



Возлюби себя, или формула болезнеустойчивости

Ксения Хажиленко

врач акушер-гинеколог
заведующая
отделением
амбулаторной
помощи клиники ИСИДА



Беспокойный мир, в котором мы ныне обитаем, традиционно предполагает безумный темп жизни и бесконечные научно-технические усовершенствования, которые облегчают нам существование, одновременно ухудшая наше здоровье. При этом про здоровье мы вроде бы помним постоянно, традиционно подчеркивая это в пожеланиях и приветствиях. Давайте попробуем разобраться, почему же день ото дня увеличивается заболеваемость среди больших и маленьких, и чем мы можем сами себе помочь.

Когда-то, не очень давно, умные люди сели, подумали и подсчитали, что и в какой степени влияет на наше здоровье. Получилось следующее.

Образ жизни и привычки определяют его на 50%, и с этим надо что-то делать. Ну, с вредными привычками все понятно. Курение: повышенный риск образования тромбов, нехорошие заболевания легких. Злоупотребление кофе: дрожат руки, колотится сердце, нарушается сон, болезни желудка. А с алкоголем у слабого пола вообще слабые отношения ввиду меньшей устойчивости при формировании зависимости. Но и это во вредных привычках не самое вредное. К сожалению, опять приходится говорить о гендерных различиях: мужчинам хорошо – 72 дня здорового образа жизни и он, как новенький, готов к производству здорового потомства. Дамы же остаются со своим пресловутым пожизненным от внутриутробного развития запасом яйцеклеток, которые мало того что, как и сами дамы, стареют, так еще и подвергаются всем неблагоприятным воздействиям, с которыми мы сталкиваемся в течение жизни. Значит, женщины не имеют право про эти яйцеклетки регулярно не вспоминать, хотя бы пока не родили много симпатичных здоровых наследников.

Так что нужно заводить, альтернативные вредным – полезные привычки, которые, кстати, очень даже могут стать приятными, когда к ним привыкнешь. Например, регулярные занятия дозированными

физическими нагрузками через некоторое время приводят к выработке значительной концентрации гормонов удовольствия эндорфинов, что обуславливает своеобразную зависимость от такой физкультуры.

Итак, запоминаем, главные враги нашего здоровья: **Стрессы, Страхи, Серость, Самоедство**. Искоренять их из своего ежедневного рациона надо при помощи «анти-С»: **Спорт, Смех, Секс, Сон**. Но! Чтобы помощники не обернулись врагами, важно держать баланс, и здесь важна пятая «С» – **Сдержанность**.

Так, укрепляют здоровье именно дозированные нагрузки, после которых, как помните, эндорфины вырабатываются. Самоистязания в спортзале приравниваются к тяжелому физическому труду – а это совсем не антистресс, а наоборот. Вспомни славных добрых женщин, укладывавших шпалы и асфальт на необъятных просторах нашей Родины. А еще – о том, когда заканчивается карьера профессиональных спортсменов.

Избыток сна, так же, как и его недостаток, негативно влияет на здоровье красавиц. Золотая середина – 8 часов ежедневно (не расстраивайся, это, конечно, треть жизни, но отнюдь не худшая и не бесполезная!)

Ну а что касается сдержанности в еде – здесь на помощь в аргументации мне приходят блестящие эксперименты последнего времени, продемонстрировавшие резкое снижение сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (бич нашего времени!) в группах животных, ежедневный рацион которых урезался на 20-30% по сравнению с контрольной группой.

Факторы внешней среды скорее отбирают, чем добавляют нам 20 % здоровья. Активно влиять на эту составляющую куда сложнее, чем на первую, хоть она и меньше. Однако простор для деятельности все же есть. Во-первых, ради таких же 20% от здоровья наших детей имеет смысл занять более активную жизненную позицию, чем просто вздохи и наблюдение. Во-вторых, мы в какой-то степени мо-

жем если не влиять на сами негативные экологические факторы, то хотя бы стараться нейтрализовать их отрицательное воздействие на нас.

Мы можем употреблять качественную воду, используя фильтрацию не только питьевой, но и «бытовой» (для мытья) воды. Мы можем быть разборчивее в выборе продуктов, употребляя, во-первых, местное, во-вторых, сезонное, в-третьих, оценивая потенциальную еду, отталкиваясь опыта и здравого смысла, а не от издевательской надписи «без ГМО». Наконец, мы можем отказаться раз и навсегда от использования пластиковой или некачественной посуды. Ну а когда наступит время отпуска, собери свое семейство и отправляйся по тропе экологического туризма, хотя бы на время отдыха добавив 50+20=70% своему здоровью.

С наследственностью (она определяет здоровье в среднем на 20%) – еще сложнее, чем с предыдущим фактором. Однако здесь важно следующее. Во-первых, ряд наследственных заболеваний являются мультифакторными, то есть такими, для развития которых имеет значение не только носительство патологического гена, но и ряд сопутствующих обстоятельств, как то вредные привычки, нарушение режима питания и образа жизни.

Много дискуссий сейчас ведется о пользе своевременного выявления и профилактики наследственных заболеваний так называемого генетического паспорта. Суть заключается в обследовании пациента на носительство наиболее опасных или наиболее распространенных наследственных заболеваний (например, рак молочной железы или муковисцидоз). При этом в первом случае пациенту рекомендуется индивидуальная программа профилактики, начиная от изменения образа жизни, заканчивая определенной частотой и объемом профилактических осмотров. Во втором случае перед планированием деторождения пациенту могут рекомендовать обследовать супруга, ведь многие из наследственных болезней проявятся у потомков только в том случае, если такой мутантный ген носит и другой партнер.

Однако подобные исследования имеют целый ряд этических аспектов. Например, в случае носительства «плохих» генов, речь в большинстве случаев идет о той или

иной вероятности тяжелого заболевания, не всегда высокой. Человек же, знающий, что у него есть определенный риск, иногда становится заложником ситуации. Для людей ипохондрического склада, да и не только для них, это может стать серьезным испытанием.

Что же делать нам с этими 20%, спросите вы? Во-первых, надеяться на развитие науки. Во-вторых, во всех отношениях полезно будет постараться разобраться в своей родословной: и узнаешь массу потрясающе интересных сведений о предках, и, возможно, сможете избежать неприятных сюрпризов в будущем.

И, наконец, о влиянии уровня **медицинской помощи**. Как ни привыкла наша славянская душа во многих вопросах полагаться на медицину, да хоть и на народную, от нее зависит всего 10% успеха в этом вопросе. Но, пожалуй, и это не мало, ведь в вопросах здоровья мелочей не бывает. И, конечно, хотелось бы жить в стране с совершенной системой здравоохранения, получать гарантированно высококвалифицированную помощь вне зависимости от социального статуса и толщины кошелька и быть уверенным, что здоровье детей в случае чего - под надежной защитой. Однако коль уж здесь не все так безоблачно, как хотелось бы, поговорим лучше о том, что можно максимально извлечь из этого минимума. А извлечь вы можете понимание того, что будущее за профилактической медициной, и не потому, что денег на все остальное не останется, а потому, что практически любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

Безусловно, чтобы создать свою собственную идеальную систему профилактической медицины, вам придется не только вспомнить, но и на практике оптимизировать влияние на здоровье образа жизни и других факторов.

А собственно про медицину надо помнить следующее. В вашей системе: еженедельно маникюр, парикмахер раз в месяц, день рождения только раз в году... и так далее, добавьте обязательное посещение врача для профилактического осмотра раз в год.

Не старайтесь сэкономить на столь важном вопросе. Необходимых тестов не так много, и просто необходимо сделать их там, где вы можете быть уверены в качестве.

Есть масса состояний, которые могут появляться у здоровых женщин при временных неблагоприятных воздействиях. При устранении таких воздействий здоровье часто нормализуется без участия медицины. Однако разумнее при появлении тревожных симптомов (нарушения менструального цикла, боли, резкие изменения настроения и сна, кровотечения, болезненность молочных желез) проконсультироваться с доверенным (от слова «вызывающим доверие») врачом.

И еще. Если вы находитесь в благословенном состоянии размышления о деторождении помните - на здоровье будущих детей может столько всего повлиять, что просто верхом легкомыслия в наши дни является беременность без предварительной подготовки. И даже постараться снизить влияние всех негативных факторов на себя - еще не все, потому что еще есть будущий отец, который, если он конечно не инопланетянин, тоже всему этому подвержен. Его тоже активизируй, минимум на 72 дня.

По здоровому же размышлению, оставив все те факторы, на которые мы действительно ну совсем никак не можем повлиять, получаем, что для своего здоровья мы очень даже можем сделать ряд **важных**, не таких уж сложных, а главное, эффективных, преобразований, результатом которых станет улучшение качества жизни.

Держайте!

клініка ІСІДА-ОБОЛОНЬ Ми стали ближж



просп. Героїв
Сталінграда, 22

Піклування про жіноче здоров'я
Педіатричне патронажне
спостереження



Спеціальна пропозиція

ІСІДА до кінця року пропонує унікальні у
на комплексні медичні послуги та дарує
клієнтам чудові подарунки

(044) 251 80 80 www.isida.com