

ПРЕДИСЛОВИЕ

Насколько хорошо вы заботитесь о своем мобильном телефоне, или ноутбуке, или любом другом гаджете, который ежедневно используете? Защищаете ли вы эти устройства специальным чехлом, дополнительной пленкой на экран? Регулярно ли заряжаете их? Я уверен, что ваш ответ будет положительным, если вы рачительный хозяин. Но знаете ли вы, «правила эксплуатации» какого именно гаджета статистически нарушаются гораздо чаще, чем всех остальных, вместе взятых? Думаю, вы догадались, что речь о вашем организме. Давайте разберемся, что же представляет собой «самый важный гаджет» и каких именно условий эксплуатации следует придерживаться, чтобы он служил вам верой и правдой множество десятилетий подряд.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

С самого начала обозначить следующий важный момент — эта тема довольно обширна и многогранна. На субмолекулярных уровнях все еще «выстреливают» научные открытия, исследователи получают Нобелевские премии, создается множество революционных медицинских технологий, но наше «братство белых халатов» открыто признает свою некомпетентность и неосведомленность по многим (поверьте, очень многим) вопросам работы организма. Я предлагаю оставить профессионалам эти тонкие детали. В конце концов, о чем вообще можно говорить, если человек, потративший жизнь на изучение генетических модификаций, может за все время работы узнать лишь на 0,1% больше от того материала, который он знал до начала своих изысканий?! Здесь весьма и весьма кстати подходит фраза: **«Чем больше я узнаю, тем больше я понимаю, как много я не знаю».**

Вся профессиональная область — это что-то эфемерное для рядового гражданина, что находится, так скажем, «за ширмой» прикладного использования на повседневном уровне и акту-

ВЛАДИСЛАВ ГАЙДУКЕВИЧ

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

Наш организм — это довольно хрупкое
произведение искусства, но вместе с тем это
крайне выносливая структура, способная порой
преодолевать немыслимые и даже невозможные
нагрузки.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

ально лишь для узкопрофильных специалистов. Ведь в любом случае, прежде чем начинать углубленно изучать механизмы в ключе подробного анализа деталей, что, вполне возможно, вам как раз и захочется сделать в дальнейшем, после прочтения данной книги, — необходимо, как минимум, осознать полный перечень базовых к пониманию вещей о собственном организме. Предлагаю с них и начать.

Наш организм — это довольно хрупкое произведение искусства, но вместе с тем это крайне выносливая структура, способная порой преодолевать немыслимые и даже невозможные нагрузки. Если оставаться реалистом и отбросить сверхъестественный вариант нашего с вами происхождения, то ответственно вам заявляю, что наш организм — это **совершенный биоробот**.

Моя идея крайне проста: я предлагаю вам курс, составленный понятным и простым языком, о том, как устроен ваш организм. Разбираться с этим мы будем послойно: начнем с кожи, погружаясь вглубь, доберемся до каждой системы организма, разберем их работу и взаи-

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

мосвязи, основные поломки, которые статистически встречаются в популяции чаще всего, и их последствия. А также ознакомимся с кое-какой медицинской терминологией, чтобы вы имели возможность немного понимать диалоги врачей в поликлиниках и записи в собственной больничной карточке. Постараемся не углубляться в чашу познаний медицинской сферы, иначе мы навряд ли оттуда вообще выберемся, ведь медицинских книг по разнообразным болезням, классификациям, механизмам — сотни томов. Так что мы с вами пройдемся только по основному, изучим азы в медицине, которые для рядового человека, в целом, являются идеальной базой для понимания себя.

ОБШИВКА

Не откладывая в долгий ящик, раскрою вам небольшой общеизвестный секретик: практически вся врачебная терминология базируется на латинском языке. Но и большая часть слов в повседневном обиходе практически любого современного языка также берет свое начало в латинском языке.

Если немного подтянуть латинский, с большой долей вероятности вы сможете дешифровать множество окружающих вас слов, терминов и определений.

Вот, например, есть такое замечательное слово, как «аqua», и даже дети знают, что с английского языка оно переводится как вода, хотя этимологически это латинское слово. Вот знаешь значение термина, и сразу становится очевидна суть бренда «AQUA».

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

Есть такое замечательное греческое слово «dermis», которое переводится как кожа. В русскоязычной адаптации это слово звучит как «дерма», возможно, уже вам знакомое, это внутренний слой кожи. Кроме того, есть еще одно название — эпидермис (наружный слой кожи). Быть может, именно оно вам знакомо чуть больше остальных.

А теперь давайте добавим еще немного теории для большего погружения: в латинском языке есть самые разнообразные окончания, но самые интересные и более информативные для нас следующие: «-ома» — что обозначает опухоль, «-итис» — воспаление, «-логия» — наука, ну и так далее.

Теперь попробуем скомбинировать: дерматология — это наука о коже, дерматит — это воспаление кожи, эпителиома — это опухоль кожи. Согласитесь, если слышать такие определения впервые, то они звучат достаточно непонятно, как сложные к восприятию иностранные термины. Но если копнуть немного глубже, разобрать слово на составляющие термины и посмотреть

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

на них под другим углом, то все становится совершенно просто и понятно. Даже немного удивляешься, что такие, казалось бы, сложные для осознания вещи строятся из таких удивительно простых элементов. И сила латинского языка заключается не только в дешифровании медицинских определений, ведь практически все современные термины берут свои корни из античных времен.

Только представьте, в коже миллионы отдельных клеток соединяются между собой, объединяясь в один общий слой, и несколько таких слоев покрывают весь организм (примерно как в луковице), чтобы обеспечить наилучшую его защиту. Совокупность клеток, выстилающих поверхность тела, полости внутренних органов и сосудов, называется эпителий. У него огромное количество самых разнообразных вариантов строения, клеточного состава, и, пожалуй, самый простой к пониманию — это эпителий внешний. Он знаком вам чуть больше остальных, поскольку покрывает ваши руки, ноги, туловище и именно его вы видите чаще всего.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

Вы можете, кстати, прямо сейчас посмотреть на вашу ладонь и попытаться представить, сколько же там клеток.

Внешний эпителий называется покровный эпителий, и он несет в себе множество функций. Давайте обозначим некоторые из них. Он защищает внутреннюю среду организма от внешних воздействий. Вы наверняка слышали о том, сколько самых разнообразных видов бактерий и микроорганизмов обитают во внешней среде — на ручках общественного транспорта, целлофановых упаковках в магазинах, да, собственно, практически везде, где мы бываем, и на том, что трогаем ежедневно, — и вот от всей этой «армии зла» вас защищает эпителий.

Он же вырабатывает меланин — пигмент, который многие так желают получить, нещадно паля себя ультрафиолетовым спектром солнечных лучей на пляже в Турции или же лежа в солярии. К слову говоря, избыточное облучение может вызвать новообразование — меланому (рак кожи). Вы можете сами разобраться это слово, поняв его значение (меланоциты —

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

Так что совет номер один: регулируйте посещение солнечных ванн, не бегите сразу на три часа под знойное солнце, а аккуратно и постепенно (каждый день на 10 минут) увеличивайте время своего пребывания на солнце, начав с 10 минут.

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТВОЕГО ТЕЛА

клетки, продуцирующие пигмент меланин, ома — опухоль).

Так что совет номер один: регулируйте посещение солнечных ванн, не бегите сразу на три часа под знойное солнце, а аккуратно и постепенно (каждый день на 10 минут) увеличивайте время своего пребывания на солнце, начав с 10 минут.

Дайте клеткам, которые вырабатывают защитный пигмент, успеть адаптироваться к новым повышенным требованиям, иначе солнечная нагрузка будет превышать синтезирующие возможности клеточных структур, не будет вырабатываться защитное вещество, и, как следствие, эпителий получит ударную дозу токсичного для него вещества и погибнет. А вы получите солнечный ожог. Поэтому давайте организму время выработать «щит» против солнца.

Кстати, чтобы лучше понять, почему так, вспомните, как постепенно вырабатывают иммунитет с помощью прививок. Механизм защиты от ультрафиолетового спектра солнечного света примерно похож. Поэтому не