровье	97
Первые дни жизни мужчины	98
Хирургическое лечение крипторхизма.	99
Мальчики 5—6 лет.	99
Подростки 14—15 лет.	101
Мужское бесплодие и набор джентельмена.	103
Молодой мужчина: 25—40 лет	104
Пальпация: что можно прощупать самостоятельно.	105
Мужское семя: норма и патология.	106
Зрелый возраст: мужское здоровье в 45—50 лет	107
Что еще нужно знать о мужском здоровье.	110

ГЛАВА 17. Операция в утробе матери.	112
Когда применяется фетальная хирургия.	114
Заключение. Личные истории	117
История первая	117
История вторая	118
История третья	119
История четвертая	120
О себе. Успеть все! Я — врач, пациент, мама, ведущая и организатор парусных регат	121
Предметный указатель.	134

Вступление

Зачем нужна эта программа?

Зачем нужна эта книга?



Работа врача круглосуточна, это не профессия, а образ жизни. У врача не бывает выходных и праздников. Если пациенту нужна помощь, он окажет ее во что бы то ни стало. Несмотря на то что у меня много еще разнообразных занятий, увлечений и специальностей, я прежде всего врач. Знания, полученные в мединституте, образ мышления, приобретенный там же, буквально впитались в кровь и вместе с ней циркулируют по организму всю жизнь. Медицинская академия научила меня человечности. Таким предметам, как этика и деонтология, придавалось большое значение, а психологические аспекты работы врача всегда были на особом счету. Нас учили больше отдавать, чем брать. И я живу, считая такое поведение нормой. Хотя это немного неправильно: согласно закону сохранения равновесия брать и отдавать нужно в равных количествах.

Эта книга о том, как защитить свое здоровье в той или иной ситуации. Что делать, если вы заболели, как не на-

вредить себе и своим близким, как избежать болезней. Я хотела бы донести до моих читателей полезные советы лучших врачей нашей страны, которые регулярно выступают в телепрограмме «Доктор И», делятся знаниями и опытом с огромной аудиторией. В программе я выступаю как врач и журналист и стала связующим звеном между специалистами и аудиторией. Мне бы не хотелось, чтобы наши советы были банальными, мол, живите в рамках здорового образа жизни и все у вас будет хорошо. Нет. Все советы и рекомендации я пропускаю через себя, так как могу взглянуть на них под разным углом. Не только как журналист, но и как доктор.

Объединяя опыт разных специалистов, мы объясняем, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье, и не только советом, но и личным примером. Если надо рассказать про какие-то спортивные мероприятия, лечебную физкультуру, необычные и интересные тренировки, то прежде всего участвую в них сама, собственным примером доказывая, что это возможно и доступно. Я не профессиональный спортсмен и не юная девушка, однако способна пробежать кросс и заниматься йогой, не имея достаточной гибкости. Стараюсь правильно питаться, хотя люблю сладости, заставляю себя много ходить пешком, хотя удобнее передвигаться на автомобиле, то есть стремлюсь вести образ жизни, который пропагандирую. Делаю все возможное, чтобы наша передача не уподоблялась тем программам, где дают банальные советы, взятые из интернета.

Есть особенности и в подаче материала. Неоднократно сталкивалась с тем, что очевидные для врачей факты для обычных людей — настоящее открытие. Порой информация усваивается не сразу. Поэтому мы ищем такие способы ее подачи, чтобы зрителю было понятно и интересно. Известно, что лучше всего зрители запоминают советы,

подкрепленные положительным личным опытом, поэтому мы в основном рассказываем о конкретных случаях и стараемся дать четкие рекомендации.

Заметили, что все образовательные программы демонстрируют в первой половине дня? Это неслучайно, потому что именно утром мозг наиболее восприимчив, а информация усваивается лучше. И чем конкретнее советы, чем четче они сформулированы и интереснее поданы, тем лучше их запоминают зрители. Утренняя информация — это руководство к действию. Так, например, если утром вам скажут, что бутерброд с помидором и морковкой полезнее других, вы это запомните, а вечером, зайдя в магазин, купите помидоры, морковь и хлеб. Возможно, такой бутерброд понравится не всем, но хотя бы один раз именно его попробуют много людей. Поэтому мы очень тщательно следим за тем, какие советы даем.

ГЛАВА 1

Что такое «квартет здоровья»?



Так называемый квартет здоровья — это комплексная метаболическая терапия. Помочь разобраться в этом мы попросили Леонида Олеговича Ворслова — кардиолога, профессора, кандидата медицинских наук.

Регулярная физическая активность, диета с высоким содержанием пищевых волокон и витаминов, отказ от вредных привычек — основа хорошего самочувствия и долголетия. Однако в современном постоянно меняющемся мире этого оказывается недостаточно. Может ли человек дожить до глубокой старости и чувствовать себя при этом великолепно? Учитывая особенности патогенетических механизмов клеточного старения и развития основных болезней цивилизации — ожирения, атеросклероза, артериальной гипертензии и сахарного диабета 2-го типа, мы сформулировали концепцию «квартета здоровья».

Метаболическая терапия — это лечение, направленное в первую очередь на поддержание или восстановление клетки и ее физиологических функций, а также структуры тканей и организма в целом. Термин «метаболическая» подчеркивает характер терапии, направленной

на восстановление гормонально-биохимического фона, соответствующего 30 – 35-летнему возрасту человека. Что для этого необходимо? Сначала перечислим компоненты «квартета здоровья».

1. Витамин D (его физиологический уровень, прием соответствующих препаратов при выявлении дефицита).
2. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК).
3. Тиоктовая или альфа-липоевая кислота (АЛК).
4. Половые гормоны (их физиологический уровень, заместительная гормональная терапия при дефиците).

Что произойдет, если один из этих четырех компонентов отсутствует?

Начнем с витамина D. Есть ряд характерных признаков, по которым можно понять, что этого элемента недостаточно: выпадение и ломкость волос, нарушение репродуктивной функции, мышечная слабость, печаль и грусть, чувствительность к боли и ее непереносимость, сонливость, апатия. В группе риска по развитию дефицита витамина D находятся грудные младенцы, пожилые, темнокожие, лица, менее двух часов в день пребывающие на солнце, страдающие ожирением и заболеваниями, сопровождаемыми нарушением всасывания жиров, а также население стран, расположенных севернее 35-й параллели в Северном полушарии (т.е. вся территория России). К сожалению, восполнить дефицит витамина D только с помощью продуктов питания и пребывания на солнце невозможно, необходима регулярная терапия, которую назначает лечащий врач.

Следующий компонент «квартета здоровья» – омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. При нехватке их в организме появляются морщины, ногти становятся

ломкими, кожа — сухой, возникают нарушения памяти, холестааз и связанные с ним нарушения (стужение желчи, сладж-синдром, желудочно кишечные заболевания).

В 1956 году профессор Хью Синклер, заинтересовавшийся, почему у гренландских эскимосов практически не бывает сердечно-сосудистых заболеваний, огласил в Оксфорде данные своих исследований, свидетельствующих о том, что причина этого парадокса — рацион, состоящий исключительно из рыбы и тюленьего жира, богатых омега-3 ПНЖК. Вспомните, как в детстве нас заставляли пить рыбий жир. И не зря! Каждому человеку, в чьем рационе недостаточно омега-3 ПНЖК, необходимо принимать препараты, содержащие докозагеновую и эйкозапентаеновую кислоты (ДГК и ЭПК) для профилактики возрастассоциированных и неинфекционных хронических заболеваний, увеличения продолжительности и качества жизни в целом. Взрослому россиянину рекомендуется постоянный ежедневный прием от 2000 мг омега-3 ПНЖК в расчете на сумму ЭПК и ДГК. Оптимальная терапевтическая доза составляет 3—4 г в сутки, а максимальная терапевтическая — 8 г в сутки.

Альфа-липовая кислота (АЛК) — это эндогенный антиоксидант. Окислительный стресс — это несостоятельность антиоксидантной системы организма, при которой клетки подвергаются воздействию чрезмерных уровней или молекулярного кислорода, или его активных форм (АФК) — свободных радикалов. Эти нестабильные атомы и соединения действуют как агрессивные окислители, повреждая жизненно важные структуры организма. Свободные радикалы образуются при воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды, таких, как плохая экология, курение, хроническая интоксикация, УФ-облучение. Кроме того, выработка свободных радикалов может увеличиваться при сахарном диабете и ин-

сулинорезистентности, ожирении, артериальной гипертензии, возрастном снижении уровня половых гормонов как у мужчин, так и у женщин. Альфа-липоевая кислота участвует в регулировании липидного и углеводного обмена, стимулирует обмен холестерина, способствует снижению концентрации глюкозы в крови, а также преодолению инсулинорезистентности. Дефицит АЛК ведет к снижению памяти, иммунитета, нарушению пищеварения, непереносимости алкоголя, хронической боли, восполнить его поможет лечащий врач.



Врачи рекомендуют принимать Омега-3 жирные кислоты всем, кто не может позволить себе хотя бы два раза в неделю есть рыбу, выловленную из естественной среды обитания.

Возможно, терапия продлится всю оставшуюся жизнь.

Основная задача профилактической и антивозрастной терапии не вызывает сомнений — это возможность увеличения продолжительности жизни и улучшение ее качества.

ГЛАВА 2

Гормоны. Что несут гормональные препараты – спасение или непоправимый вред здоровью?



Россия получила в мире репутацию страны «воинствующей гормонофобии». С чем это связано? Очень уж много разговоров и мифов вокруг гормональной терапии. На эту тему бесконечно долго можно беседовать с врачом урологом-андрологом Евгением Грековым.

Правда ли, что из-за приема гормональных препаратов можно набрать лишний вес?

– И да и нет. Гормоны разнообразны, и один из признаков, по которому их можно классифицировать, – влияние на жировой обмен. Есть жиросжигающие гормоны (с анаболическим действием): тестостерон, витамин D₃ (холекальциферол), гормон роста, тиреоидные гормоны и жиронакапливающие – кортизол, пролактин, инсулин. Кроме того, кортизол еще и катаболический гормон: выделяясь в экстренных и хронических стрессовых ситуациях, он способен разрушать мышечную ткань, для реализации реакции «бей либо беги», поэтому стрессовые ситуации

организм человека переносит так непросто. Кортизол снижает выработку всех жиросжигающих гормонов, нивелируя их полезное действие и вызывая снижение иммунитета, угнетение синтеза белка в организме, в результате чего снижаются мышечная сила и выносливость, что ведет к саркопении. Не стоит забывать и о том, что синтез анаболических (жиросжигающих гормонов) снижается после 28–30 лет, вызывая нарушение гормонального баланса в организме и, как следствие, развитие ожирения.

Лечение некоторых заболеваний невозможно без гормонотерапии. И если с этой целью применяют, к примеру, жиронакапливающие гормоны (глюкокортикоидные, т.е. содержащие кортизол), это может привести к увеличению массы тела. Грамотные эндокринологи используют схемы лечения с назначением композиции гормонов во избежание негативных последствий. Доктора предупреждают о возможном увеличении массы тела в результате приема препаратов и рекомендуют особенно тщательно следить за питанием и не забывать о физической активности в процессе лечения. Поэтому если отказаться от применения препаратов кортизола невозможно, то одновременно назначают корректирующую терапию жиросжигающими (анаболическими) гормонами.

Правда ли, что прием гормонов может вызывать рак?

— Миф, вероятнее всего, возник в результате неоднозначной интерпретации некоторых исследований. В 1941 году Хигинс и Кларенс провели исследование с участием трех пациентов с раком предстательной железы IV стадии, то есть с обширными поражениями костного скелета метастазами. При введении тестостерона обнаружилось повышение концентрации кислой фосфатазы — косвенного признака резорбции (разрушения) костной ткани — за счет активации обменных процессов в мета-

стазах. Ученые сделали вывод, что тестостерон служит «пищей» для «голодной» опухоли. Но это, подчеркну, было только у пациентов с раком простаты. Кроме того, исследователи отметили, что болевой синдром у них на фоне терапии тестостероном уменьшился, соответственно повысилось качество жизни. В дальнейшем от терапии отказался один пациент, а двое ее продолжили, потому что качество жизни имеет огромное значение для онкопациентов. Исследований, подтверждающих то, что

Прием гормонов, в том числе тестостерона, не увеличивает и не снижает вероятность заболеть раком.

тестостерон вызывает рак простаты, нет, а неправильная трактовка (возможно, перевод) статьи Хигинса и Кларенса почему-то породила миф о связи тестостерона и рака.

тестостерон вызывает рак простаты, нет, а неправильная трактовка (возможно, перевод) статьи Хигинса и Кларенса почему-то породила миф о связи тестостерона и рака.

Правда ли, что от гормонов может возникнуть бесплодие?

— Причины бесплодия разнообразны. Одна из них — гормональный дисбаланс, и соответствующее лечение может помочь в решении данной проблемы. Не следует забывать, что избыток кортизола в организме вследствие некоторых гормональных отклонений приводит к снижению синтеза половых гормонов, вызывая у женщин дефицит эстрогенов, тесто- и прогестерона. Что, в свою очередь, ведет к аменорее (отсутствию менструаций) и, следовательно, к бесплодию.

При мужском бесплодии уменьшение синтеза собственного тестостерона вызывает снижение либидо и эректильную дисфункцию (импотенцию). Очевидно, что без гормонотерапии в подобных ситуациях не обойтись.

Правда ли, что из-за приема гормональных препаратов может развиваться инсульт?

— Здесь следует упомянуть оральные контрацептивы. Действительно, если женщина сама себе назначает