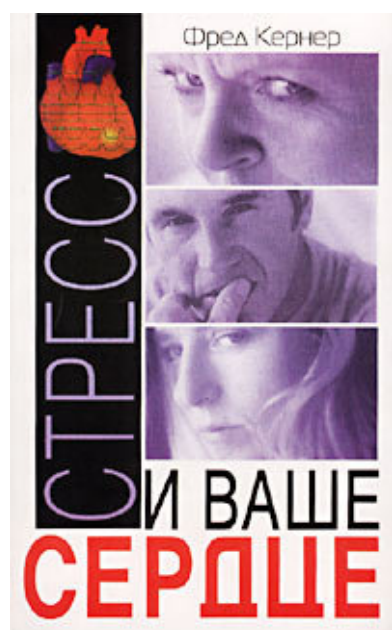




Фред Кернер

Стресс и ваше сердце

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=614555
Стресс и ваше сердце: Центрполиграф; Москва; 2003
ISBN 5-227-01592-9

Аннотация

Эта книга – незаменимый помощник для каждого, кто хотел бы на многие годы сохранить свое сердце здоровым. В ней не только приводится подробное описание механизма возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы под влиянием стрессовых ситуаций, но и содержится множество практических советов и рекомендаций специалистов-кардиологов, как с помощью простых, но эффективных упражнений и постоянного самоконтроля свести к минимуму влияние стрессовых факторов на организм.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Сердце и ваше будущее	6
Можно ли предупредить сердечно-сосудистые заболевания?	7
Поиски средств против стресса	8
Стресс: добро или зло?	9
Полезное и вредное влияние алкоголя	10
Глава 2	11
Сердце: для чего оно нужно и как оно работает?	11
Зачем сердцу нужен кислород	12
О чем говорят удары сердца	13
Проталкивать кровь, чтобы делать свое дело	14
Кровь может двигаться вверх	16
Причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний	18
Болезни сердца поражают без предупреждения	19
Повреждение артерий может быть вызвано многими причинами	20
Коронарные артерии поражаются не всегда	22
С болезнью сердца можно жить	23
Глава 3	24
Что такое стресс?	24
Необходимый фактор жизни	25
Стресс начинается с рождения	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Фред Кернер

Стресс и ваше сердце

Введение

Многие читатели постоянно интересуются книгами, где описаны результаты последних медицинских исследований, в которых авторы дают полезные в повседневной жизни, основанные на достижениях науки практические советы. В книге «Стресс и ваше сердце» Фреду Кернеру удалось успешно достичь обе эти цели.

Книги такого рода писать очень непросто. Знаю это по собственному опыту, так как сам пытался написать нечто подобное. К несчастью, те из нас, кто занимается исследовательской работой и проводит все свое время в лаборатории, думают только о новейших и мельчайших деталях последних исследований. Как следствие, они заняты тем, что погрязают в мелочах и вместо того, чтобы просто изложить факты, используют столько «но» и «если», что в результате не проясняют тему, а вводят простого читателя в заблуждение. Профессиональный писатель, который сам не является ученым, часто пишет более понятным языком, но добивается простоты изложения за счет многочисленных погрешностей научного характера. Успех книги мистера Кернера о связи стресса и болезней сердца во многом определяется тем, что автор избегает самых распространенных ошибок, которыми изобилуют популярные книги о медицине: он не пытается говорить на языке врача, которым тот общается с пациентом, в то же время он не старается донести результаты последних исследований о стрессе до врачей или ученых и, как мне кажется, весьма успешно обрисовывает существенные моменты исследований стресса, делая их понятными образованному человеку. Более того, автор дает очень полезные рекомендации по поводу того, как вести себя в повседневной жизни, чтобы продлить удовольствие от активного и продуктивного существования и не испытывать при этом отрицательных последствий чрезмерных стрессовых нагрузок.

Существует две школы написания книг по медицине для широкой публики. Есть люди, убежденные в том, что только законченные ипохондрики слишком много говорят о здоровье и болезнях. Им кажется, что публика вообще не в состоянии понять медицинские проблемы и что люди, читая публикации на медицинские темы, только излишне беспокоятся по поводу болезней. С другой стороны, те власти, которые заняты проблемами здравоохранения, все более настойчиво стремятся ознакомить публику с причинами и ранними признаками основных заболеваний, потому что знания такого рода помогают человеку избегать опасных ситуаций и распознавать болезнь прежде, чем обращение к врачу станет слишком поздним. Я считаю, что такого рода информация особенно полезна, если она касается сердечно-сосудистых заболеваний, потому что именно в этом случае наш образ жизни (физические упражнения, привычки, питание, взаимоотношение с окружающими) является главным фактором, определяющим предрасположенность к их возникновению или преодолению. Каждый из нас способен научиться тому, как эффективнее защитить свое сердце от болезни, и может сделать это лучше, чем врач, когда проблема зайдет слишком далеко.

Во время научных медицинских исследований мы постоянно пытаемся создать модель болезни у животных, которые используются в эксперименте. Эта имитация естественно возникающей болезни служит макетом, на котором мы испытываем возможное профилактическое или лечебное воздействие новых процедур, проверяем, не опасны ли они для человека. До самого последнего времени у нас не было экспериментальных моделей кардиологических болезней, вызываемых стрессом. Несколько лет назад – как рассказывает мистер Кернер – стало возможным, благодаря введению гормонов и некоторых неоргани-

ческих веществ подопытным животным, вызвать у них фатальные кардиологические изменения под воздействием внезапных непривычных стрессов, таких, как, например, нервное возбуждение, холод, физические повреждения, с большой степенью вероятности. Использование этой модели возникновения болезни под воздействием стресса сделало возможным изучение механизмов ее образования, и, следовательно, мы теперь можем искать способы предотвращения развития болезни у экспериментальных животных. Конечно, модель – это всегда только имитация, и она никогда не бывает идентичной оригиналу. Отсюда следует, что было бы несерьезно считать, что каждая профилактическая мера, которая работает на модели, будет равным образом противодействовать естественному возникновению болезни. Но уже собрано множество доказательств, подтверждающих мнение, что наши знания о факторах, которые вызывают или предотвращают экспериментальные сердечно-сосудистые заболевания у животных, могут также применяться к соответствующим болезням человека. Большая часть полученных таким образом знаний не представляют прямой ценности для среднестатистического читателя, потому что они содержат информацию о таких методах лечения, которые могут быть доступны только в экспериментальных условиях. С другой стороны, часть результатов новейших исследований – возможно, самая важная их часть – может наилучшим образом быть понята самим пациентом, а не его доктором, потому что эти результаты относятся к сфере повседневной жизни. Мы, например, узнали, что сердце хорошо выполняет только ту работу, к которой оно привыкло, и, следовательно, его необходимо постоянно тренировать. Мы доказали на примере специально выведенных крыс, что непривычные физические упражнения могут вызвать смерть от нарушений работы сердца, однако те же самые упражнения не оказывают болезненных воздействий на животных, которые вначале были к ним приучены, тренированы. И действительно, регулярное выполнение физических упражнений защищает сердце подопытных животных даже против внезапных повреждений другого рода, например от вредного воздействия лекарственных средств, которое обычно вызывает гибель сердечной мышцы. Мы определяем такое явление термином «неспецифическая резистентность». В этой книге мистер Кернер попытался показать, как любой человек может извлечь пользу из сведений подобного рода. Он дает особые рекомендации относительно того, как люди различных профессий, с разными предрасположенностями и привычками могут изменить свое поведение таким образом, чтобы дать своему сердцу шанс постоянно пребывать в хорошей форме.

Я уверен, что многие читатели будут благодарны мистеру Кернеру за советы, которые он дает в своей поучительной и увлекательной книге.

Ганс Селье

Глава 1

Враги сердца

Сердце и ваше будущее

«Полное излечение сердечно-сосудистых заболеваний – это только дело времени». Это простое заявление, сделанное всего несколько месяцев назад, принесло надежду бесчисленным миллионам жертв главного убийцы человечества – болезнью сердца. Оно также дало новую надежду еще большему количеству людей – не только этому, но и последующим поколениям, – которые в то или иное время, видимо, обречены на сердечные недуги.

Пусть такое лекарство еще не найдено, но ученые так быстро продвигаются вперед в своих исследованиях, что уровень смертности от этих заболеваний быстро снижается. Медики уже знают, что восемь из десяти страдающих болезнями сердца могут выжить. И эти выжившие недалеко от возвращения к активной жизни, а большинство из них уже вернулись к ней. Статистика показывает, что те, кто остается активным, живут дольше.

Что произойдет, когда сердечно-сосудистые заболевания будут взяты под контроль? Многие кардиологи предполагают, что тогда значительно увеличится продолжительность жизни. Доктор Ганс Селье, чьи теории о влиянии стресса на сердечно-сосудистую систему раскрываются в этой книге, считает, что продолжительность человеческой жизни теоретически неограниченна.

«Если будет найдена причина старения, – говорит доктор Селье, – то не будет никаких оснований не верить в то, что наука найдет практические способы замедления этого процесса или даже его полной остановки. Старение может рассматриваться как болезнь, и эта болезнь, скорее всего, может быть предотвращена или излечена».

И хотя доктор Селье «не утверждает, что может предложить человечеству бессмертие», но теоретически это невозможно. Человек часто не уверен в том, КАК именно нужно прожить жизнь, но у него никогда не возникают сомнения в том, что нужно жить, и жить как можно дольше. С 1900 года на континенте развитие медицины увеличило продолжительность жизни от 48 лет до недавно названного возраста 69,8 лет. Это беспрецедентное увеличение, более чем на двадцать лет менее чем за полвека, открывает перспективу дожить до среднего библейского возраста – хотя прежде это бывало редко – 70 лет. И поскольку сегодня стало возможным продлить жизнь человека до 70 лет, есть вероятность, что она может быть продлена до 100 лет, в соответствии с этим предположением, человек может оставаться активным до 90 лет.

Можно ли предупредить сердечно-сосудистые заболевания?

Звучит невероятно? Вовсе нет. Правда заключается в том, что медицина сделала больший шаг на пути предотвращения болезней, чем властные структуры, отвечающие за безопасность на автострадах. Смертность от заболеваний снижается, а количество несчастных случаев на дорогах возрастает. Представляется весьма вероятным, что будущие поколения смогут быть более защищены от сердечно-сосудистых заболеваний. Но как вы можете защитить себя? В этой книге главной является идея: если вы или ваш доктор сможете распознать начало подрывной деятельности стресса, то ваши шансы предотвратить возникновение серьезной сердечной болезни намного возрастут.

Исследования показали, что эмоциональный стресс почти в пять раз чаще вызывает сердечные приступы у тех, кто уже страдает каким-либо сердечным заболеванием, чем у людей со здоровым сердцем. И существуют явные симптомы, которые должны насторожить вас и заставить обратиться к доктору. Специалисты по сердечно-сосудистым заболеваниям твердо установили, что между эмоциональным стрессом и инфарктом сердца существует связь. Человек легкий, не очень тщеславный, не нуждающийся в самоуспокоении редко страдает от эмоционального стресса. Когда он оказывается в ситуации, вызывающей гнев, он стремится выпустить пар и выплеснуть отрицательные эмоции из себя наружу. Его противоположность – а он-то и является потенциальной жертвой стресса – представляет собой совершенно иной тип личности. Как правило, он очень тщеславен, строг, дисциплинирован, работает сверх всякой нормы и развивает в себе способность сдерживать гнев и другие отрицательные эмоции, которые обычно воспринимаются другими с враждебностью.

Конечно, в строгом смысле понятие «стресс» довольно сложно определить. То, что является стрессом для одного человека, не будет стрессом для другого. Поэтому мы не можем утверждать, что наше поколение испытывает большие стрессовые нагрузки, чем любое другое. Каждое поколение испытывало свои стрессы. Стрессы бывали и во времена наполеоновских войн. Думаю, что строительство пирамид в Древнем Египте также сопровождалось громадными стрессовыми нагрузками. Индейцы майя могли лишиться головы или быть использованы в качестве жертвы богам только за то, что они не смогли отстоять свою точку зрения в споре, и в этом случае ситуация была даже гиперстрессовой. И все же наша цивилизация предъявляет человеку такие требования, которых не было во времена наших предков. Быстрое развитие средств связи приводит к тому, что мы подвергаемся стрессу в такой степени и с такой частотой, которые не были известны нашим предкам, жившим всего сто лет назад.

Поиски средств против стресса

О связи эмоций и сердечных болезней накапливается все больше и больше сведений, и можно перефразировать знаменитое высказывание Марка Твена: все говорят о стрессе, напряжении, болезнях сердца, но никто не борется с этим! Никто – кроме горстки ученых, которые пытаются помочь человечеству облегчить данную ситуацию, а возможно, и устранить ее совсем. Их исследования идут вглубь и вширь. В лаборатории доктора Селье, для того чтобы лучше изучить последствия стресса, создают искусственные условия, способствующие его возникновению. Другие исследователи, работающие в природных условиях, обнаружили, что лосось умирает вскоре после того, как вымечет икру, потому что с его гормональной системой происходит то же самое, что и с гормональной системой человека, который подвергся стрессу.

Но пока медицинская наука растрчивает свой коллективный интеллект, благодетельствованное человечество, вопреки здравому смыслу, не спешит воспользоваться представляемыми ему возможностями. Даже если вы не распознали сигналы опасности перед сердечным приступом, их можно запомнить после первого же случая. Исследования доказали, что «мягкий» сердечный приступ может оказаться первой ласточкой в начавшемся процессе, которая предупреждает: впереди опасность. Но даже после такого приступа слишком часто люди беззаботно относятся к той беде, в которую может их втянуть эмоциональный стресс. Жизненные проблемы, которые приводят к стрессу и напряжению, не имеют простого решения. То, что вы прочтете в этой книге, может оказаться для вас очень полезным. Опыт также может стать учителем. Могут помочь и окружающие. Сделав усилие, вы сможете найти новые, лучшие способы, с помощью которых справитесь с напряжением в вашей жизни. Но сделать это усилие должны вы.

Как и все специфические болезни, излишний стресс необходимо распознать на ранней стадии. Вам в вашей повседневной жизни важно распознать симптомы его появления. Вы не должны способствовать возникновению эмоционального или физического напряжения, непропорционально перегружая какую-то одну часть вашего тела или мозга, повторяя какое-то одно действие до изнеможения. Это предостережение равным образом должно быть отнесено как к вашей личной, так и к вашей деловой жизни. Природа любит разнообразие. Вы не должны позволять себе бессмысленно заниматься одной и той же работой, когда вы уже утомлены. Например, было бы смешно, если бы вы, будучи слесарем, проводили свое свободное время в мастерской, согнувшись над верстаком.

Цивилизация и так уже потрудились над тем, чтобы заставить людей жить узкоспециализированной жизнью, жизнью, которая может стать монотонно повторяющейся. Если вы позволите привычке укорениться, то никогда не будете способны остановиться и, следовательно, будете страдать от чрезмерного стресса.

Доктор Селье, который сам является примером энергичного, активного борца со стрессом, объясняет, как он это делает: «В любой час дня: во время научной дискуссии, на работе или на отдыхе, когда я начинаю чувствовать, что завожусь, я спрашиваю себя: «Правда ли это лучшее, что я могу сейчас сделать, и стоит ли так восставать против не понравившихся контраргументов или усталости?» Если ответ «да», то я останавливаюсь, или, если этого нельзя сделать изящнее, я просто плыву по течению и предоставляю делам идти своим чередом с минимальным моим участием».

Стресс: добро или зло?

Однако вы не должны думать, что стресс всегда вреден. Возможно, именно то, что люди слишком защищены от стресса или мечтают защититься от стрессовых ситуаций, и является одним из недостатков нашей цивилизации. Поэтому-то они никогда и не извлекают пользы из стресса. Стресс может быть одним из продуктивных элементов вашей жизни. Тот факт, что органы вашего тела реагируют на стресс, и то, что они встают на его пути, помогает вам в повседневной жизни, в вашей работе. Без стресса жить тоже нельзя. Нет необходимости напоминать, что тем не менее чрезмерный стресс при неблагоприятных условиях может стать смертельным. Но поскольку некоторых стрессовых ситуаций нельзя избежать, то искусство заключается в том, чтобы приспособиться к стрессу и, если возможно, обернуть его себе на пользу.

Теперь следует объяснить разницу между стрессом, физическим утомлением и физическим переутомлением. Возьмем, например, вас, когда вы сидите за письменным столом. Пока вы сидите, вы можете подвергаться действию стресса, но поскольку вы находитесь в сидячем положении, то не будете испытывать физического утомления. Если вы выйдете на улицу и займетесь физической работой, то ваш мозг при этом будет отдыхать и вредное воздействие стресса уменьшится, хотя теперь вы можете испытать физическое утомление. С другой стороны, переизбыток физического утомления, или физическое переутомление, может также вызвать стресс, но стресс другого типа.

И наоборот, стресс, отразившийся негативно на вашей сосудистой системе, повлечет за собой нарушения в работе вашего сердца. Как именно это происходит, изложено в следующей главе. Там также объясняется, что вы можете сделать, чтобы как можно больше уменьшить вред от этой ситуации.

Что влияет на ваше сердце? Большинство врачей считает, что разумные физические нагрузки или упражнения укрепляют здоровое сердце. Если мышцы вашего тела в хорошей форме, то и сердечная мышца будет сильнее. Если ваши мышцы дряблые, то и сердцу будет тяжелее противостоять нагрузке. Жара и влажность тоже отрицательно воздействуют на сердце. Как только температура воздуха и влажность возрастают, сердцу приходится больше работать, чтобы поддерживать температуру вашего тела в норме. Когда температура окружающей среды падает, сердцу приходится прилагать больше усилий, чтобы перекачать теплую кровь по всем системам организма. На большой высоте, где содержание кислорода в воздухе меньше, сердце вынуждено работать еще сильнее, чтобы доставить достаточное количество кислорода тканям для поддержания их питания.

Полезное и вредное влияние алкоголя

В больших количествах алкоголь может повредить сердечную мышцу. Если его принимать в ограниченных количествах, то он действует как мягкое стимулирующее средство, которое только слегка увеличивает продельваемую сердцем работу. Однако самое сильное воздействие на ваше сердце алкоголь оказывает посредством эмоций: если он делает вас напряженным и злым, вам нельзя пить. Если он помогает расслабиться и стать приветливее, то многие врачи согласятся с тем, что одна или две рюмочки принесут вам пользу.

Количество съеденной пищи также влияет на сердце, так как после обильной трапезы ему приходится работать с большим усилием в течение длительного периода времени. Каждый килограмм жира, который вы навешиваете на свое тело сверх нормы, приводит к более напряженной работе вашего сердца.

В большинстве случаев сердце может делать только то, что оно привыкло делать. Оно и создано так, чтобы справляться с той огромной работой, которая на него возложена. И если вы хотите, чтобы сердце хорошо и долго прослужило вам, то должны обращаться с ним уважительно.

Несмотря на то что книжные полки и так буквально забиты книгами о сердце и сосудистой системе, нет другого такого органа в нашем теле, о котором человеку предстоит еще узнать много нового. Человеческое сердце сокращается сорок миллионов раз в год. Этот насос в состоянии перекачать около десяти тонн крови в день. Если вы инженер или знаете толк в этом деле, то я вам скажу, что мощность сердца составляет одну двухсотсо- роковую часть лошадиной силы. Проводимые доктором Селье и его ассистентами эксперименты, целью которых явились поиски способов предотвращения угрозы сердечных приступов, дали обнадеживающие результаты. Доктору Селье в экспериментах на животных удалось добиться стопроцентного предотвращения сердечных приступов. Другие исследователи, используя те же самые лекарственные средства, что и доктор Селье для животных, сообщают о вселяющих надежду результатах профилактического лечения людей.

Мы больше не являемся невеждами в этой области здоровья. Теперь мы поняли, что гнев, ненависть, горе, беспокойство, страх, переутомление самым разрушительным образом влияют на жизнеспособность. Но хорошее здоровье – это не подарок, данный наугад тому или другому. Его нужно заслужить. Человек, который рассматривает здоровье как свое самое бесценное богатство, должен взять на себя труд научиться избегать ошибок, приводящих к болезни, или уменьшать нанесенный ими вред здоровью. Владелец сердца должен держать свою жизнь в своих собственных руках.

Ваш доктор может посоветовать вам, что делать. Он может обеспечить вам самую надежную медицинскую помощь. Но именно от вас зависит, будете ли вы продолжать вести здоровый образ жизни или выберете путь, сокращающий ваши годы, заставите ваше сердце трудиться сверх его возможностей.

Медицинская наука делает все, что в ее силах, но остальное зависит от вас!

Глава 2

Вы и ваше сердце

Сердце: для чего оно нужно и как оно работает?

Человеческое тело – это замечательная машина, а сердце является ее самой важной частью. Там, где изобретательность человека терпит поражение, природа наवरстывает свое. Сердце – это «вечно двигающаяся» машина. Оно представляет собой мышечный орган, по устоявшемуся мнению, размером с ваш кулак. Хотя это не совсем так. Медики-исследователи выяснили, что обычное сердце на самом деле несколько больше, чем ваш собственный кулак. И уж конечно, оно совсем не похоже на ваш кулак. В действительности оно больше напоминает грушу, лежащую на боку, слегка сдвинутую влево. Другим всеобщим убеждением является мнение, что сердце располагается в левой части тела, но и это не совсем верно. Сердце лежит за грудиной и только частично повернуто влево.

Но безотносительно его размера, формы и расположения сердце представляет собой очень эффективное устройство, которое продолжает свою работу по перекачиванию крови день и ночь, год за годом. Фактически сердце намного эффективнее всех моторов, созданных человеком. Ученые открыли, что оно действительно использует половину получаемого топлива – то есть той пищи, которую вы едите, – переводя его энергию в механическую работу. Для сравнения: паровая турбина или даже ваш автомобиль при хорошем уходе могут полезно переработать только четверть топлива, которое вы заливаете в них. Следовательно, механическая эффективность сердца по крайней мере в два раза больше, чем у двигателей, произведенных человеком.

Зачем сердцу нужен кислород

Как вы хорошо знаете, кислород – насущная необходимость для человеческой жизни. Из всего того кислорода, который вы вдыхаете, сердцу достается только одна десятая часть. Но оно использует этот кислород с намного большей эффективностью, чем любой другой орган тела. 80 процентов всего кислорода, который поступает в сердце, полностью им утилизируется, степень эффективности потребления кислорода у сердца в три раза больше, чем у любого другого органа тела.

Будет логично, если вы спросите, почему сердце нуждается в кислороде и что оно делает с этим кислородом. Кислород нужен сердцу для того, чтобы его мышечные волокна могли периодически сокращаться. Как вы уже узнали, сердце – это мышечный орган. Сердечные мышечные волокна располагаются несколькими слоями, в которых они идут продольно или по окружности, циркулярно. Когда мышцы сокращаются, кровь выталкивается из сердца в сосудистую систему. Если бы вы смогли заглянуть внутрь своего сердца, то вы бы увидели, что оно состоит из четырех полостей. Две располагаются наверху, они известны как предсердия. Две нижние полости называются желудочками. Желудочек и предсердие разделены своеобразными створками – клапанами, благодаря которым кровь внутри сердца может двигаться только в одном направлении: из предсердия в желудочек. Левые и правые предсердия и желудочки разделяются общей мышечной стенкой. Она препятствует смешиванию крови: той, которая идет в легкие, чтобы получить там кислород, с только что обогащенной кислородом, которая идет из легких в направлении других частей тела.

Теперь становится ясно, что сердце – это всего лишь своего рода двойной насос. Что происходит, когда кровь, оттекающая от органов тела, вливается в правое предсердие, а затем протекает в правый желудочек сердца? Когда сердце сокращается, кровь из правого желудочка устремляется в легкие, где из нее удаляется углекислый газ и где в нее из воздуха поступает кислород. Из легких кровь поступает в левое предсердие, а из него – в левый желудочек, откуда при сокращении сердца перекачивается во все другие органы тела по артериальной системе. Клапаны между предсердиями и желудочками при сокращении желудочков не дают крови оттекать в предсердия, поэтому вся кровь из желудочков выталкивается в артерии.

Несмотря на то что у сердца есть всего лишь одна функция, а именно перекачивать кровь, ему приходится перекачивать две разные по составу крови. Одна кровь ярко-красного цвета. Это кровь, насыщенная кислородом. Другая кровь более темного оттенка, это та кровь, которая возвращается из тела, и она наполнена углекислым газом. Всеобщее заблуждение заключается в том, что артерии всегда несут «свежую» кровь, а вены – «использованную». Это не совсем так, поскольку артерии всегда несут кровь ОТ сердца, а вены возвращают кровь К сердцу. Следовательно, кровь, доставляемая от сердца к легким, – «использованная» кровь, которая нуждается в обогащении кислородом и течет по артериям. То же самое относится и к свеженасыщенной кислородом, ярко-красной крови, которая течет от легких к сердцу и которая переносится по венам.

О чем говорят удары сердца

Как насчет тонов вашего сердца? Возможно, вы слышали при помощи стетоскопа звуки, которые издает ваш неумолкающий насос. Если да, то, что вы запомнили, наверное, звучало как «ллаб-даб». Второй звук «даб» – более короткий и немного выше, чем первый. Первый звук издает клапан, который закрывается между предсердием и желудочком, чтобы кровь не шла в обратном направлении, а шум производится сокращением мышц, которые в тот же самый момент выпускают кровь из нижней полости. Второй звук производят закрывающиеся клапаны артерий, которые уносят кровь от правой части сердца к легким и от левой части сердца к другим органам, клапаны, которые не дают крови вернуться назад в сердце.

Стук не регулярный: раз-два, раз-два. Между каждым «ллаб-даб» слышна пауза. Во время этой паузы, которая длится меньше секунды, сердце отдыхает. Это происходит между моментом, когда желудочки частично наполнены кровью, и началом поступления следующей порции крови в предсердия.

И так сердце продолжает биться, производя примерно семьдесят – восемьдесят ударов в минуту, частота сокращений сердца увеличивается во время интенсивных физических упражнений или в момент сильных эмоций. И оно никогда не отдыхает, кроме той паузы между ударами. Довольно странно, что эта пауза длиннее, чем время сокращения сердца, ее активной работы. Однако она не настолько долгая, чтобы позволить сердцу расслабиться в такой же степени, как это делают другие мышцы тела. Поскольку сердце бьется чаще шестидесяти раз в минуту, то становится ясно, что полный цикл деятельности сердца занимает менее одной секунды. С каждым своим сокращением сердце проталкивает около ста миллилитров крови, что поддерживает организм в живом состоянии. Такого количества крови достаточно, чтобы наполнить небольшой бокал для вина. Эти сто миллилитров составляют всего лишь около 1,5 процента всей крови в организме. Тогда можно подсчитать, что каждой капле крови в организме удастся пройти через сердце по крайней мере раз в минуту. И этот факт становится еще более занимательным, когда вы поймете, что если все кровеносные сосуды в вашем теле связать концом к концу в один длинный сосуд, то он протянется на 115 тысяч километров, длину, достаточную, чтобы обвязать Землю три раза.

Проталкивать кровь, чтобы делать свое дело

Как насчет всех этих сосудов, по которым передвигается кровь? Они всего лишь проводники жизненно важной жидкости? В этом снова проявляется всеобщее заблуждение, потому что все совсем не так. Кровеносные сосуды демонстрируют громадную способность приспосабливаться к различным условиям, но они имеют и некоторую свободу действий. Существует три вида кровеносных сосудов: артерии, вены и капилляры. Самый большой процент кровеносных сосудов тела приходится на капилляры. Действительно, капиллярная система настолько велика, что могла бы обеспечить проток всей крови организма, а это около пяти литров. Однако только одна часть капиллярной системы функционирует в какой-то определенный момент времени. Система капилляров такова, что она может открываться или закрываться сначала в одном участке тела, а затем – в другом. Поэтому те ткани, которым требуется больше крови, – такие, например, как мышцы рук и ног, – имеют более разветвленную капиллярную систему, чем ткани в других частях тела, которые не так активны. В момент повышения активности того или иного органа в нем раскрывается больше капилляров.

Артерии являются главными магистральными путепроводами организма. Они представляют собой эластичные трубки из мышечных волокон, слегка волнистые внутри и с плотным покрытием снаружи. Эти трубки способны расширяться и сокращаться так, чтобы пропускать такое количество крови, которое требуется организму в данный момент времени и при соответствующем давлении. Сокращение артерий, а также их расслабление помогает перекачивающей работе сердца в такой степени, что кровь может продвигаться по всему телу и поддерживать нормальное давление. Это проталкивающее движение артерий совпадает с ритмом сердца, поэтому можно подсчитывать частоту его сокращений (пульс) без стетоскопа, только проверив пульсацию артерий в месте, где она прощупывается (например, на запястье).

Главная артерия сердца известна под названием «аорта». Из этого главного протока отходит множество других артерий – крупные идут к голове, рукам, ногам и другим крупным органам. Сосуды, которые проводят кровь от артерии к капиллярам, называют артериолы. Они едва видны без микроскопа и связаны с системой капилляров в такой степени, что если все кровеносные сосуды этой системы откроются в одно время, то они вместят всю кровь организма, как уже говорилось раньше. Кроме того, отдельно взятый капилляр настолько мал, что красные кровяные тельца, которые разносят по организму кислород, должны проходить по нему по очереди. Красные кровяные тельца довольно малы, настолько малы, что тысяча кровяных телец, помещенных друг на друга, не займут и сантиметра в высоту. Стенки капилляров довольно прочны – достаточно прочны, чтобы не дать крови просочиться сквозь них в ткани. С другой стороны, белые кровяные тельца – борцы с болезнями, – которые также присутствуют в крови, и даже небольшое количество жидкости, могут покидать кровяное русло, проходя сквозь узкие пространства между клетками, из которых состоят стенки капилляров. Поэтому кровь по капиллярам течет очень медленно. В действительности проходит целая минута, пока кровь продвинется на 1 сантиметр по капиллярной трубке, – сравните с кровью, которая движется по артериальной системе со скоростью, которая достигает 60 километров в час.

В течение этого медленного путешествия по капиллярной системе кислород и питательные вещества, которые требуются клеткам организма, выходят из крошечных кровеносных сосудов и кормят ткани. Сквозь стенки капилляров проходит и лимфа – жидкость, которой омываются клетки тканей. Капилляры позволяют просачиваться сквозь себя и другим компонентам крови, если требуется восстановить ткани и поддержать их в рабочем состоя-

нии. В то же самое время отходы, главный среди которых углекислый газ, наоборот, входят из ткани в капилляр, подхватываются кровяным потоком и уносятся прочь, чтобы избавиться от них, когда кровь снова достигнет легких, или печени, или почек.

Кровь может двигаться вверх

Эта чудесная кровеносная система имеет еще одно удивительное свойство. Возможно, вы задумывались над тем, как кровь, движущаяся назад к сердцу и легким, поднимается вверх по телу? Логично заключить, что кровь из верхней части тела может течь вниз из капилляров по венам, а затем к сердцу, чтобы наполниться кислородом в легких. Но как быть крови, которая завершила свой питательно-восстановительный поход в ступни или в какие-либо другие части тела, расположенные ниже уровня сердца? Поразительно, но природа создала два совершенно уникальных способа движения крови вверх. Первый из них связан с тем, что вены располагаются между мышцами. Другой – с тем, что вены имеют встроенную систему клапанов, которые препятствуют крови оттекать назад и помогают ей двигаться прямо к сердцу. Если вы посмотрите на вены на ногах, то увидите, что они как бы оплетают мышцы. Каждый раз, когда мышцы сокращаются, они сжимают вены, при этом кровь проталкивается ближе к сердцу, потому что клапаны не дают ей двигаться вспять. Это объясняет, например, почему вы можете внезапно почувствовать усталость или заторможенность, если простояли в одной позе долгое время или долго сидели без движения. Кровь в нижней части тела не получает необходимого количества толчков от мышечной системы и поэтому не достигает сердца. В этом и заключается причина возникновения варикозного расширения вен. Вены теряют эластичность или клапаны в них начинают действовать со сбоями только потому, что ими редко пользуются. А затем происходит застой крови, что и приводит к расширению вен.

Теперь-то уж вы несомненно согласитесь, что сердечно-сосудистая система действительно чудесный механизм. Но это еще не все: есть и другие замечательные вещи, которые может проделывать эта система. Например, если по какой-то причине артерии или артериолы, которые питают небольшой участок тела (или даже большую его часть), перестают функционировать, соседние сосуды берут на себя бремя их работы. С разных направлений в ткани, над которыми нависла угроза потери кровоснабжения, будет поступать свежая кровь из других артерий, которые раньше не снабжали этот участок. Фактически эти артерии часто очень быстро разрастаются и становятся толще и длиннее, чтобы взять на себя работу по доставке крови. Иногда они делают свою работу с той же эффективностью, что и замененные ими артерии, и еще чаще вы даже не замечаете тех изменений, которые произошли в вашем теле.

Все это жизненно важно, потому что тело состоит из миллионов клеток и все они получают питание через кровь. Они самые постоянные потребители, им требуются непрерывные поставки, и ваше верное сердце удовлетворяет их требования, начиная с вашего рождения и заканчивая тем днем, когда оно издаст последний «лаб-даб».

Сердце, следовательно, является центральным мотором сложного механизма, который так хорошо сконструирован, что у большинства людей он бесперебойно работает в течение всей их жизни. И именно потому, что оно так хорошо сконструировано, у него всегда есть резервы мощности, которые могут использоваться в непредвиденных случаях. Оно настолько хорошо устроено, что может почти всегда быстро и эффективно восстановить себя. Возможно, это чудо станет более понятным, если мы попытаемся представить себе автомобиль, прекрасно работающий в течение семидесяти лет без особого ухода, не считая периодического снабжения топливом и водой! Если вы имеете машину, то вы внимательно заботитесь о ней. И если вы нормальный автомобилист, то при первых же признаках износа начнете ее ремонтировать. Более того, вы можете даже пойти и купить новую, если старая не может функционировать согласно своему предназначению. С другой стороны, если ваше сердце дает сбой в работе после сорока или пятидесяти лет пренебрежения, то вам не удастся

пойти и купить новое. И вы ударяетесь в панику потому, что вы не уделяли ему столько же внимания, сколько своему автомобилю. Вы должны осознать, что ваше сердце очень похоже на автомобиль. Оно требует – по-своему, конечно, – по крайней мере, такого же внимания, которое вы тратите на свой автомобиль.

Причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний

В Соединенных Штатах из-за сердечно-сосудистых заболеваний каждую минуту умирают два человека. Болезни сердца стали основной причиной смерти людей старше тридцати лет. Но что это за заболевания? И что их вызывает?

Люди всегда говорят о тех, у кого больное сердце. Вы можете услышать такие слова, как «кардиологический», «болезнь сердца», «порок сердца», «ревматическое сердце», «грудная жаба» и многие другие термины, одни из них звучат по-научному, а другие не более научны, чем словосочетание «сердечный приступ».

Почти все могут легко догадаться, что все эти термины относятся к больному сердцу. Но отсутствие знаний об этом самом важном из всех органов – особенно в то время, когда половина всех смертельных случаев приходится на сердечно-сосудистые заболевания, – может вызвать у части людей неоправданные страхи. С другой стороны, это может привести другую часть людей к тому, что они не примут простых мер безопасности, которые могли бы спасти их жизнь.

Исследования, проводимые в разных странах мира, выявили множество возможных причин возникновения сердечных болезней. Некоторые ученые уверены в том, что существует особый тип людей, предрасположенных к сердечно-сосудистым заболеваниям. Одни теории утверждают, что болезни сердца передаются по наследству, другие – что потенциальными жертвами сердечных болезней являются «предприимчивые» люди, или что в основе сердечного недуга лежит физическая неактивность, или что страх и гнев могут вызвать сердечный приступ, что некоторые виды питьевой воды являются причиной возникновения нарушений в работе сердца, что виноваты могут быть и вирусы, даже социальный статус и экономическое положение могут оказывать значительное влияние на случаи появления сердечно-сосудистых заболеваний.

Болезни сердца поражают без предупреждения

К сожалению, даже самые тщательные обследования не могут предсказать возникновение некоторых заболеваний сердца. Сердечный приступ может произойти совершенно неожиданно, и его жертвой может оказаться любой. Нетрудно поставить ваш автомобиль в гараж и все в нем проверить. Механик может сказать, что машина в прекрасном состоянии и не нуждается ни в каком ремонте. Но в бензобак может попасть небольшое количество грязи. Через двадцать четыре часа эта грязь может достигнуть трубки, которая ведет к мотору. Грязь может заткнуть ее, и бензин не будет проходить по трубе. Мотор заглохнет. Именно это иногда и происходит во время сердечных приступов, когда они случаются неожиданно. К тому же нет никакой возможности предугадать, когда именно такое может произойти. Закупорку кровеносного сосуда, питающего сердечную мышцу, называют тромбозом коронарных или венозных сосудов, а то, чем сосуд закупоривается, – тромбом. В результате недостатка кислорода и питательных веществ возникает инфаркт миокарда, который сопровождается разрушением клеток сердечной мышцы. Это только одно из наиболее частых сердечных заболеваний, которые нам известны.

Слово «коронарный» относится к артериям, которые несут кровь в сердечную мышцу из аорты, главной артерии, которая была описана в предыдущей главе. Существует две коронарные артерии, которые в свою очередь имеют множество ответвлений, тянущихся к каждому волокну сердечной мышцы. Только эти артерии питают сердце кислородом. Кровь, обогащенная кислородом, после прохождения через легкие, до того как пройдет через левые предсердие и желудочек, не участвует в питании сердца. А вот когда кровь выталкивается из сердца, часть ее идет в коронарные артерии, и она используется для питания собственно сердечной мышцы и ее волокон тем же способом, как это происходит в других тканях организма.

Повреждение артерий может быть вызвано многими причинами

Повреждение коронарных сосудов могут вызвать множество факторов, включая старение. Такое повреждение называется склерозом.

Самый распространенный вид склероза называется «атеросклероз». Он представляет собой нечто похожее на отложения, загрязняющие внутренние поверхности кровеносных сосудов, что-то вроде ржавчины внутри водопроводной трубы. Если эти отложения располагаются небольшими группками, то они не вызывают затруднений в кровотоке. Но когда группы увеличиваются и нарастают друг на друга таким образом, что сосуд становится узким, кровь застаивается и сгущается, и это вызывает сердечный приступ. Атеросклероз на самом деле – это только одна из форм артериосклероза и, наверное, одна из самых известных и распространенных форм. Артериосклероз – это общее название, которое используется для описания всех типов уплотнения артерий, которые вызваны утолщением стенок сосудов, а также солевыми или жировыми отложениями в них. При атеросклерозе внутренняя часть артерии не всегда затвердевает, но стенки артерий становятся толще и грубее, на них откладывается жироподобное вещество, известное как холестерин. А в результате образуются тромбы.

В действительности атеросклероз вызывает три основных типа сердечно-сосудистых заболеваний. Вы уже прочли краткое описание тромбоза коронарных сосудов, или коронарной окклюзии (непроходимости). Эта болезнь возникает, когда происходит полная блокировка коронарной артерии, что в свою очередь обычно вызывает инфаркт миокарда, который, как вы уже знаете, представляет собой внезапную гибель большого количества клеток в сердечной мышце. Боль во время такого приступа, который не обязательно происходит после физического или эмоционального напряжения, всегда внезапна. И она настолько сильна, что ее почти невозможно перенести. Ее описывают как боль от тисков, сжимающих грудь, она может также отдавать в левое плечо, шею и руку. Боль длится более четверти часа, но может не проходить и несколько часов. Она сопровождается сбоями в работе сердца, затрудненным дыханием, холодным потом, низким давлением, а иногда и лихорадкой.

Когда вы слышите, что люди говорят о сердечном приступе, то они обычно имеют в виду коронарную окклюзию с последующим инфарктом миокарда.

Второй тип часто встречаемых сердечных заболеваний, вызываемых атеросклерозом, – это стенокардия. В действительности стенокардия – это скорее симптом, предупреждение о возможном появлении болезни. Она говорит о том, что появившийся болевой спазм вызван кратковременным сбоем в доставке крови к сердечной мышце.

Причиной этого сбоя могут быть временный спазм артерии, который блокирует кровоток, или внезапное увеличение потребности в большем количестве крови. Такое увеличение часто бывает связано с гипертонией, а также со старением организма. И это состояние чаще встречается у мужчин, а не у женщин.

Боль во время такого приступа также довольно сильна, но обычно кратковременна. Как правило, она длится не более четверти часа и может быть вызвана физическими упражнениями, эмоциональными взрывами, перееданием и чаще всего беспокойством и страхом.

Третья большая группа сердечных заболеваний, причиной которых бывает атеросклероз, – острая сердечная недостаточность. Она отличается от стенокардии тем, что в случае со стенокардией снижение кровотока – явление преходящее. В случае же с острой сердечной недостаточностью сердечная мышца испытывает «голод» намного более долгое время. Такой недостаток питания случается во время сильных физических или эмоциональных стрессов, то есть тогда, когда потребность сердца в кислороде возрастает, а поставка его

не соответствует возросшей потребности. В результате очень часто некоторые мышечные волокна погибают. Это состояние чаще встречается у мужчин, особенно у тучных и полнокровных.

Какие есть еще заболевания, поражающие сердце? Вы часто слышите о высоком кровяном давлении. У здорового человека различные химические вещества, вырабатываемые в организме, а также нервы и мышцы стенок артерий работают совместно для поддержания нормального кровяного давления. Внезапная стычка, страх, беспокойство или нервное напряжение могут заставить давление временно повыситься. У некоторых людей кровяное давление повышается постепенно в течение нескольких лет. У других повышение происходит быстро и продолжается до тех пор, пока не достигнет опасного уровня. В случае гипертонии постоянно повышенное кровяное давление ослабляет артерии и, следовательно, перегружает сердце. Это приводит к увеличению сердца и снижению эффективности его работы.

Высокое давление может также повредить артерии организма. Оно увеличивает риск возникновения сердечных приступов, да и сама по себе гипертония потенциально опасная болезнь, одна из тех, которая, по некоторым причинам, чаще поражает женщин, чем мужчин.

Коронарные артерии поражаются не всегда

Не все проблемы с сердцем, однако, связаны с коронарными артериями. Фактически различаются несколько совершенно разных категорий заболеваний, которым подвержено сердце. Если прочитать список всех возможных разновидностей болезней сердца и причин их появления, то можно насчитать более пятидесяти категорий, не считая всех подкатегорий. Давайте посмотрим, по крайней мере, на основные причины сердечно-сосудистых заболеваний.

Повредить сердце может, например, ревматизм. Действительная причина возникновения ревматического поражения сердца все еще неизвестна. Подозрение частично падает на стрептококк, и даже рассматривается причастность к этому вирусной инфекции. Эта болезнь наиболее распространена среди людей до тридцати лет. Она часто сопровождается ревматической лихорадкой, во время которой все суставы тела воспаляются, распухают и болят. И так как иногда приступ сопровождается лихорадкой и болью в горле, то пациенты часто не обращают внимания на сердце, особенно когда они очень молоды, и опасность распознаться только через много лет. Действительно, в возрасте от пятнадцати до двадцати пяти лет ревматизм, поражающий сердце, считается второй после туберкулеза причиной смертности. Эта болезнь может затронуть любую часть сердца, но обычно повреждаются клапаны: они начинают «протекать».

В некоторых случаях, когда у человека снижен обмен веществ из-за малой активности щитовидной железы – болезнь известна под названием «микседема», – сердце может увеличиться и могут появиться признаки порока сердца. Другая крайность связана с гиперактивностью щитовидной железы, при которой наблюдается ускоренный метаболизм, – тогда возникает дисбаланс в работе сердца или мерцание предсердий.

У человека поражается сердце и при заболевании сифилисом, болезнью, при котором скрытый инкубационный период может длиться от пятнадцати до двадцати лет, после чего заболевание внезапно проявляет себя в полную силу.

Еще одной формой сердечной инфекции является эндокардит, при котором микробы поражают внутреннюю поверхность полостей сердца и его клапаны. Существует более полудюжины различных видов эндокардита.

Врожденные пороки сердца – это дефекты, приобретенные до рождения. Они объясняются неправильным формированием сердца в утробе матери.

Неврозы сердца и функциональные сердечные расстройства – это состояния, при которых пациент отмечает множество симптомов, похожих на симптомы органических болезней сердца, но при тщательном медицинском обследовании эти болезни не обнаруживаются.

С болезнью сердца можно жить

Цель перечисления всех подобных заболеваний – а их бесчисленное множество – предупредить вас, что если у вас есть болезнь сердца, то вы не должны сравнивать себя с вашим дядюшкой, который умер от инфаркта несколько лет назад, или с любым другим человеком, у которого обнаружено сердечное заболевание.

Люди часто удивляются: как можно жить с сердечной недостаточностью? Это возможно потому, что у этих больных сердечная недостаточность развилась не сразу, и этот термин вовсе не означает, что сердце вот-вот должно остановиться. Это состояние, которое может сопровождать и усложнять течение любого типа сердечно-сосудистых болезней, потому что при сердечной недостаточности сердце не в силах выполнять работу по перекачиванию крови в достаточной степени, чтобы обеспечить кровообращение на удовлетворительном уровне. Во всех органах образуется то, что можно назвать «кислородным долгом», поскольку в них недостаточная циркуляция крови. Пока этот долг не будет выплачен при помощи ускорения сердечного ритма или увеличения объема крови, выталкиваемой при каждом ударе сердца, само сердце также будет страдать от недостатка кислорода, что послужит причиной возникновения сердечного приступа. Хроническая сердечная недостаточность может развиваться у людей, которые живут подвергаясь сильным повседневным стрессам и которые испытывают потребность в большем количестве кислорода, чем то, которое может предоставить им их сердце. Внезапное увеличение потребности в дополнительном кислороде может вызвать полную остановку сердца и смерть.

Уже много лет Американская ассоциация врачей-кардиологов объединяет тысячи экспериментаторов, занимающихся поиском причин возникновения болезней сердца и самой грозной из них – инфаркта. И если раньше причин виделось много, то сегодня все чаще и чаще в качестве главной из них выступает СТРЕСС. И если говорить точнее, то причина сердечно-сосудистых заболеваний кроется в индивидуальной реакции на стресс.

Глава 3

Вы и стресс

Что такое стресс?

Стресс – реакция организма на внешние факторы. Каждый вид деятельности, каждая эмоция: когда вы переходите оживленную улицу, переохлаждаетесь на сквозняке, даже целуетесь с любимым человеком – все вызывает стресс. Считается, что большинство болезней, а может быть даже, и все, произрастают из этой общей причины. Также считается, что секрет хорошего здоровья и долголетия заключается в реакции организма на стресс, которая главным образом регулируется наследственными физическими характеристиками.

Почти четверть века назад молодой австрийский эндокринолог опубликовал краткую медицинскую статью, в которой описал главные признаки того, что он назвал «стрессовым синдромом». Из этого крошечного семечка выросла новая концепция возникновения болезней, концепция, которая явилась величайшим вкладом в области биологии и медицины со времен Луи Пастера. Этим человеком был Ганс Селье. Сам Селье, независимо от его работы, настолько замечательный человек, что понадобилась бы целая книга, чтобы рассказать о нем. Теперь его работы и описания тысяч и тысяч экспериментов занимают полки во всех медицинских библиотеках мира.

Одним из величайших достижений современной медицины стало осознание важности воздействия эмоций на здоровье организма. Эта точка зрения выражает убеждение в том, что разум и тело работают как единое целое и что разум влияет на тело так же, как и тело влияет на разум. Осознание того, что все болезни нужно рассматривать и лечить, принимая организм человека как целое, стало фундаментальным положением, на основании которого строится психосоматическая медицина. Слово «психосоматический» произошло от двух латинских корней: «психо», что значит «мозг», «разум», и «сома», что значит «тело». Хотя этот термин впервые был введен в медицину в Германии более ста лет назад, он стал общеупотребительным только после того, как доктор Селье представил медицинскому миру свою теорию стрессового синдрома. Эта концепция долго назревала в подсознании человека, и теория стресса открыла новые направления, по которым немедленно последовали исследователи-экспериментаторы.

Роберт Луис Стивенсон однажды сказал: «Посмотрите на одного из ваших трудолюбивых парней. Он торопится отсечься – и пожинает несварение желудка, он тратит большую часть своей жизни в угоду своей выгоде и получает взамен сильное нервное расстройство».

Возможно, если бы он говорил о тех же вещах сегодня, то утверждение выглядело бы так: «Стресс испортит твоё здоровье, если ты не будешь начеку!»

Необходимый фактор жизни

Стресс – не такой злодей, как его описывают в некоторых журнальных статьях. Доктор Селье очень ясно дал понять, что стресс не всегда вреден. Тем не менее у человека возникают проблемы, когда стресс неоправданно долгов, или когда он случается слишком часто, или когда он сконцентрирован на отдельном органе тела. Стресс только стимулирует эндокринные железы тела, заставляя их вырабатывать гормоны и выбрасывать их в вашу кровеносную систему, помогая организму справиться с данной ситуацией самым удачным образом. Фактор, который вызывает стресс, называется стрессорным. Например, если вы находитесь в африканской саванне и на вас внезапно напал лев, этот стрессорный фактор заставит работать ваши надпочечники, которые выбросят в кровь большое количество адреналина. Адреналин необходим для того, чтобы помочь вам действовать более эффективно физически и умственно, а действия будут заключаться в том, что вы либо убежите оттуда как можно быстрее, либо вспомните о своем оружии и попытаетесь застрелить зверя. Когда возбуждение пройдет, то железы начнут вырабатывать другие гормоны, которые помогут вам быстро вернуться к нормальной жизни. Но стрессорный фактор вовсе не обязательно должен быть таким ужасным. Им может стать и мягкая ладонь, которая погладила ваш лоб. А гормональные изменения помогут вам отреагировать на это так же, как помогли в случае со львом. Поглаживание мягкой ладонью может сделать вас любвеобильным, а может и помочь провалиться в освежающий сон.

Доктор Селье настаивает на том, что некоторые виды стресса могут быть важным фактором в жизни. Фактически он считает, что стресс постоянно сопровождает человека, поскольку его может вызвать любая эмоция или действие. Но конечно, стресс не является результатом простого сложения. Нельзя сказать, что это та самая пресловутая капля, которая, согласно пословице, точит камень. Скорее он похож на накопление взаимодействия множества таких капель. И такое взаимодействие определяет степень ущерба, о котором и говорит доктор Селье. И физиологические изменения, которые происходят в организме под воздействием стресса, могут сыграть разрушительную роль.

Стресс начинается с рождения

Без некоторых стрессов вы бы не смогли жить. Во время родов мать и нарождающийся младенец находятся под влиянием стресса. Через несколько месяцев ребенок напрягается, чтобы попытаться сесть в первый раз, позже с усилием балансирует, чтобы сделать первый шаг, – и то и другое действие вызывает стрессовое состояние. Атлет, желающий выиграть гонку, художник, работающий над своей лучшей картиной, мужчина, который стремится заменить мать своим детям в то время, как его жена больна, – все они подвержены стрессу. Пациент, лихорадочно пытающийся выздороветь, испытывает такой же стресс, что и его доктор, отдающий все силы на то, чтобы пациент выздоровел. Рабочий, старающийся сделать свою работу наилучшим образом, находится в таком же стрессе, как и его работодатель, который не перестает думать о своих деловых проблемах как в офисе, так и дома. Правда заключается в том, что никто не в силах избежать стресса. Разные виды и формы стресса оказывают различное воздействие. Это воздействие может быть иногда полезным, а иногда и вредным. Стресс может иметь опасные побочные эффекты, которые приведут к болезни, вызовут преждевременное старение или даже сократят жизнь.

Любой, даже самый правильный образ жизни в конце концов приводит к износу организма, и уровень износа зависит от количества стрессовых ситуаций в жизни. Но организм в нормальных условиях способен восстановить нанесенный ему урон. Как только клетки тела изнашиваются, их заменяют новые. И с помощью этой замены тело постоянно обновляется. Тогда логично будет предположить, что и некоторые виды стресса при некоторых условиях благотворны для вас. Вы должны сделать важный вывод: стресс сам по себе не опасен, опасными могут быть его последствия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.