

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

Чувствуете ли вы себя счастливым, если вам за сорок и вы живете в большом городе? Отчего зависит ваше здоровье, настроение и хорошее самочувствие? Что надо делать, чтобы сохранить свою молодость, чтобы всегда быть в форме? Для ответа на эти вопросы рассмотрим основные факторы, которые влияют на здоровье человека в современном городе.

Например, возьмем москвича среднего возраста, со средним достатком, который страдает от гиподинамии и мало бывает на воздухе, проводя все свое время в помещении. Вдобавок к этому он находится под постоянным прессом интенсивного ритма жизни и огромного потока позитивной и негативной информации. Как следствие, подвержен частым перепадам настроения, депрессии, тревожности и неуверенности в себе.

Все эти негативные явления заедаются пищей, особенно продуктами с большим содержанием углеводов (конфеты, шоколад, пирожное), «лечатся» частым употреблением алкоголя и курением.

Из-за огромных расстояний между домом и работой, как правило, не организовано полноценное питание. Если завтракают и ужинают обычно дома, то обедать приходится чаще всухомятку на работе или в заведениях быстрого питания.

Из-за частых пробок на автодорогах, длительных поездок в метро разница во времени между обедом и ужином очень большая. И житель крупного города, приезжая домой, как правило, очень поздно, сильно изголодавшимся, усталым и раздражительным, нуждается в срочном лекарстве, чтобы расслабиться. Им, естественно, становится вкусная еда, алкоголь и курение. В эту минуту ему хочется пожалеть себя и наградить приятным удовольствием после всех тягот пережитого дня.

Все это, к сожалению, ведет к набору веса, злоупотреблению алкоголем и курению. Последствием чего могут стать

ожирение и развитие осложнений, вызванных им, алкогольная дистрофия печени, снижение жизненного тонуса, вялость, быстрая утомляемость, плохое настроение и кашель курильщика по утрам. Одним словом, картина складывается не очень веселая.

Для того чтобы понять, как все это исправить и каким должен быть здоровый образ жизни у жителя современного города, остановимся подробно на каждом негативном факторе в отдельности.

БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Из-за повышения интенсивности ритма жизни и хронической нехватки времени на покупку, приготовление и употребление еды становится модным перекусывать на бегу. С Запада к нам пришла новая культура питания в виде фастфуда. В заведениях подобного типа можно съесть высококалорийные продукты (чизбургеры, гамбургеры, хот-доги, картофель фри и др.), которые не надо долго готовить дома, а можно употребить сразу здесь же, проглотить, как говорится, в течение нескольких минут. Вследствие чего скорость поедания пищи увеличивается. А, как известно, сигнал о насыщении поступает в головной мозг не менее чем через 20 минут после начала ее приема. И вот сравните: сколько вы можете поглотить калорий за 20 минут в домашних условиях, не спеша съедая салаты и горячий суп, и сколько на бегу за те же 20 минут в «Макдоналдсе», проглатываемая высококалорийные продукты?! Разница выйдет огромная. Вот и получается, что с ростом в городах количества заведений быстрого питания населению искусственно прививается манера есть быстро и необдуманно. В результате чего теряется контроль над питанием и развивается ожирение.



На сеансе

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Огромную роль в развитии ожирения играют также психологические факторы. К ним можно отнести стрессовые ситуации, психологические травмы, а также развитие тревожных и депрессивных расстройств. В этом случае пища выступает в роли универсального успокоителя. Происходит извращение ее функции. Из энергоносителя она превращается в лекарство от стрессов и тревог. При этом отдается предпочтение пище одновременно сладкой и жирной (торты, пирожное, крем и др.), способствующей повышению в организме уровня серотонина, который, в свою очередь, поднимает настроение. Однако этот эффект оказывается кратковременным. Уровень серотонина быстро снижается, а вместе с ним падает и настроение. В попытках его вернуть человек снова начинает употреблять сладкое в огромных количествах. Все это ведет к появлению привычки есть много в вечернее и ночное время. В результате развивается психогенное переедание, которое проявляется в чрезмерном потреблении пищи, повышенном влечении к быстро усваивающимся углеводам, а также в нарушении структуры питания. Возникновение этого состояния обычно связано с личными неприятностями (разводом, смертью близких, пьянством мужа, плохими отношениями между супругами).

Но не только стрессы вызывают у человека приступы обжорства. Часто их причиной может стать элементарная скука. Появление у человека большого количества свободного времени может привести к тому, что он не будет знать, чем его заполнить. В этом случае роль универсального заполнителя свободного времени сыграет пища. Причиной переедания становится не только повышенный аппетит, но и духовный застой, скудность содержания жизни, неумение организовать для себя культурный досуг.

Несбалансированное питание, связанное со злоупотреблением жиробразующими продуктами, ведет к такому серьез-



ному осложнению, вызванному ожирением, как развитие атеросклероза, поражающего все органы и системы. Это, в свою очередь, приводит к раннему старению организма и, соответственно, к сокращению продолжительности жизни. Убийцей номер один являются сердечно-сосудистые заболевания. При избыточном весе смерть от них встречается в два раза чаще, чем при нормальном. Не зря ожирение еще в прошлом веке назвали убийцей старости.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

На ранних этапах, когда организм еще хорошо приспосабливается к избыточному весу, все его органы и системы нормально функционируют. Но при дальнейшем нарастании жировой ткани происходит превышение предела адаптации. Со стороны нервной системы это проявляется в виде жалоб на ослабление памяти, головокружение, рассеянность и сонливость. При этом самочувствие и здоровье человека зависит не только от степени ожирения, но и от особенностей отложения жировой ткани. Так, если жир накапливается в области живота (абдоминальное ожирение), у человека может развиваться метаболический синдром.

Многие люди, страдающие ожирением, и не подозревают, что у них нарушен жировой обмен и что в любой момент у них может развиться «триада смерти»: сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Но метаболический синдром может возникнуть уже в первые стадии ожирения, задолго до появления у человека сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. На начальных этапах этой болезни человек чувствует хроническую усталость, слабость, раздражительность, страдает от перепадов кровяного давления. При обследовании у него обнаруживается высокий уровень холестерина, триглицеридов и повышенное кровяное давление. Он записывается на прием к различным специалистам, часто проходит обследования и лечится от целого букета заболеваний и при этом не догадывается, что весь этот комплекс симптомов — не что иное, как проявление метаболического синдрома. В этом случае единственным спасением является срочное похудение, а именно уменьшение массы жира в области живота.

В норме окружность живота не должна превышать 88–90 см. Для того чтобы уменьшить массу абдоминального жира, необходимо снизить общую массу тела на 10–15 % от исходной. Для борьбы с последствиями метаболического синдрома также нужно сократить потребление алкоголя, отказаться от курения и увеличить физическую активность.

Таким образом, ожирение является фактором риска в развитии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахар-



ного диабета 2 типа, тромбофлебита, варикозного расширения вен. Каждый четвертый толстяк страдает гипертонической болезнью. Сокращение продолжительности жизни при ожирении в пожилом возрасте достигает 10–12 лет.

Женщин, страдающих ожирением, почти в два раза больше, чем мужчин. Частота ожирения у них уменьшается одновременно с ростом жизненного уровня. У мужчин же наоборот. Самая большая масса тела наблюдается у тех, кто из слоев с самым высоким жизненным уровнем.

Частота появления ожирения также зависит от того, какую роль играет женщина или мужчина в семье или обществе. Женщины из малообеспеченных слоев обычно чрезмерно тучные. В семье, как правило, они занимают доминирующую позицию. Их мужья чаще всего неудачники, злоупотребляющие алкоголем. Все тяготы, заботы о семье переносятся на женщину, которая не защищена от реальной жизни. Муж для нее не является «каменной стеной», за которую можно спрятаться от всевозможных стрессов, страхов и тревог, которые всегда сопровождают низкий жизненный уровень. В этом случае защитным механизмом от тягот жизни становятся гипералиментация (переедание) и увеличение массы тела. Хрупкая, беззащитная девушка превращается в солидную мать семейства. В народе этот процесс очень четко подмечен в слове «заматереть».

В высших же слоях общества в семейной иерархии, как правило, роль «пушечного мяса» берут на себя мужчины. Они преуспевают во всем, самостоятельно добиваются поставленных целей. Своим женам они создают «семейные оазисы» — мир, защищенный от жестокости жизни. В то же время высокое положение предполагает и высокую ответственность, которая полностью ложится на них. Мужчины таких профессий, как банкир, бизнесмен, чиновник, которые связаны с постоянными стрессами и опасениями, часто страдают психогенным перееданием.

Таким образом, в обоих случаях жир становится защитой от тягот и стрессов окружающей среды. Но, к сожалению, это впоследствии приводит к развитию серьезных заболеваний, ранней инвалидности и ухудшает качество жизни. Пища очень быстро из защитника превращается в убийцу. О том, как бороться с этим феноменом, я подробно расскажу дальше в моей книге.

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ

Следующим, не менее опасным фактором, влияющим на здоровье человека, является злоупотребление алкоголем. В умеренных дозах он — пищевой продукт, повышающий настроение, улучшающий самочувствие и способствующий снятию напряжения. Главное — им не увлекаться... Частое его употребление приводит к развитию пристрастия к спиртному. В результате поражаются клетки печени, появляется хроническая усталость, отсутствует настроение и не хватает витамина С.

Во всем мире около 90 % людей употребляют алкоголь в тех или иных дозах. Однако далеко не все из них являются алкоголиками. В то же время даже у умеренно пьющих людей может наблюдаться алкогольное поражение внутренних органов. При частом употреблении спиртного повреждаются печень, поджелудочная железа, нервная система, сердце, почки и другие органы. Подробнее об этом написано в третьей части книги.

КУРЕНИЕ

Вредное воздействие курения табака на организм человека общеизвестно. Уже при первом знакомстве с сигаретой (при первой затяжке) человек испытывает неприятное чувство першения в горле, удушья и сильный мучительный кашель. Это происходит потому, что в табачном дыме, кроме никотина, содержатся еще сотни различных химических веществ, вредных для здоровья. Особенно опасны канцерогенные углеводороды, вызывающие рак. Курящие имеют очень высокую вероятность заболеть им. Курение также оказывает вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Является одной из причин возникновения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У курильщика быстро стареет кожа, лицо становится серым и морщинистым, темнеют зубы. Поэтому те, кто много курит, часто выглядят старше своих лет, жалуются на упадок сил, снижение половой потенции, раздражительность и депрессию. Со временем негативное воздействие курения на организм усиливается. Поэтому единственно правильным выходом является отказ от пагубной привычки. О том, как убедить себя бросить курить, я расскажу вам в главе «Самоубеждения против курения».