

ГЛАВА 1

МЫ ВСЕ

ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ

К БОЛЕЗНЯМ. КАК ИХ

ПРЕДУПРЕДИТЬ

Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.

*Гиппократ,
древнегреческий врач и философ*

За века, которые существует медицина, человек приблизился к тому, чтобы определять возникновение того или иного заболевания в зависимости от своей конституциональной формы. Занимаясь лечением больных более сорока лет, я убедился в том, что для людей, имеющих схожую соматическую конституцию, то есть определенные внешние особенности, включая размеры, пропорции

и форму головы, рук, кистей, грудной клетки, живота, ног, стоп, характерны определенные болезни. Чем сильнее люди внешне похожи друг на друга, тем больше вероятность, что они столкнутся с одним и тем же или несколькими аналогичными заболеваниями. При этом я часто отмечаю, как идентичные лечебные процедуры, назначенные пациентам с одинаковыми заболеваниями, дают разный лечебный эффект, который влияет на возможность рецидивов болезни: одни выздоравливают быстро, достигая устойчивого и длительного положительного результата, для других болезнь превращается в образ жизни. В основе противоположных по эффективности результатов лечения часто лежат особенности типов высшей нервной деятельности, определяющих темперамент человека. Вот почему сангвиник, меланхолик, холерик, флегматик по-разному реагируют на одну и ту же болезнь, что обуславливает как вероятность ее возникновения, тяжесть проявления, так и результат лечения. Кроме того, характер как свойство психики человека определяет его отношение к самому себе, окружающему миру, формирует поведение и влияет посредством эмоций на возможность или невозможность развития болезней, их течение и результат лечения. Таким образом, человек, который знает тип своей соматической конституции, темперамент, характер и перечень заболеваний, к которым предрасположен, может предупредить их развитие, а в случае уже имеющихся у него болезней — добиться полного выздоровления либо облегчения их симптомов [1].

1.1. КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА И СВЯЗЬ С ВОЗМОЖНЫМИ БОЛЕЗНЯМИ

Чтобы было понятно неискушенному в медицинской терминологии читателю, хочу пояснить: конституция человека — это универсальная система, включающая:

- морфологические особенности, то есть особенности строения и расположения внутренних органов и систем организма, а также форму, цвет, структуру, пропорции и размеры частей тела;
- функциональные особенности, то есть особенности работы всех систем жизнеобеспечения организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, эндокринной, пищеварительной, системы крови, мочевыделительной, репродуктивной, опорно-двигательной).

И те и другие даны каждому человеку с рождения и передаются по наследству от поколения к поколению. Подобная совокупность наследственных факторов (генов), несущих информацию об определенных признаках и функциях организма, называется генотипом. Когда генотип, взаимодействуя с разными условиями внешней среды, приобретает новые свойства, следует говорить о фенотипе. Примером может служить ситуация, при которой люди, предрасположенные к сахарному диабету 2-го типа или гипертонической болезни, при условии изменения образа жизни избавляются от риска приобрести данные диагнозы. Характер человека — это тоже фенотип, образованный из темперамента (генотипа)

и условий внешней среды, поэтому когда человек работает над собой и изменяет его, то воздействует на организм в целом, либо улучшая его состояние, либо ухудшая. Генотип и фенотип — своеобразный тандем, определяющий и регулирующий ответную реакцию человека как цельного организма на внутренние и внешние раздражители, включая болезни.

Связь и взаимодействие между морфологическими и функциональными особенностями организма осуществляется с помощью центральной нервной системы, что позволяет человеку, знающему о заболеваниях, к которым он предрасположен, изменять образ жизни, тем самым благотворно влияя на структуру и функцию уязвимых для развития болезней отдельного органа или системы.

Подытоживая все сказанное выше: конституция человека — это сумма наследственных индивидуальных морфологических, функциональных и психологических свойств.

Образ жизни человека — ключевой фактор, определяющий все виды его здоровья (физического, душевного) и социального благополучия. Одним из важных аспектов образа жизни является физическая активность. Зная свой конституциональный тип, с помощью простых физических упражнений каждый человек может предупредить и болезни, к которым он генетически предрасположен, а также снизить тяжесть симптомов уже имеющегося заболевания. Предрасположенность не являются фатальной неизбежностью; это тенденция, возможность, но не установленный факт.

1.2. ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОМАТИЧЕСКОЙ КОНСТИТУЦИИ (СОМАТОТИПА) В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. ЧТО У КОГО МОЖЕТ БОЛЕТЬ

По форме, размерам, пропорциям тела люди делятся на три конституциональных типа: астеник, нормостеник, гиперстеник. Определить тип, к которому относитесь вы, можно следующими способами.

- Определение величины реберного угла, который еще называют эпигастральным, поскольку проекционно он расположен под мечевидным отростком грудины — над желудком (лат. epigastrica — «над желудком»).



Разденьтесь по пояс, подойдите к зеркалу, ладонные поверхности больших пальцев прижмите к реберным дугам, а концы пальцев уприте в угол, где реберные дуги соединяются в области мечевидного отростка грудины. У нормостеников этот угол равен 90 градусам (угол прямой), у астеников — меньше 90 градусов (угол острый), у гиперстеников — больше 90 градусов (угол тупой).

- Измерение окружности запястья ведущей руки.

У астеников окружность запястья менее 15 см у женщин и менее 18 см у мужчин.

У нормостеников — 15–17 см у женщин и 18–20 см у мужчин.

У гиперстеников — более 17 см у женщин и более 20 см у мужчин.

- Обхват запястья одной руки большим и указательным пальцем другой руки.

У астеника при обхвате пальцы накладываются друг на друга, у нормостеника соприкасаются, а у гиперстеника — нет.

1.2.1. КАК ВЫГЛЯДИТ АСТЕНИК, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ

- Преобладание продольных размеров над поперечными.
- Конечности длиннее туловища.
- Узкая плоская грудная клетка преобладает над животом.

- Тонкие руки и ноги, длинные пальцы, узкие плечи.
- Продолговатое лицо, узкая, наклоненная вниз голова.
- Бледная тонкая кожа.
- Слаборазвитая мускулатура и скудная подкожно-жировая клетчатка.
- Чаще всего это очень высокие или низкорослые люди.
- В общей структуре соматотипов астеники составляют 25 процентов.
- Обхват запястья у женщин-астеников — до 15 см, у мужчин — до 18 см.
- Реберный эпигастральный угол острый, менее 90 градусов.
- При обхвате запястья левой руки большим и указательным пальцами правой пальцы накладываются друг на друга.
- Астеники чаще всего интроверты, то есть люди с поведением, направленным на внутреннюю психическую активность. Они погружены в самоанализ, мир воображения, размышлений и переживаний, сконцентрированы на внутренних интересах и намерениях, менее коммуникабельны, чем экстраверты.
- Среди астеников преобладают меланхолики и флегматики.
- Имея чувствительную нервную систему, астеники отличаются тревожностью, быстрой утомляемостью, мнительностью, впечатлительностью, вспыльчивостью,

раздражительностью. Они более других склонны к страданию.

- Достоинства астеника — сочувствие, внимательность, аккуратность, прилежность, благодарность, исполнительность, чувство долга, верность, милосердие.
- Астеники могут быть отличными благотворителями, врачами, психологами, преподавателями, воспитателями, музыкантами, художниками, актерами, учеными.
- Как творческие люди, обладающие огромным потенциалом развития, астеники последовательны и настойчивы в своих действиях, предрасположены к кропотливому умственному труду.
- Среди астеников много перфекционистов с завышенными требованиями к себе и окружающим. Они особенно внимательны к мелочам, стремятся доводить все до идеала, жить по строгому режиму, расписанию и контролировать все, что их окружает.
- Акцентируя внимание на здоровье, такие люди постоянно находят симптомы различных, а на самом деле не существующих заболеваний. Типичный астеник на приеме у врача — человек с толстой папкой, в которой хранятся разложенные в хронологической последовательности результаты исследований и заключения многочисленных специалистов. Довольно часто, в чем я постоянно убеждаюсь, астеник — это мнимый больной, начитавшийся разнообразной медицинской литературы, погруженный в ощущения психологического беспокойства, тревоги и страха по

поводу имеющихся у него «заболеваний». Любит обследоваться, а получая хорошие результаты, не верит им и обследуется дальше — так может продолжаться довольно долго. Зная особенности поведения астеников и нацеленность на процесс, а не на результат, я их не осуждаю за пристальное внимание к собственной персоне и не запрещаю прибегать к консультациям разных специалистов в одной и той же области.

- Особенности нервной системы предрасполагают астеников к неврозам, истерикам, шизофрении, психосоматическим расстройствам.

Предрасположенность к болезням: остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника, привычные вывихи, диспластический артроз тазобедренных суставов, сколиоз, плоскостопие, хруст и избыточная подвижность в суставах, гастриты, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), нарушения сердечного ритма, пороки сердца, аневризма аорты, гипотония, опущение внутренних органов, болезни крови, головокружения, головные боли, тревожные состояния, панические атаки, депрессия.

1.2.2. КАК ВЫГЛЯДИТ ГИПЕРСТЕНИК, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ

- Преобладание поперечных размеров над продольными.
- Туловище относительно длинное, руки и ноги короткие.