

ГЛАВА I. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ГОРОДЕ

Если человеку за сорок и он живет в большом городе, ощущает ли он себя при этом счастливым и здоровым? От чего зависит его самочувствие и хорошее настроение? И что надо делать для того, чтобы сохранить свою молодость и всегда быть в форме? Для того чтобы ответить на эти вопросы, рассмотрим основные факторы, влияющие на здоровье человека в современном городе.

Возьмем для примера москвича среднего возраста, со средним достатком, страдающего от гиподинамии, мало бывающего на воздухе и проводящего все свое время в помещении (в квартире, метро, на работе). Кроме этого, он испытывает на себе постоянный пресс интенсивного ритма жизни и огромного потока информации (как позитивной, так и негативной). Вследствие этого он подвержен частым перепадам настроения, депрессии, тревожности и неуверенности в себе.

Все эти негативные явления заедаются пищей, особенно высокоуглеводными продуктами (конфеты, шоколад, пирожные), «лечатся» частым употреблением алкоголя и курением. Из-за огромных расстояний между домом и работой у жителей мегаполисов, как правило, не организовано полноценное питание. Если завтракают и ужинают они в основном дома, то обедать им приходится чаще всухомятку на работе или в заведениях быстрого питания («Макдоналдс», «Ростикс» и др.).

Из-за частых пробок на автодорогах, длительных поездок в метро перерыв между обедом и ужином огромен. Москвичи приезжают домой, как правило, очень поздно, голодные, усталые и раздраженные и нуждаются в срочном лекарстве, чтобы снять с себя груз прошедшего дня. И этим лекарством, естественно, становятся вкусная еда, алкоголь и курение. В эту минуту человеку как бы хочется пожалеть себя и наградить каким-либо удовольствием после всех тягот пережитого дня.



Все это, к сожалению, ведет к набору веса, злоупотреблению алкоголем и курению. Последствием может стать развитие ожирения и его осложнений, алкогольная дистрофия печени, снижение жизненного тонуса, вялость, быстрая утомляемость, кашель курильщика по утрам, ощущение подавленности. 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, необходимо подробно остановиться на каждом негативном факторе в отдельности.

Питание в мегаполисе

Начнем с вопросов питания, возникающих в наше время в крупных городах. Из-за ускорения ритма жизни и хронической нехватки времени на покупку, приготовление и употребление пищи становится модным питаться на бегу. С Запада к нам пришла новая культура питания в виде заведений быстрого питания («Макдоналдс», «Ростикс» и др.). Здесь можно купить высококалорийные блюда (чизбургеры, гамбургеры, хот-доги, картофель фри и др.), которые не надо долго готовить в домашних условиях, а можно съесть сразу в заведении, проглотить, как говорится, в течение нескольких минут. Вследствие чего скорость употребления пищи увеличивается (сравним с приготовлением и употреблением супа в домашних условиях). А как известно, сигнал о насыщении поступает в головной мозг не менее чем через 20 минут после начала приема пищи.

И вот сравните, сколько может поглотить калорий человек за 20 минут в домашних условиях, не спеша съедая салаты и горячий суп, и сколько может съесть на бегу за те же 20 минут в «Макдоналдсе», проглатывая высококалорийные продукты?! Разница в объеме и калориях получится огромная. Вот и выходит, что с ростом в городах количества предприятий быстрого питания населению искусственно прививается привычка есть быстро и необдуманно. В результате теряется контроль над питанием и развивается ожирение. В этом случае бесконтрольное питание становится одним из основных факторов, приводящих к появлению избыточного веса.



На сеансе

Стресс и скука

Огромную роль в развитии ожирения играют психологические факторы. К ним можно отнести стрессовые ситуации, психологические травмы, а также развитие тревожных и депрессивных состояний. 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, пирожные, крем и др.), способствующей повышению в организме уровня серотонина, который, в свою очередь, поднимает настроение человека. Однако это повышение оказывается кратковременным, с падением уровня серотонина снижается и настроение. Поэтому человек снова употребляет сладкое в огромных количествах, пытаясь вернуть себе настроение. Все это ведет к появлению привычки есть много в вечернее и ночное время, к развитию психогенного переедания, которое проявляется в чрезмерном потреблении пищи, содержащей быстроусваиваемые углеводы, а также к нарушению структуры питания. Возникновение этого состояния обычно связано с личными неприятностями (развод, смерть близких, пьянство мужа, плохие отношения между супругами).



Но не только стресс может вызывать у человека приступы обжорства. Часто причиной переедания становится элементарная скука — духовный застой, скудность содержания жизни, неумение организовать для себя культурный досуг. Появление большого количества свободного времени может привести к тому, что человек не знает, чем себя занять. В этом случае пища уже играет роль универсального заполнителя свободного времени.

Несбалансированное питание, связанное со злоупотреблением жирорастворимых продуктов, ведет к такому грозному осложнению при ожирении, как атеросклероз, поражающий все органы и системы. Это, в свою очередь, приводит к раннему старению организма и сокращению продолжительности жизни. При ожирении смерть от сердечно-сосудистых нарушений встречается в два раза чаще, чем при нормальном питании. Не зря излишнюю тучность еще в прошлом веке называли убийцей старости.



Алла Аксенова. Похудела на 21 кг

Метаболический синдром

На ранних этапах ожирения, когда организм еще хорошо приспосабливается к избыточному весу, все органы и системы функционируют нормально. Но при дальнейшем нарастании жировой ткани может быть достигнут предел адаптации. Со стороны нервной системы это проявляется в виде жалоб на ослабление памяти, головокружение, рассеянность и сонливость. При этом самочувствие 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, не подозревают, что жировой обмен у них нарушен и в любой момент может развиваться «триада смерти» — сахарный диабет второго типа, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Но метаболический синдром может возникнуть уже на начальных стадиях ожирения, еще задолго до появления диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Поначалу человек чувствует хроническую усталость, слабость, раздражительность, страдает от перепадов кровяного давления. При обследовании может выявиться высокий уровень холестерина и триглицеридов. Такой пациент записывается на прием к различным специалистам, часто проходит обследование и лечение по поводу 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 для него является срочное похудение, а конкретнее — снижение 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 %. Для борьбы с последствиями метаболического синдрома нужно также снизить потребление алкоголя, отказаться от курения и увеличить физическую активность.

Таким образом, ожирение является фактором риска в развитии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, тромбоза, варикозного расширения вен. Каждый четвертый толстяк страдает гипертонической



Ольга Якименко. Минус 30 кг

болезнью. Сокращение продолжительности жизни при ожирении в пожилом возрасте достигает 10–12 лет.

Женщины страдают ожирением почти в два раза чаще, чем мужчины. Частота ожирения у женщин уменьшается одновременно с ростом жизненного уровня. У мужчин происходит обратное — самая большая масса тела наблюдается у мужчин из слоев с самым высоким жизненным уровнем.

Частота появления ожирения также зависит от того, какую роль играет человек в семье или обществе. Женщины из малообеспеченных слоев чаще всего чрезмерно тучные. В семье, как правило, они занимают доминирующую роль. Их мужья чаще всего неудачники, злоупотребляющие алкоголем. Все тяготы, заботы о семье переносятся на женщину, не защищенную от реальной жизни, — муж для нее не является «каменной стеной», за которую можно спрятаться от всевозможных стрессов, страхов и тревог, сопровождающих низкий уровень достатка. В этом случае защитным механизмом становится переедание и увеличение массы тела. Хрупкая, беззащитная девушка превращается в солидную мать семейства.

Увеличение массы тела на начальных стадиях придает женщине уверенность в себе и даже приносит уважение окружающих. Происходит подмена ролей — женщина взваливает на себя мужские обязанности, мужчина же полностью самоустраивается от заботы о семье. Меняется роль женщины, меняется и ее облик. Жир становится как бы защитой от окружающего мира. Переедание и повышение массы тела — реакция женщины на жизненные тяготы и лишения, на новую роль, которую она вынуждена выполнять. Повышенные нервные и физические нагрузки требуют, соответственно, более крупного и сильного тела.

В высших 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 «семейный оазис» — мир, защищенный от жестокости жизни. В то же время высокое положение предполагает и высокую ответственность, которая полностью ложится на мужчину. Ответственная работа (банкир, бизнесмен, чиновник), связанная с постоянным стрессом, часто становится причиной психогенного переедания.