

@turchinskayaalina

ИРИНА ТУРЧИНСКАЯ

ТЕ ЛЮ СО ФИЯ



КАК МОЗГ
ТОЛКАЕТ ТЕЛО



Звезда Рунета

Ирина Турчинская

Телософия: как мозг толкает тело

«Издательство АСТ»

2019

УДК 613
ББК 51.204.0

Турчинская И. А.

Телософия: как мозг толкает тело / И. А. Турчинская —
«Издательство АСТ», 2019 — (Звезда Рунета)

Опытный тренер видит состояние тела на первом же занятии, врач – по беглому осмотру кожи, белков глаз и языка. Так о чем говорит наше тело? О здоровье и о болезнях. Всегда. Тренер, специалист по коррекции лишнего веса Ирина Турчинская и Георгий Лебеденко, врач pro-age медицины, знающий особенности метаболизма спортсменов, хотят поговорить с вами о форме и содержании, то есть о внешности и самочувствии. Ваше тело как большой оркестр из множества инструментов, и вы можете правильно им управлять. Если научиться этому и действовать.

УДК 613
ББК 51.204.0

© Турчинская И. А., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Об авторах	6
Люди встречаются...	7
Anti-age смолоду	11
Кентавр из Кисловодска	13
Соображаем «на троих»	16
О диспансеризации, или Что увидят врач и тренер в результатах анализов	20
Клинический анализ крови	22
Эритроциты. Гемоглобин. Ферритин	22
Биохимический анализ крови	24
Уровень общего белка	24
Мочевина	25
Мочевая кислота	26
Печёночные пробы	28
Гормоны щитовидной железы	29
Онкомаркеры	30
Общий анализ мочи	32
ЭКГ	33
Флюорография	35
Подготовка к анализам	36
Расшифровка анализов	37
Биоимпедансометрия как дополнительная диагностика	39
Будем жить	41
Анатомия слабости	47
Гормоны	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Ирина Турчинская, Георгий Лебеденко

Телософия: как мозг толкает тело

© Турчинская И.

© Лебеденко Г.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Об авторах

Ирина Турчинская – специалист по коррекции лишнего веса. Автор методики тренировок «Три возраста», тренер телепроекта «Взвешенные люди» (СТС), соавтор программы онлайн-тренировок, создатель программы по коррекции веса в условиях Среднегорья (г. Кисловодск). Автор книг «Система IT Ирины Турчинской. Новая жизнь в новом теле», «Фитнес для женщин» (в соавторстве с Владимиром Турчинским).

Георгий Лебедеенко – врач-терапевт, врач ультразвуковой диагностики, специалист превентивной медицины. С отличием окончил Владивостокский государственный медицинский университет. Проходил стажировку в Страсбургском университете им. Луи Пастера. Вице-чемпион Дальнего Востока по армлифтингу.

Это, конечно, очень личная книга, а не просто методичка по медицине, физиологии и спорту. Это история о том, как мы уберегли как минимум одного конкретного человека от неминуемо надвигавшегося инсульта. И дело не в том, что мы – супергерои. Дорогие мои, герой – любой, кто нам поверил и позволил показать верный путь. Моя заветная цель – жить в мире, где каждый из вас может быть красивым и здоровым. Поняв, что «вредная привычка» безответственного отношения и самому себе исправима, вы будете учиться и действовать. Просто взяв ответственность за свою действительность и честно попросив помощи специалистов. И мы поможем, с удовольствием и всем нашим опытом.

Ирина Турчинская.

У нас с Ирой почему тандем получился? Она моя пациентка, а я её спортсмен. Я молчу у неё в тренажёрном зале, она молчит у меня на приёме. При этом мы всё обсуждаем и вместе рождаем лучшие идеи – какие анализы сдать, как лучше прокачаться. Идеальный и уже проверенный симбиоз. От этого выигрывают наши общие пациенты – они получают одновременно экспертное мнение врача, понимающего в спорте, и тренера, знающего физиологию. Я честно считаю, что за таким сотрудничеством счастливое развитие и будущее.

Георгий Лебедеенко.

Люди встречаются...

Ирина Турчинская

Я всем верю. Когда приходят на тренировку новые люди, верю каждому слову. И каждому сложному описанию семейных трудностей и нехватки времени, и каждому объявленному диагнозу. Почему же не верить, если 20 лет вижу людей в телах разной степени запущенности с аналогичными историями? И не тороплюсь сказать: «Ничего, мы всё поправим». Когда клиент просит: «Сделайте со мной хоть что-нибудь», гипертрофированно объясняю и демонстрирую, почему это его зона ответственности. Это его тело, его вес, он пришёл ко мне в таком состоянии, и это он сам себя так запустил. Экстремальный вес – это не просто эффектный эпитет. Это чрезвычайная по опасности, крайне избыточная масса тела, постоянное повышение которой несёт угрозу жизни. Важно понять – действительно ли это связано со здоровьем? В 95 процентах случаев это распушенность и лень, но категорически важно исключить ключевые проблемы организма – нюансы работы щитовидки, особенности обмена веществ. Увы, я не эскулап, а специалист по внешней эстетике, который был вынужден верить людям практически на слово.

Конечно, я запрашивала результаты анализов и мнение терапевтов, но как остро не хватало веского решения профессионального врача, который бы разговаривал со мной на одном языке, разделял цели и сопереживал каждому пациенту. Я мечтала о встрече с таким идеалом – специалистом, способным равно оценить и спортивную, и медицинскую стороны вопроса. Эта жажда диалога росла с каждым годом моей профессиональной деятельности.

Но я верю и в то, что во Вселенной ничего не происходит просто так. Поэтому в мае 2017 года мы с Георгием Лебедеенко наконец нашли друг друга. Это произошло в лучших традициях судьбоносных встреч – он на минутку по крайней необходимости забежал в гости к нашему общему другу. И при знакомстве мне сообщили, что Георгий не только врач, специалист по профилактике преждевременного старения, но еще и спортсмен – вице-чемпион Дальнего Востока по армлифтингу. Мы проговорили после этого сутки напролёт и продолжаем говорить, каждый думающий и ищущий человек всегда находит «заслуженного собеседника», разделяющего его ценности, и дополняющего в знаниях. Случайная встреча и разговор с Георгием дала начало многим проектам, и этой книге, в том числе!

Когда мы познакомились с пациентами друг друга, то получили ещё и практический восторг совместной работы. Я узнала о здоровье своих спортсменов ровно то, что мне нужно знать, как тренеру, чтобы максимально эффективно выстроить программу тренировок и привести их к нужному результату. Я не боюсь дать недостаточную нагрузку или наоборот, перегрузить с ущербом для здоровья. И со своей стороны я предоставляю максимально конструктивные рекомендации для пациентов, которым помогает Георгий у себя в клинике.

А потом произошел знаковый для нас обоих случай, который ещё больше убедил в серьезности и актуальности нашего метода.

Андрей занимался у меня полтора месяца. Когда пришёл впервые, то весил около 125 килограммов. Внушительный взрослый человек, с устоявшимися взглядами на жизнь. При росте 175 сантиметров его желанной нормой был вес 90-100 килограммов. Помню, он сказал тогда: «Всю жизнь занимаюсь спортом, соблюдаю дневной рацион на 1400 калорий. С гормонами всё в порядке. Почему не худею?!»

Я люблю сложных клиентов. Для меня это вопрос профессионального опыта и экспериментов. И всегда прошу людей быть максимально честными, иначе ничего не выйдет. Вуалирование: «Да нет, всё хорошо», когда руки трясутся и настроение на нуле, нам не подходит. Лучше говорить как есть: «Мне плохо». И задача с Андреем, который пришёл ко мне за помощью, была из самых интересных. Ситуация просто бесила его: «Вкладываю на 150 процен-

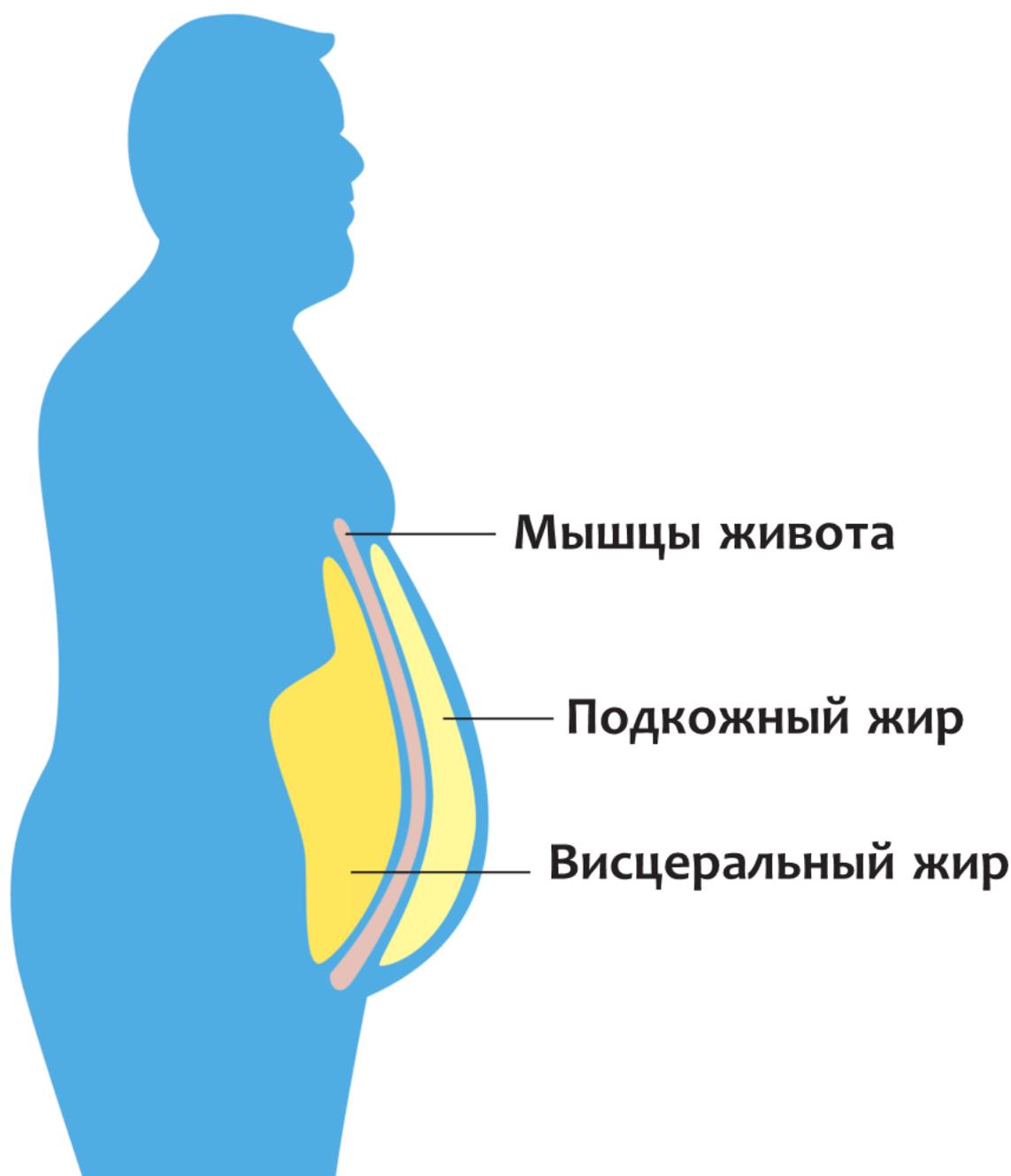
тов, а получаю в отдачу 20! Тренируюсь как конь! Почему вешу как свинья?» Пригласил пронаблюдать его спортивный процесс и дать экспертное заключение. Казалось, что он привирает насчёт физической нагрузки и я была готова продемонстрировать это, подключившись к тренировкам.

Но он действительно тренировался четыре раза в неделю – по два занятия боксом и тяжелой атлетикой. Тренинги предваряла сорокаминутная разминка. Я бежала вместе с ним, делала те же упражнения. И потом был ещё час пахоты... Признаюсь, я делала втрое меньше. Потому что каждый его удар – это совершенно другой КПД. Как разница между упражнением с весом в 5 и в 100 килограммов. И в этом темпе он работал как заведённый: разножки, скакалки и тому подобное. Действительно большой расход энергии. Гнать его в дополнительные тренировки не было смысла.

Тогда мы начали разбираться с питанием – мониторили каждый день и изучали отчёты, которые были примерно такими: «Среда. Первый приём пищи: яичница из трёх яиц с помидорами и луком, хлеб, сырники. Второй: салат из томатов с луком, борщ, хлеб. Третий: салат овощной с оливковым маслом, хлеб, телячьи щёчки с картофельным пюре». Или так: «Первый: каша овсяная на воде с изюмом. Второй: сырники. Третий: салат овощной со сметаной. Постная говядина гриль с гречкой. Кофе много». Никакого «криминала». Андрей не любил свинину и баранину, торты и пирожные, отдавал предпочтение постной говядине и куриной грудке. И в самом деле ограничивал себя диетой, оставив минимальный калораж питания. 1400 килокалорий для взрослого мужчины – нижняя граница нормы. Он говорил: «Я и на 900 калорий сидел, это тоже не приносило результата».

И у него вправду был порядок с гормонами, включая основной формирующий мужской обмен – тестостерон. Он жил в серьёзном для опытного спортсмена режиме, выдержать который способен далеко не всякий здоровый человек. И за полтора месяца пахоты на моих глазах похудел всего на 3 килограмма – это очень мало. Тогда я поняла, что не знаю, что делать дальше. Не хватало аналитики и доказательств, чтобы помочь Андрею. И тогда я пригласила его к Георгию.

Георгий быстро оценил пациента: небольшой рост, крупная комплекция, типичный эндоморф (**По физиологическим типам все люди делятся на эктоморфов, мезоморфов и эндоморфов. Эндоморфы обладают самым крупным телосложением. Подробнее об этом см. главу «Метаболический синдром».**) – не рельефный, с висцеральным (**Висцеральный жир (он же абдоминальный) – внутренние отложения, которые скапливаются вокруг органов брюшной полости и в отличие от подкожного жира сложнее поддаются воздействию.**) ожирением.



После проведения биоимпедансометрии (**Биоимпедансометрия – исследование, основанное на проведении гальванистического тока через человеческое тело. Подробнее об этом см. главу «Биоимпедансометрия как дополнительная диагностика».**) оказалось, что из его веса мышцы занимают только 25 процентов вместо необходимых 50. Это ниже даже женских показателей нормы. Проще говоря, в погоне за результатом, на маленькой калорийности рациона, организм Андрея решил, что в таком «блокадном Ленинграде» нельзя отдавать последний жир. От нехватки времени на восстановление и сон, на тренировках начали «гореть» мышцы. Условные 40 килограммов жира при этом оставались инертны и не участвовали в обменных процессах. 20 килограммов энергопотребляющих мышц пытались справиться с обрушившейся нагрузкой. Это похоже на попытку на малолитражке выдать скорость 180 километров в час – изнашивается двигатель, который всё равно больше пяти литров топлива на километр тратить не может – объёма недостаточно. И Андрею действительно хватало тех 1400 калорий, чтобы накормить мышцы и обогреть жир.

Мы отменили тренировки, мышцы получили отдых, а жира стало меньше на килограмм и двести граммов уже через неделю. Дополнительно назначили препарат, который помогал сжигать тяжёлый бурый жир и Андрей, занимаясь вдвое меньше, продолжил стабильно терять по килограмму в неделю.

Так Георгий сумел найти правильные слова и перекрыть представление человека о том, что он делает со своим организмом. Наглядно продемонстрировал, что изменение тела не всегда заключается в истязании себя. Андрей позвонил после: «Я не понимал, что такое может быть! Ребята, вы мне открыли глаза!» Он привел к Георгию двух сыновей, которые профессионально занимаются боксом. Сказал: «Хочу понимать, сколько у них мышц, жира, воды. Хочу, чтобы у них всё было чётко и грамотно. Хочу, чтобы они были здоровы».

Что было бы, не останови мы его тогда с двух сторон – медицинской и спортивной? К сожалению, это был прямой кандидат на инсульт, который твёрдо верил в правоту, истязая себя. Мы много говорили втроём, и это счастье, что нам удалось объяснить ещё одному человеку, что такое спорт и грамотный подход к нему.

Мы с Георгием стали проводить совместные просветительские эфиры в социальных сетях и получили невероятное количество вопросов, связанных не только со спортивными тренировками и проблемами со здоровьем. Мы поняли, что многие не знают элементарного – правил профилактики, законов работы организма, не умеют вовремя почувствовать сигналы тела, сообщающего о «поломке». Мало кто обращает внимание на здоровье до того, как становится слишком плохо и увы, слишком поздно. И тогда мы приняли решение говорить с людьми как можно больше.

В нашей совместной книге мы постараемся разобрать человеческий организм максимально подробно, чтобы обратить ваше внимание на нюансы, которые современные люди обычно упускают. Мы постараемся рассказать, как спорт может поддержать вас во время различных недугов. Безусловно, анатомический список возможных заболеваний и особенностей организма гораздо длиннее, разобрать частные ситуации можно только на практике. И наша идея – создать как можно больше таких тандемов, в которых врач и тренер пребывают во взаимном внимании к каждому пациенту.

Anti-age смолоду

Георгий Лебеденко

Мы начинаем стареть с двадцати лет. В это время, сидя на лекции в ВУЗе, замечаем, что видим слайды не слишком чётко. И это не последствия бурной ночной жизни или проблемы в настройках проекторов. Дело в том, что с двадцати лет снижается острота зрения. В тридцать наступает дермопауза – тормозится выработка собственного коллагена, кожа становится тоньше и проявляются морщины. В сорок у женщин начинается дефицит собственных эстрогенов – женских половых гормонов, а у мужчин – тестостерона. Дамы становятся чувствительнее к инфекциям, у некоторых проявляется излишняя раздражительность. Развиваются хронические заболевания. В пятьдесят женщина вступает в менопаузу, мужчина в андропаузу. Обостряется цистит, многие страдают недержанием мочи. Букет хронических заболеваний растёт с каждым днём. В шестьдесят заболевания прогрессируют, в семьдесят совсем страшно – одна болезнь перетекает в другую, развивается слабоумие и всё, до свидания. Так вот – так быть не должно. И значительно замедлить этот удручающий процесс возможно, если заняться этим вовремя.

Моя 14-летняя племянница знает, что, не намазав лицо увлажняющим кремом, спать ложиться нельзя. Так мы начали приучаться к anti-age – профилактике преждевременного старения. И в каждом возрасте есть секреты, которые могут улучшить качество жизни и помочь организму нормально функционировать. Даже косметические крема делятся по категориям: 25, 35, 45+ и так далее. Потому что есть вещества, которые должны попадать в кожу в своё время.

Ирина не даст соврать, в спорте то же самое: юниоры, взрослые, ветераны. Возрастное разделение придумано не просто так. «Люблю» такие истории: «Тренер расписал мне программу, сейчас дам её маме и сестре». Здрасьте, сэкономил. В 25 лет можно допускать одну физическую нагрузку, а в 60 – совсем другую. И это тоже профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. По Аристотелю: «Движение – это жизнь». Но движение должно быть контролируемым и своевременным. Не все это понимают.

Медицинские «советы» не легче: «Мне гинеколог прописала эти контрацептивы, так классно, пей такие же...» И все поголовно едят пачками Флуконазол – лечат собственноручно диагностированную молочницу. А делать этого нельзя. Профилактика преждевременного старения – это прежде всего чёткие назначения врача по итогам подробной диагностики.

Когда говоришь об anti-age, многие начинают сомневаться в подходе, потому что это ещё развивающееся современное направление: «Где же тот самый «эйдж», до которого человек дожил, используя эти технологии? Докажите мне, что так проживу до ста лет!» Здесь неправильное понятие. Не люблю подстрочный перевод anti-age – «против возраста». Увы, мы все умрём. Но когда человеку 30, а его внутренние органы работают на 40 – это неправильно. И сегодня мы говорим о профилактике *преждевременного* старения. О том, что делать, чтобы признаки возраста не были очевидны и не мешали жить полноценно.

Что ускоряет старение? Малоподвижный образ жизни – да, избыточное потребление жиров и белков – да, недостаток микроэлементов, макроэлементов, питательных веществ – да, да и ещё раз да. А также нехватка продуктов питания, полезных для организма, и токсические загрязнения. С этими факторами и нужно бороться. Как?

Конечно, наука антивозрастной терапии ещё молода. Но в ней столько всего! Каждые полгода мы находим что-то новое. Обязательное регулярное отслеживание гормонального фона помогает оперативно определить состояние организма. Уже обозначены принципы правильного рационального питания и перестройки пищевых привычек, которые реально помогают организму восстанавливаться. Есть прекрасные протоколы детокса – мы о них погово-

рим подробнее. Есть выделенные антиоксиданты и препараты, которые работают, компенсируя дефициты веществ, нужных по показаниям.

Физическая нагрузка – это отдельный обязательный пункт. Огромны возможности спорта, которые сегодня можно использовать. Таких ресурсов не было никогда! Хочешь – занимайся скандинавской ходьбой, прыгай на батутах, или зарубайся в кроссфитах и воркаутах – занятия есть на любой вкус и кошелёк, как сказали бы в рекламе.

Таким должно быть нормальное функционирование и полноценное качество жизни. Суть профилактики преждевременного старения – выглядеть хорошо на свой возраст без искусственных, псевдокосметических методов. Багаж знаний, который сейчас открывает антивозрастная медицина – колоссальный. Это открытая информация, о которой вы так или иначе слышите. И как только применение становится комплексным, организм моментально отвечает благодарностью.

Кентавр из Кисловодска

Ирина Турчинская

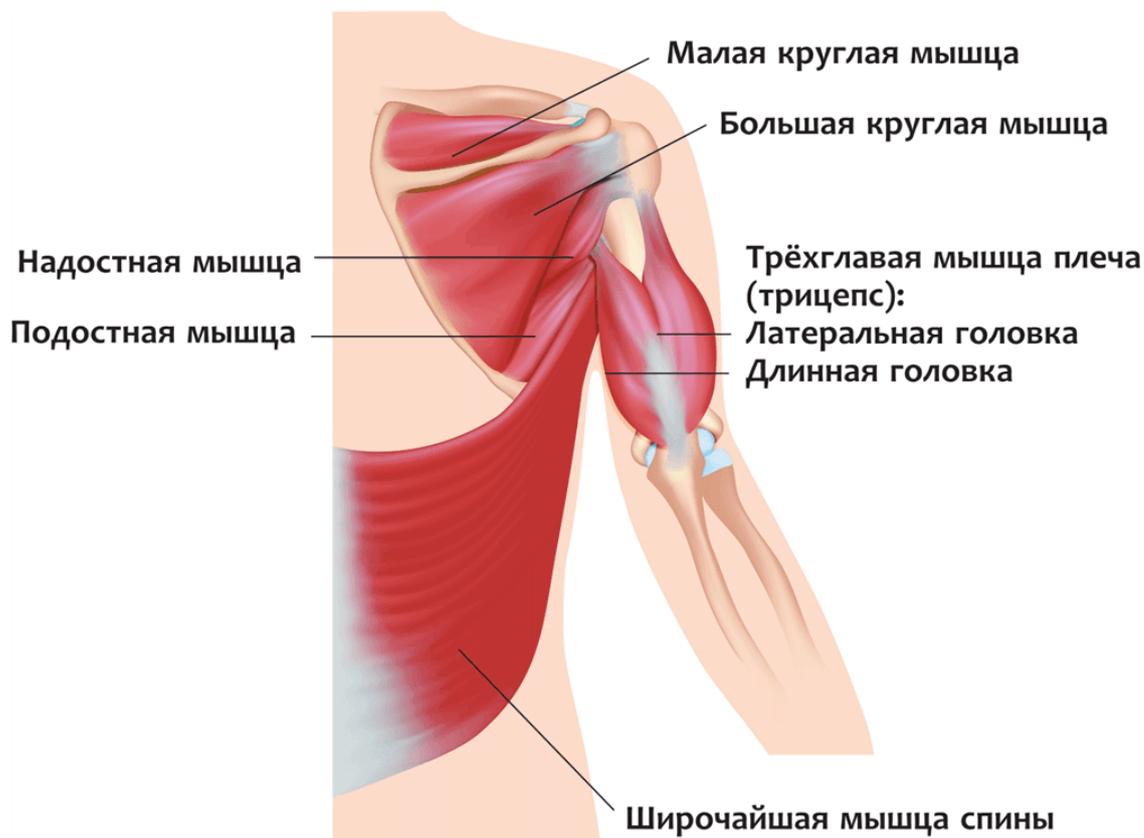
Как я уже говорила, люди часто приходят на занятия спортом с осторожной позицией «больного»: «Конечно, я ведь не спортсмен, не могу себя нагружать, не могу серьёзно тренироваться». Хочу разбить эту иллюзию. Пока обыватели говорят: «Мне нельзя заниматься», спортсмены тренируются через ту же боль и травмы, ставят занятия в приоритет, потому что понимают, что без работы нет идеального тела и результата.

Я много езжу по стране и за границей, вижу всевозможные оздоровительные центры, в том числе спортивные комплексы, где тренируются профессиональные спортсмены. Это базы для национальных сборных от бокса до лёгкой атлетики, футбола и регби. Это высочайший уровень медицинского персонала и оборудования, с которым работают медики, помогая атлетам. Это выдающаяся глубина изучения здоровья и функциональных возможностей человека.

Будучи тренером, понимая биомеханику и анатомию движения, многие годы я тренировала себя и понимала, что с правым плечом происходит не то – какая-то неуловимая помеха. И вот, на спортивной базе в Кисловодске меня познакомили с Кентавром – диагностическо-реабилитационной системой. Я говорю «познакомили», будто это нечто одушевлённое, но от его высокоинтеллектуальных способностей у меня действительно случился культурный шок, хотя меня сложно удивить. Он буквально считывает состояние тела человека – что происходит с давлением, кислородом, работой нервной системы – симпатической, парасимпатической, энергообеспечением, физическими кондициями.

Кентавр сообщает: в правом плече проблема. То есть мои ощущения были верны. Он демонстрирует – рвётся цепь, теряется сила. Мышцы находятся в нерабочем состоянии либо когда перегружены и зажаты, либо когда ослаблены, потому что «выключены» – де юре существуют, а фактически ничего не делают. Это значит – невозможно на тренировках хорошо жать и тянуть, происходит перегруз других мышц. Симметрия пропадает – правое плечо оказывается опущено, левое – поднято. От этого перекашивается таз. Объясняю так подробно, потому что, когда говорят: «болит спина», «болят ноги», «не могу прокачать пресс», я настаиваю – с этим нужно разбираться, всегда есть причина, по которой это происходит.

Врач-травматолог с 30-летним стажем, которая работает с этим аппаратом, сыпет названиями тонких групп мышц – настолько мелких, что я даже не понимаю, о чём говорит, и со всем своим тренерским опытом начинаю краснеть. После исследований находится причина дискомфорта – одна сверхзажатая мышца – надостная. Насколько мала, что я не могу её почувствовать и ощутить. Она находится в сведённом состоянии многие годы. На оборудовании вводится определённая программа, которая, исключая все мои привычные паттерны поведения и работу здоровых мышц, задаёт такой диапазон движения, в котором эта нерабочая мышца невольно должна включиться. Я прохожу это обучение, как перепрограммирование.



Технически это выглядит так: есть экран, на котором расположена точка, обозначающая равновесие. Аппарат даёт разные режимы, закручивает тело под углами. Задача человека – удержать точку равновесия, используя мышцы. Задача умной машины – продумать и предложить программу, чтобы это равновесие удерживалось обычно неработающими группами мышц.

Сигналы к равновесию отдаются мозгом, и для удержания точки возникают новые связи. Ты учишься управлять своим телом по-новому под руководством искусственного интеллекта. И неработающие соединения при бесконечном количестве возможностей каждого организма, начинают формироваться в твоей голове. Так встречаются два мозга – искусственный, с неисчислимым количеством загруженной информации, с быстреевыми реакциями и совершенный человеческий. Искусственный интеллект даёт первый толчок к исправлению, делает то, что не сделает ни один человек. Так же, как ни один человек не увидит внутренние органы другого без УЗИ или рентгена. Это физиотерапия будущего, которое уже наступило.

На уровне сознания не прописать: сейчас включилось это мышечное волокно, сейчас пошла такая реакция, сейчас сработал тот сустав и связки. Нет. Вы просто умеете это делать. И одного, двух, трёх занятий на этом обучающем аппарате достаточно, чтобы тело заработало по-новому. А это «по-новому» всегда в непостижимых уму миллиметрах.

Перед обследованием мы делали простой тест. Я поднимала руки в определённом положении и в зеркальном отражении видела перекося. После проработки делаю то же. Разворачиваюсь к зеркалу и вижу... абсолютную симметрию. Физически я не почувствовала разницы. Но эти выправленные миллиметры очевидны!

Там же, в Кисловодске, при нарзаных ваннах есть выставка камней. Среди прочего в экспозиции – ракушка Наutilus в разрезе. Говорят, что это математически рассчитанная идеальная модель Вселенной, которая устроена ровно так же – по спирали. Во всём есть стройность и правильная последовательность. Симметрия есть гармония. Это оптимальное соотношение всего. В том числе в человеческом организме – чем симметричнее, чем правильнее относи-

тельно центра сбалансированы конечности, тем он результативнее. И, если говорить о спорте высших достижений, именно эта миллиметровая точность ведёт к результатам. Когда мы видим бегуна высокого уровня, создаётся ощущение, что двигается робот – настолько он органичен, а движения его идеальны. Но как только случается перекося, это не только эстетическая видимость. Это всегда ослабление замкнутой системы, которая называется человеческий организм. И это нужно исправлять.

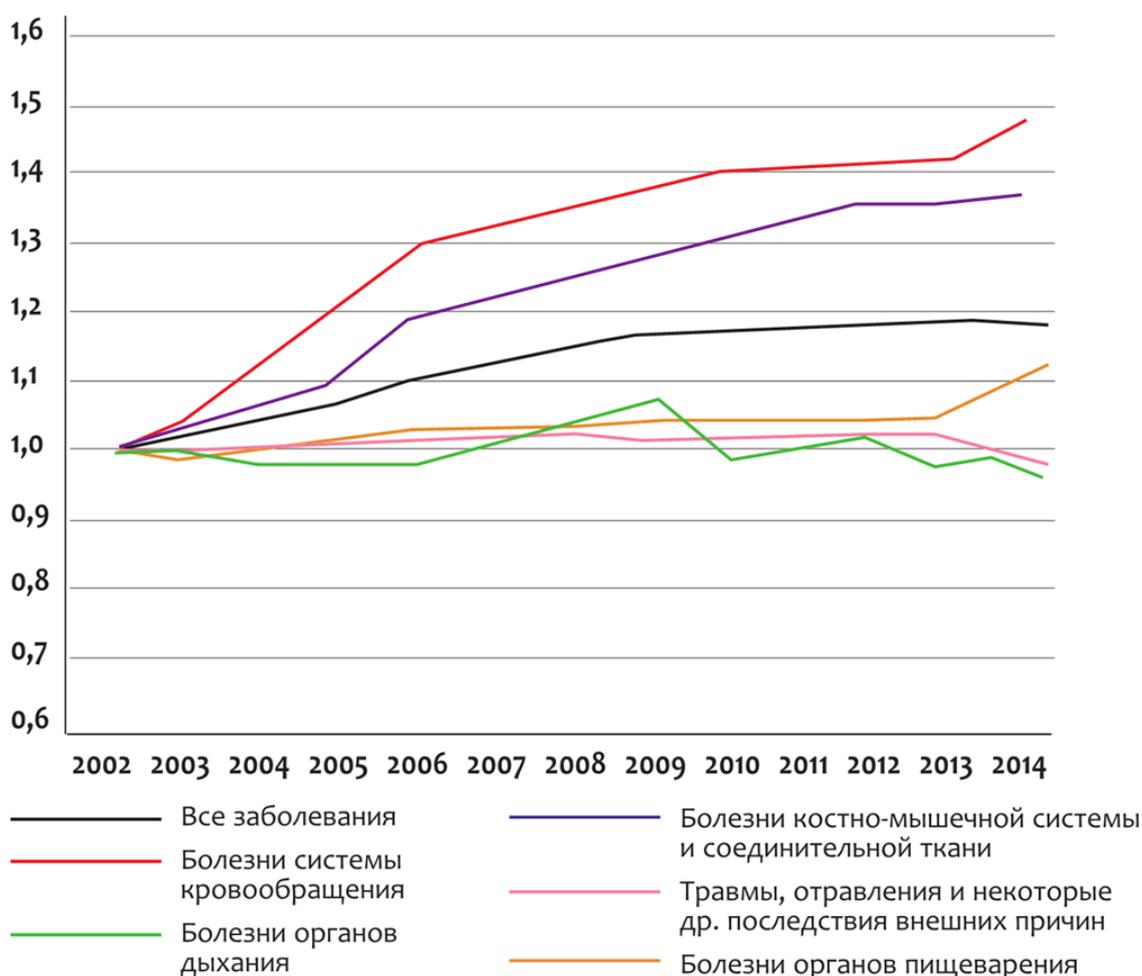
Дорогие мои, я настаиваю – если хотите получить понимание того, что происходит с вашим организмом и достойную помощь, найдите грамотного специалиста. В мире, где мы живём сегодня, где искусственный интеллект используется во всех сферах, и в том числе в медицине (и истории об умных роботах – это уже не футуристическое кино), неразумно игнорировать данные нам возможности. И я искренне верю, что даже если вы не поедете за диагнозом в Кисловодск, то не позволите себе оставаться в каменном веке по отношению к телу и здоровью. Как минимум, не станете все болезни лечить Цитрамоном.

Соображаем «на троих»

Георгий Лебеденко

Странная штука – эволюция. Чуть более 100 лет назад в лидерах причин смертности значились пневмония и грипп, туберкулез и желудочно-кишечные заболевания. Сегодня – сердечно-сосудистые и рак. Листаем справочники: «Средняя продолжительность жизни в России 1896-1897 гг: мужчины – 29,43 года, женщины – 31,69». (Источник: Новосельский С.А. **Смертность и продолжительность жизни в России. Петроград: Тип. МВД, 1916.**) Статистика-2017 по Росстату: мужчины живут 67,5 лет, женщины – больше 77. Мы стали жить дольше, увеличились в росте, весим больше (но не стали от этого сильнее), диагностировать научились увереннее, точнее и разнообразнее, но. Многие знания – многие слёзы, как говорится. Нынешний россиянин имеет свободный доступ в Интернет и страшно любит заниматься самолечением. А ещё ему достаёт терпения не обращаться ко врачам вообще, пока не станет совсем неспособен. И оттого лечить современную «жертву эволюции» стало сложнее.

Динамика общей заболеваемости взрослого населения России
Динамика общей заболеваемости взрослого населения России



Пожалуй, чаще всего современные люди жалуются на хроническую усталость. В мегаполисах от этого страдают около 70 процентов жителей. Я приехал в Москву с Дальнего Востока и острее всего мне недостаёт здесь солнца. Недостаток света порождает дефицит витамина Д,

а значит ведет к отсутствию серотонина – одного из «гормонов счастья». Без счастья люди находятся в постоянном напряжении, которое приводит к иммунной дисфункции – организму не хватает сил защищаться от воздействия вредных факторов. Это значит, что людей массово поражают инфекционные заболевания. И тут точно не до веселья.

На первом приёме всегда спрашиваю пациентов с жалобами на хроническую усталость: «Что вы едите?» Честно говоря, находясь почти круглосуточно в рабочем состоянии, мы редко успеваем нормально пить и есть. И вряд ли принимаем витамины и антиоксиданты, чтобы компенсировать недостаток поступающих в организм веществ. Ещё прилагается не самая приятная экология, пассивное курение, недосып... И надпочечники трудятся – обильно продуцируют гормон стресса кортизол, который тоже вызывает плохое самочувствие. Так к нам на приём попадают женщины, которые занимаются домашним хозяйством, а выглядят так, будто последние семнадцать лет разгружают уголь.



Наша с Ириной первая встреча с пациентом, что называется «на троих» – это время большого количества вопросов. Самых разных, и иногда неожиданных. Обычно всё начинается с выяснения причин, которые привели современного, однозначно занятого человека в медицинский кабинет или спортзал? Что вам не нравится? Внешность, вес, состояние, ощущения. Какие чувства больше всего беспокоят? Какими хроническими заболеваниями вы «богаты»? Как вы спите? Есть ли у вас дети? Вы больше похожи на папу или маму? Профессор Яна Юцковская приучила меня рассматривать генетическую предрасположенность по генотипу – нашему наследству от родителей. Я знаю, что внешне похож на папу. И могу примерно отследить, какие хронические заболевания меня подстерегают. Могу предвидеть, как буду стареть. Прямо сейчас и вы можете посмотреть на своих родителей, определить, на кого похожи, и рас-

смотреть – где у них больше морщинок. Так можно предупредить те признаки старения, которые у вас проявятся в будущем.

«Какие препараты вы употребляете?» – спрашиваю я, чтобы чётко понимать, в каком состоянии могут находиться печень и почки пациента. К примеру, диабетики принимают достаточное количество лекарств и страдают от гепатотоксичности, то есть токсинов в печени, которые вызывают нарушение её структуры и функции. Такому человеку можно помочь, назначив гепатопротекторы и антиоксиданты. Ему станет значительно легче.

Подоплёку многих наших вопросов мы постараемся объяснить в следующих главах. Суть первой встречи заключается в том, чтобы найти общее понимание – какую помощь и поддержку хочет получить от нас пациент. Часто приходится менять представление человека о собственном здоровье буквально с основ. Это требует труда, но приносит невероятный результат.

Я спрашиваю: «Чем вы занимаетесь?», чтобы объяснить процесс внутренней эволюции на примере профессионализма. Каждая швея начинает с юбки-солнца, а несколько лет спустя шьёт потрясающе сложные пальто. Переводчиков прошу вспомнить, как они учили язык. Это близкая мне тема, я сам переводчик и прекрасно понимаю, чего это стоило. Я учил язык каждый день и был период, когда просто его ненавидел. Но помню, как приехал в Париж, сел в кафе, спросил себе чашку кофе, заказал блюдо, которое сам смог произнести, потом попросил счёт, откинулся на стуле в упоении и понял: «Вот это да!» Я говорю: «Вспомните об удовольствии осознания собственной силы. Теперь вы пришли к нам и хотите начать новый этап жизни. Перестроить питание, заниматься здоровьем, принимать антиоксиданты, необходимые микроэлементы, адаптогены. Разобраться со своей биохимией, позаниматься с гормональным фоном. Это так же, как учить язык». Мы начинаем с vocabulary, со словаря. Будет много терминов, разговоров о здоровом сне, пищевых привычках. Мы начнём это учить постепенно и вдумчиво.

Если пациенту нужна адекватная физическая нагрузка, то комплекс упражнений создаст человек, который знает физиологию мышц, сгибателей, разгибателей и так далее. Потому что тренировка – это усилие, но не насилие. Я для себя это уяснил точно. Тренировка должна быть удовольствием. Насильственно можно прозаниматься два-три месяца и больше никогда не вернуться к спорту. И здесь Ирина подбирает нашему общему пациенту индивидуальные упражнения и снаряды, на которых он может заниматься.

Ирина Турчинская

Очень часто мы выступаем в роли психологов. Разговариваем с человеком, находим точки соприкосновения. Выслушиваем все проблемы (чаще отговорки). Никуда они не денутся. Но я прошу на месяц или два переместить фокус внимания на себя. Это несложный манёвр. Не нужно голодать, можно только контролировать количество еды. Никто не заставит взрослого человека съесть булку. Никогда. В любой методике по коррекции веса мы едим, но правильные продукты. Дальше уже возникает вопрос привычки и того, в чём человек находит для себя радость в жизни. Нет никаких отягчающих обстоятельств. Есть только мотивация и собственная ответственность.

С первой встречи я интегрирую в человека мысль, что нельзя воспринимать занятия собой как временную меру. Хочешь новое тело, новое внутреннее и внешнее состояние, а значит, каждый день твоей жизни теперь будет другим, потому что предыдущие дни, недели и годы привели к такому результату. Жизнь одна. И ты можешь выбрать в этой жизни всё. Любой способ её проживания. Относительно себя самого, своих взаимоотношений, проявлений в социуме и своей профессии. Хочешь встать? Вставай. Хочешь меняться? Да. Это дело исключительно твоих собственных рук и каждодневной работы.

В книге «Система IT Ирины Турчинской. Новая жизнь в идеальном теле» мы подробно рассказали о том, что такое арифметика питания – белки, жиры, углеводы, витамины, что

с ними происходит при поступлении в организм и какие функции они несут, участвуя в пластическом и энергетическом обеспечении жизни человека. В этой книге мы опускаем многие подобные фундаментальные объяснения и стараемся дать прикладную информацию о том, какие изменения ожидают человека по мере его взросления (назовём это так) и как помочь себе пройти все перемены без значительных потерь и особых затрат.

О диспансеризации, или Что увидят врач и тренер в результатах анализов

Георгий Лебедеенко

Спросите меня, что делать, если у вас болит голова, и я отвечу: «Сдайте анализы». Обратитесь с жалобами на спазмы в желудке, ноющие колени или аритмию – я направлю вас сдавать анализы. И даже если вам кажется, что вы здоровы и способны на любые рекорды, скажу: «Пожалуйста, сдайте анализы, пройдите обследование».

Так называемый «чек-ап» перед началом спортивных тренировок – процедура стандартная. Очень похожая на предоперационную подготовку. Но для начинающих спортсменов есть одна принципиальная рекомендация – я настаиваю, чтобы перед походом в процедурные кабинеты, вас осмотрел специалист. Когда ко мне приходит сухонькая девушка с желанием пойти в тренажёрный зал, я отмечаю в запросе стандартный список показателей – клинический анализ крови, общий анализ мочи, базовый биохимический профиль, ферритин, уровень витамина Д, биоимпедансометрию. Если я вижу перед собой даму с выраженным метаболическим синдромом (**Метаболический синдром – комплекс нарушений, которые приводят к увеличению объёма висцерального жира. Более подробно см. главу «Метаболический синдром»**), то произвожу буквально ручной осмотр, чтобы понять качество кожи и подкожного слоя, и прошу её сдать несколько иной спектр анализов. Я хочу в первую очередь увидеть – в каком состоянии находится её гормональный фон.

В любом случае, анализы я попрошу сдать обеих. Будет несложно и есть возможность сделать это бесплатно. Об этом позаботилось государство – любой гражданин России может пройти комплексную диагностику в рамках диспансеризации в своей поликлинике по обычному медицинскому полису.

Многие о диспансеризации слышали, но мало кто пользуется этим правом, потому что недооценивают его пользу. Если вы бывали в последнее время в поликлиниках, то прямо у стойки регистратуры видели список годов рождения, диспансеризация для которых проходит прямо сейчас. Согласно закону, все взрослые старше 18 лет имеют право на бесплатное обследование. В первичный этап входят антропометрический осмотр (рост, вес, индекс массы тела), анализы крови и мочи, ЭКГ, флюорография, УЗИ брюшной полости и маммография для женщин старше 39 лет. Этот перечень может меняться в зависимости от профиля поликлиники. Далее, если какие-то из результатов анализов беспокоят терапевта, пациента могут отправить на дополнительные исследования и консультации узких специалистов.



Я часто вижу в спортзале людей, которым просто необходимо проходить обследование. И очевидно, что они пренебрегают своим здоровьем, и тем более диспансеризациями. Я, например, замечаю в бассейне пигментацию в подмышке у мужчины и понимаю, что это может быть проявлением метаболического синдрома. Бывает, что подхожу к человеку и говорю: «Извините, я врач. Обратите внимание на это проявление. Вам нужно сдать анализ на инсулин, потому что это может быть серьёзной угрозой вашему здоровью». Если люди, прочитав нашу книгу, начнут внимательнее относиться к себе, буду счастлив.

Основные этапы диспансеризации, которые интересуют нас с точки зрения профилактики преждевременного старения и подготовки к активным физическим занятиям – клинический и биохимический анализ крови, гормональные профили (как половых гормонов, так и гормонов щитовидной железы), общий анализ мочи, УЗИ и ЭКГ – функциональная диагностика. Каждый из результатов этих исследований поможет нам повысить ваше качество жизни и уберечь от катастрофических ошибок в тренировках.

Клинический анализ крови

Эритроциты. Гемоглобин. Ферритин

Врач:

Это важнейшие показатели в клиническом анализе крови. Эритроциты (красные кровяные тельца) переносят гемоглобин. Если в крови низкий уровень эритроцитов, гемоглобин тоже будет низким.

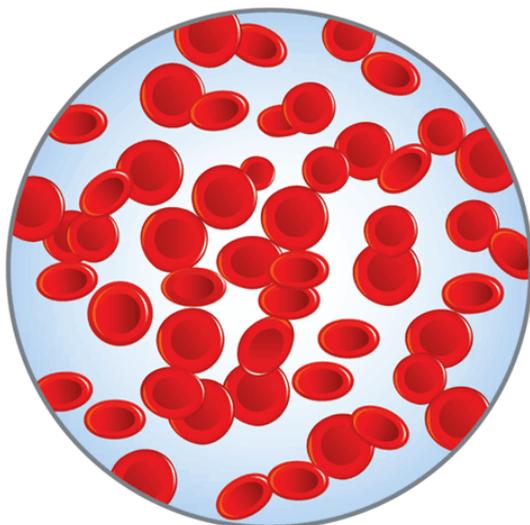
Гемоглобин – основной компонент эритроцитов. Это железосодержащий белок, он захватывает кислород и переносит его к тканям. При низком уровне гемоглобина насыщение тканей кислородом снижается.

На случай временно пониженного гемоглобина, в нашем умном организме есть ферритин – белок, который содержится во всех тканях и органах. Он способен компенсировать недостаток железа, но его запасы не бесконечны. Низкий показатель ферритина в анализе значит, что гемоглобина точно не хватает и «донор» исчерпан – пора бить во все колокола и спасаться.

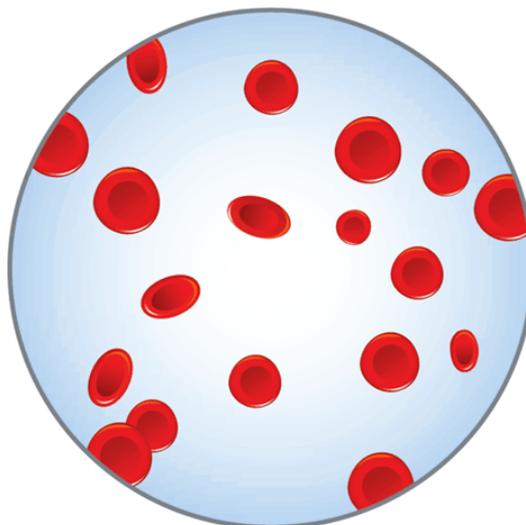
Физиологическое снижение уровня гемоглобина у женщин возможно только раз в месяц – во время менструации, когда эритроциты теряются с кровью. Терапевт не в курсе вашего внутреннего расписания и надеется на вашу сознательность. **Принципиально – сдавайте анализ крови в середине цикла.** Это будет максимально объективно. Иначе можете обречь себя на лишнее мытарство по поликлиникам и врачам, а это никому не нужно.

Если анализ сдан вовремя и демонстрирует низкий гемоглобин – это повод разбираться и выяснять причины. Возможно, потребуется пересдача и консультация гематолога. И это может быть случайной, но очень важной находкой для диагностики анемии (малокровия). Анемия считается одним из самых распространённых патологических состояний среди населения планеты. Характеризуется снижением концентрации гемоглобина и как правило, сопровождается снижением количества красных кровяных телец (эритроцитов). Тот самый синдром хронической усталости, спровоцированный уровнем стресса, может быть напрямую связан с анемией. Но вовремя получив результаты анализа, мы можем предупредить это заболевание и начать коррекцию препаратами, поднимающими уровень железа.

Анемия



Нормальное количество эритроцитов



Количество эритроцитов при анемии

Тренер:

Безусловно, человек с анемией уже не будет заниматься прыжками с шестом или лёгкой атлетикой в жёстком режиме. У него также будет ограничение по тяжёлой атлетике. Но порекомендовать ему йогу, фитнес, плавание – можно.

Биохимический анализ крови

Уровень общего белка

Врач:

Этот показатель позволяет понять – нормальное ли у человека потребление белка? Проще говоря, доедает он или нет? Белки состоят из сложных аминокислот и отвечают за многие показатели жизнедеятельности: транспорт питательных веществ, уровень pH организма, свёртываемость крови. Белки являются строительным материалом для многих гормонов. А если пациент ест сбалансированно, потребляя необходимое количество белков, а показатель низкий? Тогда мы обязательно смотрим общий анализ мочи и видим этот белок там. Это может быть показателем заболевания почек. Такова взаимосвязь.

Тренер:

Если человек с недостатком белка придёт в спортзал, он не будет набирать форму. И тогда: «Милый мой, давай-ка ты сначала будешь нормально есть, а потом мы с тобой будем тренироваться». Мы будем контролировать и рекомендовать – сколько белка нужно есть до тренировки и после, и объясним, почему так.

Мочевина

Врач:

Это основной азотсодержащий продукт катаболизма (**Катаболизм – процесс распада сложных веществ на более простые.**) белков, который выводится преимущественно почками. Этот показатель может увеличиваться при преобладании в рационе белковых продуктов (мясо, рыба, яйца, молоко, сыр, творог). Поэтому, во время набора массы у спортсмена может повышаться до верхних границ нормы и снижаться при потреблении большего количества растительной пищи. Но, если ваше питание сбалансированно, а уровень мочевины ползёт вверх – это повод продолжить обследование на предмет заболевания почек.

Мочевая кислота

Врач:

Сейчас внимательно будут читать те, кто когда-либо слышал про подагру, так как именно уровень мочевой кислоты является основным показателем при выставлении этого диагноза. Мочевая кислота – конечный продукт распада пуринов. Пурины – это вещества, которые содержатся практически во всех продуктах и всех клетках нашего тела. Когда клетки разрушаются, пурины образуют мочевую кислоту и её основная функция – антиоксидантная, то есть защитная. Эту функцию она выполняет, когда её уровень соответствует нормальным значениям. Но при нарушении обмена пуринов (физиологично это происходит в старшем возрасте), уровень мочевой кислоты повышается, её кристаллы откладываются в тканях и вызывают периодические воспаления.

Первые «мишени» – суставы, связки, сухожилия, почки. Почему опасно не контролировать уровень мочевой кислоты? Вроде кристаллы и кристаллы, почти Сваровски, но опасность заключается в том, что они вызывают сильнейшие суставные боли. Первым, как правило, страдает большой палец ноги.

Прогрессирующая подагра поражает почки и именно кристаллы формируют мочекаменную болезнь. Но есть радостная новость! Подагра хорошо поддается терапии. Достаточно взять под контроль уровень мочевой кислоты и подружиться с ревматологом.

Подагра



А таблицу содержания пуринов в различных продуктах питания мы просто оставим здесь как информацию для размышления.

Содержание пуринов в продуктах питания (в мг/100 г)

Наименование продукта	Содержание пуринов	Наименование продукта	Содержание пуринов
Чай	2800	Телятина	48
Какао	1900	Горох	45
Кофе	1200	Бобы	44
Шоколад	620	Говядина	40
Сардины	120	Курятина	40
Печень животных	95	Кролик	38

Наименование продукта	Содержание пуринов	Наименование продукта	Содержание пуринов
Шпроты	92	Гусь	33
Сельдь	79	Крупа овсяная	30
Свинина постная	70	Шпинат	23
Чечевица	70	Рис	18
Язык животных	55	Спаржа	14
Рыба речная	48–54	Хлеб пшеничный	8
Свинина жирная	48	Редис	6

Печёночные пробы

Врач:

АЛТ, АСТ, общий билирубин. Это стандартные печёночные показатели, которые анализируют у всех. Их высокий уровень может указывать сразу на несколько причин. Первая и главная – гепатиты В и С. К сожалению, в современном мире это просто пандемия. И мы обязательно поговорим о них подробнее.

Если гепатиты исключены, а интоксикация всё равно присутствует, значит человек ест плохие продукты, пьёт плохую воду или, что наиболее вероятно – употребляет алкоголь.

Третья причина – нарушения в желчных протоках. Густая желчь – это провокатор желчекаменной болезни.

Тренер:

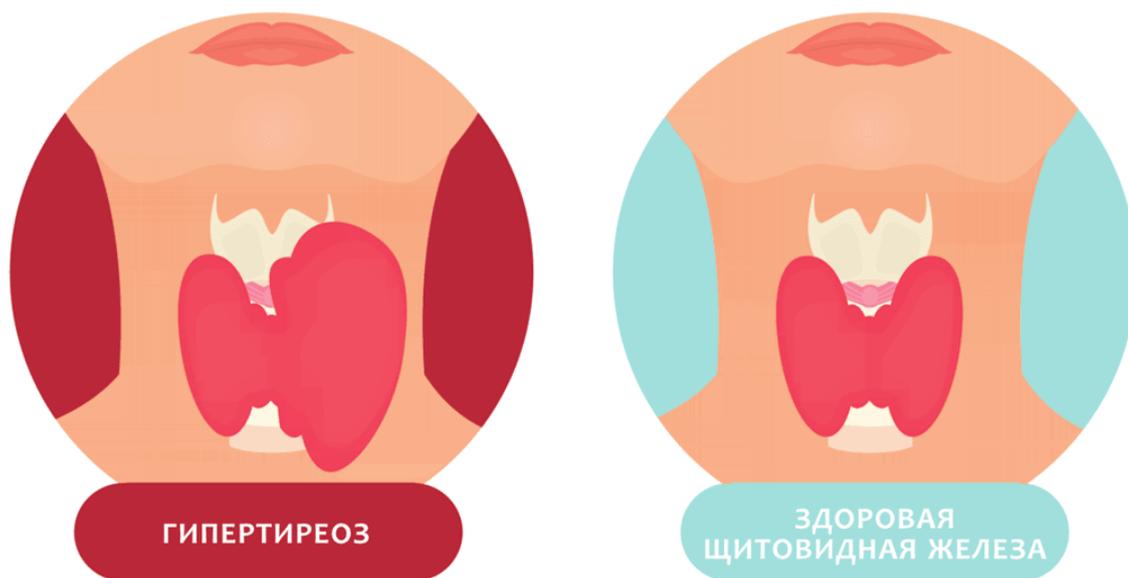
Человек с проблемами в печени не сможет выдержать большую физическую нагрузку. Он не пробежит и 500 метров, потому что у него заколет в правом боку. Особенно страдают пациенты старше 40 лет (а многие дамы именно в этом возрасте впервые приходят в тренажёрный зал). В этом случае, к тренировкам мы добавим гепатопротекторы – препараты, защищающие печень. Они разгрузят интоксикацию, дадут нормальный отток желчи и тренироваться станет легче.

Гормоны щитовидной железы

Врач:

Гормоны щитовидной железы очень важны для тех, кто решил заниматься или уже занимается спортом, так как щитовидная железа регулирует обмен жиров, белков и углеводов. Очень важно, чтобы она функционировала точно, как часы.

T3, T4, антитела к ТПО, ТТГ – те гормоны, которые отвечают за функцию щитовидной железы. Повышение сразу всех показателей может говорить о тиреотоксикозе. Тиреотоксикоз – увеличение ткани щитовидной железы, которая выделяет большее количество гормонов. Это провокация организма, которая может быть как генетически запрограммирована, так и спровоцирована нарушением менструального цикла, «вегетососудистой дистонией» (**Вегетососудистая дистония – синдром, которого не существует. Подробнее см. главу «Фантомная дистония»**) или стрессом. В таких случаях необходима коррекция с помощью препаратов.



Повышение антител к ТПО – аутоиммунный фактор, на который мы обращаем большое внимание. Это сбой иммунной системы, при котором организм считает свою же ткань чужеродной и начинает с ней бороться. Аутоиммунный тиреоидит – воспаление щитовидной железы, которое колоссально влияет на метаболизм. Может привести к нарушению функции железы: происходит постепенное снижение количества клеток щитовидки, и соответствующее снижение количества гормонов, которые она продуцирует. Это лечится. Важно вовремя отследить.

Повышенный уровень T3, T4, ТТГ может также демонстрировать, что пациент – кандидат на тахикардию. Эти гормоны ускоряют обменные процессы, тканям требуется большее количество кислорода, и сердце в качестве компенсации начинает чаще биться, чтобы доставить необходимый кислород.

Тренер:

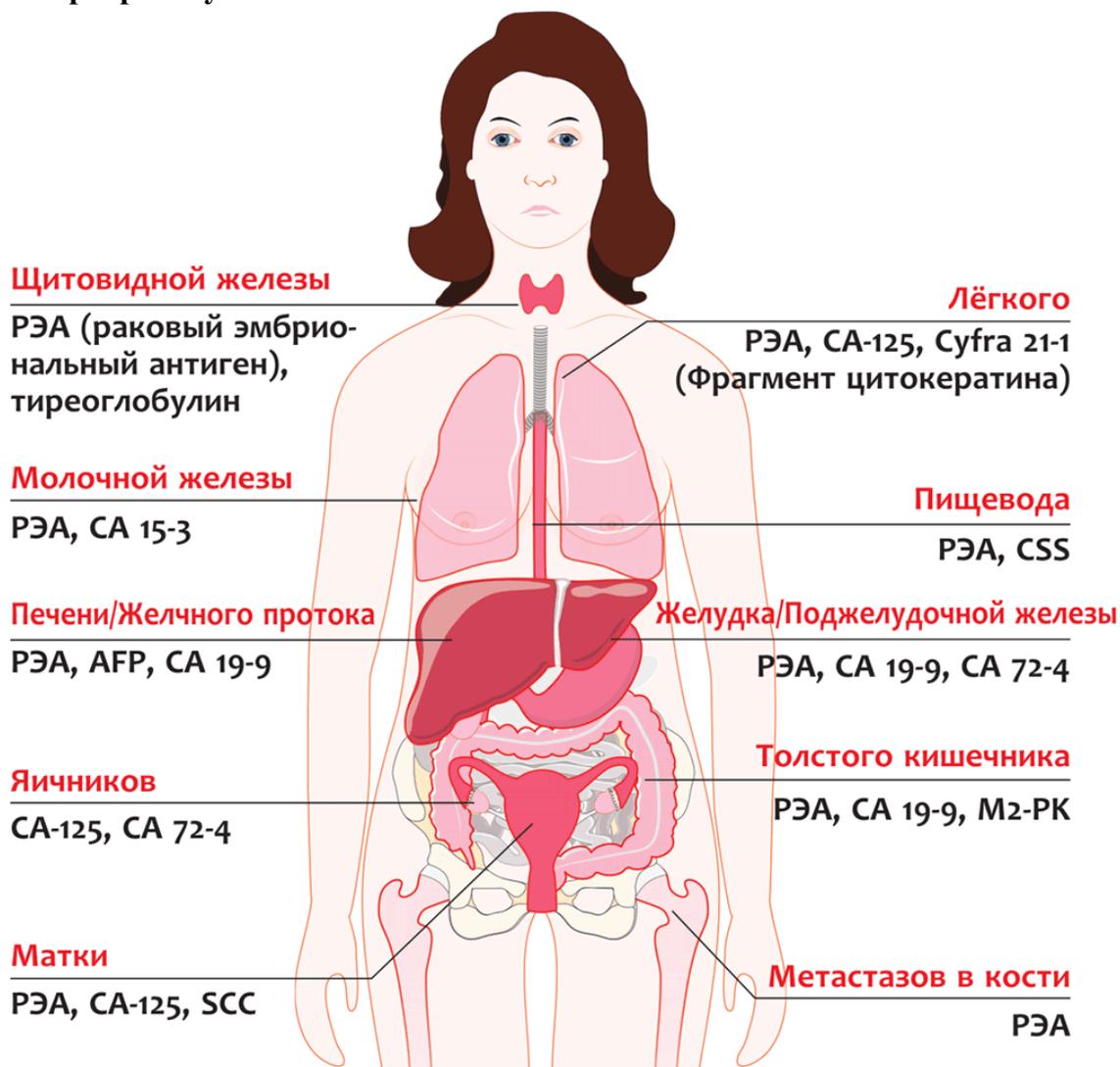
Работать тренеру с таким пациентом практически невозможно без эндокринолога и гормональной коррекции. На беговой дорожке при пульсе 150 приходится нарочно сбавлять темп, потому что у человека может случиться инсульт либо артериальная гипертензия. При своевременной гормональной коррекции спортивный режим проходит без осложнений.

Онкомаркеры

Врач:

К сожалению, онкология помолодела. Это серьёзно и очень страшно. Почти у всех пациентов на первичном опросе обнаруживаются родственники с онкозаболеваниями. Мы несём эту поломку генетически и, увы, от неё не застрахованы. Это накопленность вирусных заболеваний в течение эволюции. Банальный вирус герпеса встраивается в клетку и меняет её ДНК. Клетка делится на две, но уже с другим кодом. И герпес будет дальше ломать эту структуру. Так просто – и у тебя внутри вдруг есть запрограммированная генетическая поломка. Срабатывает триггерный механизм. Онкологические заболевания мы носим в себе точно так же. И возможно, никогда ими не заболеем. Но мы ежедневно боремся со всеми современными возбудителями – экологией, водой, едой...

Маркеры опухоли



Тренер:

Онкомаркеры в анализах – это показатель, важный прежде всего для вас самих, независимо от спортивных планов. До наступления финальных стадий заболевания, онкология может никак не сказываться на самочувствии и не мешает тренироваться в полной мере. Но это тот

самый случай, когда ранняя диагностика оказывается максимально верной для полного излечения и тренировки на время просто перестают быть актуальными. В первую очередь решается вопрос здоровья, а не внешнего вида.

Общий анализ мочи

Цвет мочи – нормальный, соломенно-жёлтый, не зелёный, не красный, без примесей.

Удельный вес. Этот параметр зависит от количества растворённых в моче веществ (мочевины, мочевой кислоты, солей), а также от количества выделяемой жидкости. Низкий удельный вес может наблюдаться после обильного питья, при уменьшении отёков, приёме мочегонных препаратов, различных заболеваниях почек. Повышение удельного веса может отмечаться при недостатке жидкости в организме, сахарном диабете, определённых стадиях почечной недостаточности.

РН. Кислый РН мочи говорит о кислой среде внутри организма, так как мы часто едим продукты, которые нас окисляют – мясо, зерновые, сыр, йогурт, яйца. А ощелачивание организма замедляет процессы преждевременного старения. Это торможение запрограммированной клеточной смерти – клеточного апоптоза. Вообще, существует около 200 теорий клеточной смерти, но теория клеточного апоптоза считается ведущей.

В кислой среде происходит укорачивание теломераз. Теломеры – это конечные участки генов клетки, похожие на усики. Чем больше клетка делится, тем короче они становятся. Теломеры укоротились – клетка быстро состарилась.

Общий белок. Появление белка в моче значит, что либо человек буквально переедает белок, либо нарушен функционал почки. Как только почка теряет функциональную структуру, белок начинает «сыпаться» в анализ. В этом случае сразу смотрят альбумин – это фракция белков, с которой начинаются потери.

Сахар. Его в моче быть не должно. Если появляется, рекомендуем сразу пересдать анализ. Хорошо, если вы накануне просто переели сладкого. Гораздо хуже возможный сахарный диабет.

Кетоновые тела. Нарушение обмена углеводов и жиров сопровождается увеличением количества кетоновых тел в крови. Если сахарный диабет всё-таки есть, нарушается метаболизм и кетоновые тела выбрасываются в мочу.

Эпителий. Допускается в незначительных количествах. Если его много, значит он откуда-то слущивается, и мы начинаем искать воспалительный процесс в мочевом пузыре или в мочеточниках.

Эритроцитов и лейкоцитов быть в моче не должно.

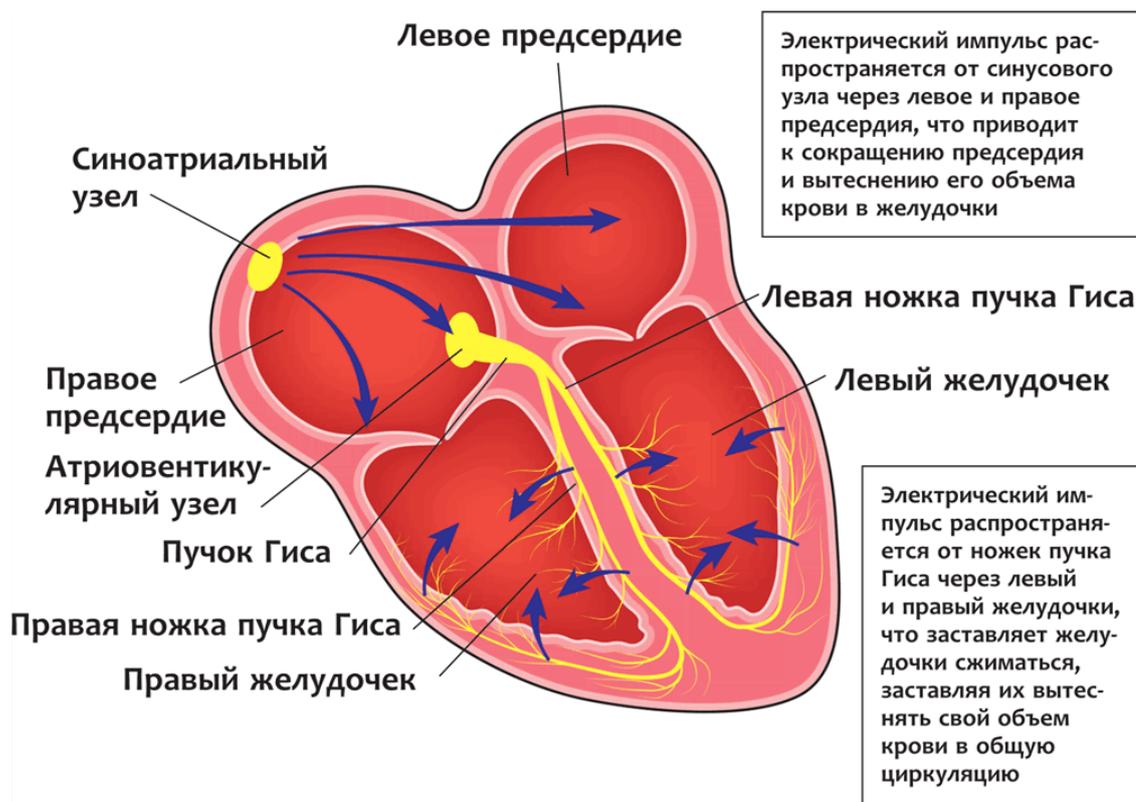
Резюмируем: идеальный анализ мочи составляют хороший удельный вес, цвет, единичные лейкоциты, единичные плоские клетки эпителия. Всё остальное должно быть отрицательно.

ЭКГ

Врач:

Уровень электрической проводимости сердца показывает, с каким ритмом оно бьётся. На электрокардиограмме есть несколько комплексов, которые отвечают за нормальную проводимость. 12 стандартных электродов крепятся на тело пациента по строго определённым физиологическим ориентирам, каждый отвечает за свой участок. Есть шаблонная схема нормального физиологического ритма и прибор фиксирует любые отклонения.

Обычная кардиограмма может указать на многие диагнозы. Самое популярное отклонение, которое можно увидеть на ЭКГ – блокада левой или правой ножки пучка Гиса.



В каждом сердце есть два желудочка и два предсердия. В межжелудочковой перегородке пучок Гиса разделяется на две ножки – правую и левую. Водитель ритма задаёт сердечный ритм – 60–80 сокращений в минуту. И если в одном из отделов есть нарушение, оно очевидно на зубцах электрокардиограммы. Врач функциональной диагностики при расшифровке показаний сразу обратит внимание на нарушение и определит, что происходит с сердцем – ишемия, стенокардия, аритмия, инфаркт...

Болезни сердца продолжают лидировать в мировом рейтинге причин смерти людей. Часто это происходит потому, что страдающие не знают, что им пора показаться специалисту. Так, например, затяжной кашель может оказаться причиной нарушений работы сердца. Частое повышенное давление – это тоже сигнал к обследованию (исходя из нормы давления 120 на 80).

Тренер:

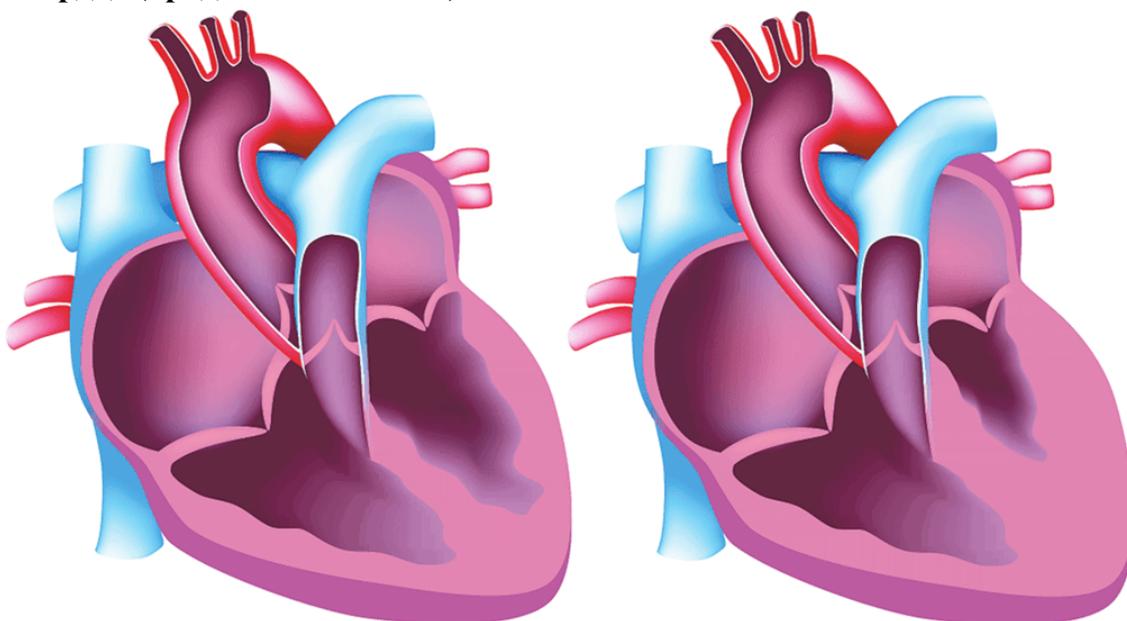
Пациент со стенокардией не сможет бегать. Он почувствует боль в грудном пространстве. Это может означать как спазм сосуда, так и наличие бляшки. В лучшем случае он вый-

дет с тренировки с инсультом. В худшем его могут не успеть довезти до больницы. Поэтому спортсмены с нарушениями сердечного ритма находятся на особом контроле врачей и тренеров, и безусловно выполняют щадящую программу тренировок.

Флюорография

На флюорографии можно увидеть не только предсказуемые заболевания лёгких – туберкулез или пневмонию, но и бронхит, и даже смещение рисунка сердца. Здесь же может быть зафиксирована гипертрофия сердца – увеличение его камер или мышечной стенки. У спортсменов часто наблюдается гипертрофия левого желудочка, как правило за счет того, что мышца левого желудочка прокачивается и увеличивается в толщину. Следствием утолщения мышцы сердца может быть замедление сердечного ритма, так как системе, проводящей ритм, необходимо больше времени, чтобы провести импульс через толстую мышцу. Этот механизм закономерен при физической нагрузке, так как сердцу приходится совершать больше сокращений, соответственно мышца левого желудочка растёт вместе с остальными мышцами и тень сердца на флюорографии может сместиться влево.

Сердце (продольное сечение)



Нормальное сердце

**Гипертрофия
сердечной мышцы**

Для профессиональных спортсменов и тяжелоатлетов замедление сердечного ритма при диспансеризации является вариантом нормы, но контроль за этим состоянием должен быть регулярным.

Также, возможно, что смещение тени сердца на рентгеновском снимке происходит за счёт увеличения одной из камер сердца – это уже признак патологического состояния, необходимо пройти дообследование у специалиста, пуск такого процесса на самотёк может привести к печальному исходу.

Подготовка к анализам

Недавний случай: пациенты приносили на анализ мочу ребенка. Пересдавали несколько раз, потому что выявлялся сахар, пока не выяснилось, что материал они собирали в баночку из-под детского питания. Плохо мыли банку, так портили анализ, вводили в заблуждение врача и нервничали сами.

Чтобы результаты были максимально адекватными, пожалуйста, не гнушайтесь подготовкой к сдаче анализов. И заключается она не только в том, чтобы воспользоваться специальными ёмкостями, которые продаются в аптеках. Есть принципиальные правила и рекомендации для проведения лабораторных диагностик.

- На забор крови пациент должен прийти голодным. Воздержитесь от еды на двенадцать часов до сдачи анализа. За два-три дня до этого исключите продукты-провокаторы: острое, солёное, копчёное, жирное, не пейте алкоголь и постарайтесь не курить. Употребление алкоголя может спровоцировать повышенные печёночные пробы или даже положительный результат антител к вирусным гепатитам. Будет мнимый диагноз, по которому терапевт обязан отправить вас к инфекционисту.

- Женщинам правильнее всего сдавать анализ крови в середине цикла, чтобы избежать сомнительных показателей по потере гемоглобина.

- Сдавайте мочу в один день с кровью. Это поможет совместить показатели при наличии спорных моментов. Порцию мочи нужно собирать первую утреннюю, также поголодав в течение 12 часов. Еще раз напомним про чистую посуду. Не прибегайте в поликлинику, в надежде, что успеете помочиться там в стаканчик из ближайшего кулера.

В случае цистита или других специфических заболеваний, врач может попросить женщину сдать анализ во время менструации. Здесь нужно соблюсти элементарные правила гигиены: принять душ, провести гигиенические процедуры, закрыть вход во влагалище ватным диском и собрать среднюю порцию мочи. В ваших интересах, чтобы в анализ не попало ненужных клеток крови, бактерий и эпителия.

- Если вы идёте на ЭКГ или УЗИ, не опаздывайте, не бегите по улицам и лестницам. Придите пораньше, посидите 15 минут перед диагностикой – подышите и успокойтесь.

Расшифровка анализов

Любая лаборатория на бланке с результатами анализов указывает референтные значения нормы. Случаются ситуации, когда значения, полученные в разных медучреждениях в одно время, не совпадают. Это происходит потому, что лаборатории используют разные реагенты, но и лист референтных значений в каждой такой организации обозначает норму согласно используемым препаратам. И обычный человек способен понять, что показатель 6,5 явно выходит за границы указанной нормы 3–5. Далее вы направляетесь к своему терапевту и даже если это происходит в государственной поликлинике, где на приём одного пациента отведено всего 10–15 минут, врач успевает высказать своё мнение и дать рекомендации. Это его зона ответственности. Если врач говорит вам, что всё в порядке, он отвечает за свою резолюцию. При диспансеризации вы получаете на руки паспорт здоровья, в котором будет указано ваше состояние. И если вас что-то беспокоит, вы вправе задавать вопросы и получать разъяснения. Если вы не уверены в своём участковом терапевте, отнесите результаты любому доктору, вызывающему доверие.

И еще раз настаиваю – воспользуйтесь возможностями диспансеризации, пройдите полную диагностику. Не стесняйтесь, деньги на эти исследования заложены в бюджет, это то, на что мы платим налоги. Начните жизнь с чистого листа! Пройдите диспансеризацию и со спокойной душой идите в спортзал. Или вовремя поймите, что с вами происходит что-то ненормальное. Откорректируйте своё состояние и спокойно занимайтесь телом. И вообще, это очень приятно – получать бланк, где все референтные значения в норме. Такие рекорды начинаешь ставить!

Референтные показатели результатов анализов

(могут отличаться в зависимости от лаборатории)

Анализ крови			
Показатель	Норма (мужчины)	Норма (женщины)	Ваш результат
Эритроциты	4,3–5,5 10^{12} кл/л	4,3–5,5 10^{12} кл/л	
Гемоглобин	135–160 г/л	120–140 г/л	
Ферритин	20–350 нг/мл	10–150 нг/мл	
Общий белок	65–85 г/л		
Мочевина	2,5–8,3 ммоль/л		
АЛТ	10–38 МЕ/л		
АСТ	7–40 МЕ/л		
Общий билирубин	8,5–20,55 мкмоль/л		
Мочевая кислота	150–380 мкмоль/л		
Т3 общий	1,2–3,1 нмоль/л		
Т4 общий	60,0–150,0 нмоль/л		
ТТГ	0,3–4,2 мкМЕ/мл		
А-ТПО	< 7,5 Ед/мл		

Анализ мочи		
Показатель	Норма	Ваш результат
Цвет мочи	Соломенно-желтый	
Удельный вес	1010–1024 г/л	
РН	От 5,0–7,0	
Общий белок	До 0,1 г/л	
Сахар	Отрицательно	
Кетоновые тела	Отрицательно	
Эпителий	Единичные клетки в поле зрения	
Эритроциты	Единичные в поле зрения	
Лейкоциты	До 5 в поле зрения	

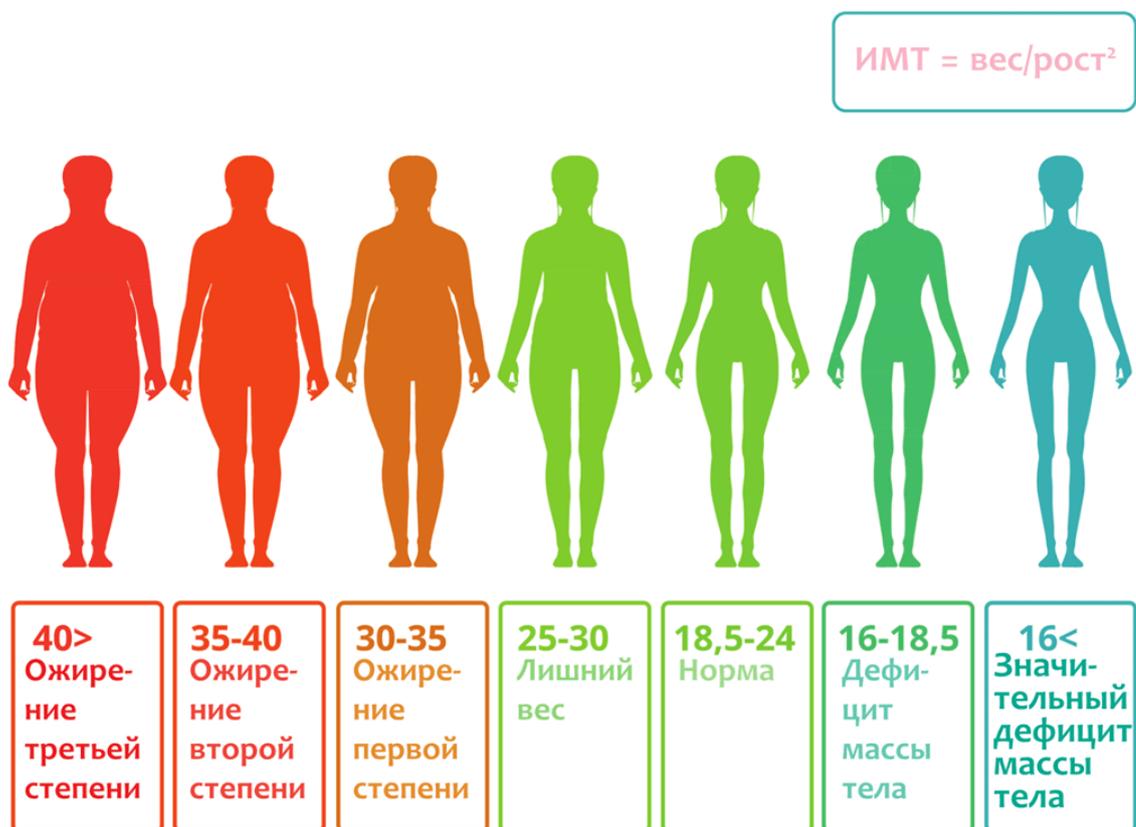
Биоимпедансометрия как дополнительная диагностика

Биоимпедансометрия – это современное функциональное исследование, которое помогает определить качественное состояние организма. Эта методика основана на проведении гальванистического тока через человеческое тело, в котором каждая биологическая ткань имеет своё сопротивление.

Я очень не хочу, чтобы кто-то путал эту процедуру с взвешиванием на обычных напольных весах, которые якобы определяют соотношение жира, мышц и воды в человеке. Я не знаю принципа работы этого маркетингового чуда, но все замеры, включая взвешивание, производятся ДО процедуры биоимпеданса. Мы фиксируем объёмы тела, рост, вес, уточняем – как часто человек занимается спортом. Далее определение ведётся как на ЭКГ – пациент садится на стул, руки и ноги устанавливает на датчики, надевает на палец пульсоксиметр. После этого машина анализирует пациента через программу, в которой заложен шаблон, согласно изначально введенным данным. И мы понимаем не просто процентное соотношение жира, воды и мышц, но и все отклонения от шаблона.

Сейчас процедура биоимпедансометрии есть во многих фитнес-клубах. Но я всё-таки считаю, что это функциональное исследование и его должен трактовать врач. Например, на аппарате, с которым работаю я, есть показатели сердечно-сосудистой системы, которые, соответственно, определяют нагрузку на сердечную мышцу. Есть показатели микроциркуляции крови в руках и ногах. Врач в тренажёрном зале редко способен сказать – что это такое и как объясняется. Некоторые пациенты жалуются на судороги во время бега. У них сводит ноги во время плавания в бассейне. Мы увидим это на биоимпедансе и начнём разбираться – застой лимфы, нарушение сосудов, сахарный диабет? Или достаточно надевать по вечерам компрессионные гольфы?

Если мы говорим о метаболическом синдроме, то биоимпеданс нужен, чтобы чётко понимать индекс массы тела человека и что ему терять – жир или воду. Тут же становится очевидно – достаточно ли он пьёт воды в принципе. Повторные замеры позволяют оценивать – за счёт чего происходит снижение веса. И как мы радуемся, видя, что процент жировой ткани начинает снижаться!



Также мы смотрим вегетативно-нервную систему, которая отвечает за состояние человека днём и ночью. Я сразу вижу – досыпает пациент или нет. А при физических нагрузках нам нужно спать сколько часов? Восемь. Это правило. Лучше девять. И без достаточного отдыха результатов в спортивном зале можно не ждать. Но самый любимый пациентами показатель, который даёт биоимпеданс – биологический возраст человека. Вам же интересно, на сколько лет действительно чувствует себя ваш организм?

Перед процедурой биоимпедансометрии пациент должен быть голодным и спокойным. Как перед УЗИ или замером давления. Если вы готовы бороться со своим метаболическим синдромом в перспективе, советую отслеживать результаты исследования в динамике. Вернитесь на биоимпеданс через три месяца тренировок. Посмотрим – растёт мышца или нет? Теряем воду? Или жир? Когда спортсмены только начинают тренироваться в зале, приходит момент, когда вес перестаёт снижаться. Особенно в такой ситуации начинают паниковать девушки. На биоимпедансе мы демонстрируем – ушёл висцеральный жир, повысилась мышечная масса. Можно тренироваться спокойно дальше.

Будем жить

Ирина Турчинская

Как предпочитают отдыхать россияне? Лёжа на пляже. Я вижу огромное количество любителей «тюленьего» отдыха по системе all inclusive на курортах Турции, Египта и других стран. Заплатив большие деньги, они не выходят за пределы отеля и настойчиво ограничивают собственную палитру впечатлений, хотя те же средства могли потратить на качественно иное, буквально физическое удовольствие от исследования собственного тела.

При этом я знаю так много прекрасных женщин, которые в столичных условиях большого улья успевают отработать полный день и поздним вечером добираются-таки до спортивного зала. У них совсем немного времени на занятия, но великое желание полной жизни. Так мы придумали систему дробных тренировок, когда в сокращённых временных рамках успеваем точно проработать определённую группу мышц. Индустрия готова помогать вам жить, а не мешать трудиться или отдыхать.

База в Кисловодске, о которой я уже рассказывала – не уникальна, есть множество похожих лечебно-восстановительных заведений. Их можно найти. Когда говорят: «Боюсь «развода» на деньги», я не отрицаю – мы же на самом деле все про деньги, понятно. Но есть вещи, за которые стоит платить. Поймите только, за что вы платите. В нашу клиенториентированную базу врачей и тренеров сейчас идёт огромным потоком «Дженерейшн Зед». Это двадцатилетние, которые требуют больших, интересных технологий. Им не нужны штанга и гантеля. Им нужен супернавороченный тренажёр в форме какого-нибудь комбинезона, в котором он будет 45 минут получать физическую нагрузку и терять вес, не прилагая никаких усилий. Стоит ли говорить, что эти достаточно дорогостоящие процедуры не принесут долгоиграющих результатов?

Но мы готовим умных людей к умным тренировкам. Если вы поставили задачу хорошо себя чувствовать и быть в удовлетворении от своего тела, значит, нужно понимать, что это: а – работа (время и силы, которые вкладываются), б – деньги, но адекватные. Можно купить книжку и прочитать о дыхательной практике Синельниковой. Но можно пойти на бодифлекс (**Бодифлекс – комплекс упражнений, основанный на правильном дыхании и ориентированный на растяжку определённых групп мышц. Средняя цена одного занятия в Москве – 800 рублей за 60 минут.**) и вместе с тренером понять, что чувствуешь, когда дышишь не только диафрагмой, но и животом.

Можно пойти на занятие сайклом (**Сайкл (сокр. от англ. Bicycle – велосипед) – тренировки на статическом велотренажёре, имитирующие гонки различной интенсивности. Средняя стоимость занятия в Москве – 800 рублей**), чтобы определить собственную любовь к велосипедам. Если она есть – вы вернётесь к занятиям ещё не раз и будете ходить туда, пока не наскучит. Скажу честно – на полуторачасовой активной тренировке в сайклстудии я почувствовала давно не ощущаемую нагрузку на ноги. В этот же момент мой друг, который до этого не был особенным фанатом фитнеса, проникся тренировкой настолько, что теперь он в этом заведении чуть ли не более частый гость, чем я.

Есть отличные современные варианты кардио – зумба, банджифитнес (**Банджифитнес – занятия с тренажёром, позволяющим делать упражнения в полёте. Предполагает постоянное сопротивление динамичному тросу, который позволяет совершать прыжки до полутора метров в высоту от земли. Средняя стоимость занятия в Москве – 800 рублей за один час.**), в которых под зажигательную музыку под руководством тренера вы разучиваете композиции и связки, развивающие выносливость и гиб-

кость, помимо безусловного жиросжигающего эффекта. Стоит просто начать искать что-то, что подойдёт именно вам. И, если наша книга станет стимулом, я пойму, что мы не зря её писали.

Человек, у которого есть вопросы к собственному телу, всегда имеет отговорки. Важно ухватить самую главную из них, чтобы раз и навсегда с ней разобраться. И возможно находка будет парадоксальной: «Я просто не хочу». Борьба с самим собой неудобно, ни к чему хорошему это не приведёт. Здесь помогает имитация лёгкой формы шизофрении – раздвоения личности. Вы одновременно становитесь ребёнком, который не хочет учиться, и настойчивым родителем, который понимает, насколько это важно и применяет метод мягкой силы.

Георгий Лебеденко

Когда-то я смотрел на Ирину в проекте «Взвешенные люди» и думал: «Как же она разбирается в этом! Реально понимает – что, где, почему и как правильно расписать человеку нагрузку. Она же этим живёт!» Я вижу, когда человек получает удовольствие от своей работы – такой профессионализм самый продуктивный. Я кайфую от профилактики преждевременного старения. И сейчас могу сопоставить это со спортом и помочь людям не навредить себе или просто не бросить тренировки.

Знаете, на чём зарабатывают огромные деньги фитнес-клубы? На годовых абонеентах прогульщиков! Страшно подумать, что будет, если вдруг на занятия придут все, кто купил эту возможность.

Зимой в зале нет никого. Мой любимый день – 2 января, когда нет очереди к тренажёрам, в хамам, к массажисту и пуст бассейн. С января по март – прекрасное время набрать форму. Но русский человек к простым задачам не привык. Сначала нам нужна новогодняя гиперкалорийная диета, а потом внезапно приходит весна. За два месяца до лета в зале становится не продохнуть. Все дико готовятся к пляжному сезону, живя в клубе. Потом у человека остаётся мышечная память: «Господи, как мы с тобой пахали эти три месяца. Это же было ужасно. Да, была форма, но какая нагрузка, какой стресс!» И в следующий раз организм решит за вас: «Нет, лучше я пожру».

Шикарную форму можно набрать за год, мягко и не надрываясь. Но это дисциплина. Сейчас любой спортсмен, который прочитает эту строчку, скажет: «Ты прав». Спорт – это дисциплина. Рад, что появились виды спорта, в которые можно прийти в осознанном возрасте, набрать форму, подготовиться, выступить и получить результат. Бодибилдинг, фитнес-бикини, пауэрлифтинг...

Я лично считаю, что всегда должен быть результат. Просто похудеть в тренажёрном зале – это не цель. Цель должна быть отдалённой: ты – КМС по пауэрлифтингу. Или ты – фитнес-бикини. С кубком. И всё остальное придёт. За это время похудеешь, приведёшь в тонус свои мышцы, лицо, кожу. Будет шикарный метаболизм. Важно не ставить ограниченные цели. Я никогда себе таких не ставил.

В детстве у меня не было возможности заниматься профессиональным спортом. Я ходил во все возможные секции понемногу – катался на коньках, занимался большим теннисом и карате, потом плавал за университет... Но никто не думал, что я приду в тяжёлую атлетику.



Армлифтинг из таких молодых видов спорта, в нём результат зависит от силы хвата кисти. Через год-полтора тренировок можно выходить на соревнования. Я пришёл на первую и сказал себе: «Умру, но уйду с медалью». Через год я принимал участие в чемпионате Дальнего Востока. И пусть я смотрелся в костюме для выступления как бледная трепонема и моментами думал: «Зачем я на это подписался?», свою медаль я завоевал, стал вице-чемпионом региона.



Георгий Лебеденко на первом Мастерском турнире по армлифтингу WAA и его тренер – мастер спорта международного класса Светлана Руденко. (Фото из личного архива Г.Лебеденко)

Я просто работал на результат. Ненавидел всех, но работал. Это было вице-чемпионство дебютанта соревнований. Тренер была довольна, я был в ажуре. Теперь, когда прихожу в зал, вижу свой тридцатикилограммовый гриф, думаю: «Он уютный и приятный, как подушка для беременной, я готов с ним спать». Это я называю грамотным подходом в спорте. Не насилие, а чёткие размеренные тренировки на результат. Это сезон подготовки, за который спортсмен «подсаживается» на дисциплину.

Слушайте свой организм. Не слышите? Идите к человеку, который поможет услышать. Ирина всегда на этом акцентирует. Как ты восстанавливаешься? Сколько тебе нужно съесть, чтобы восстановиться? А сколько ты спишь? Как пьёшь воду? Как чувствуешь себя наутро после тренировки? Сколько тебе нужно занятий? Есть дисциплина, определённый график, который нужно выдерживать, а есть индивидуальный подход. Ты родился оригиналом. Не умри копией. Ещё Ирина научила меня, что одной штангой и гантелями можно заменить любой снаряд. Я – социал, мне важно, чтобы что-то подстёгивало. Когда я делаю жим от груди 60, а на соседней лавке кто-то делает 100 – для меня лучшая мотивация в конкуренции. Но я точно

знаю, что кто-то с иным складом характера под правильным контролем сможет и дома напрячь себя неплохой «орех».

Ирина Турчинская

Если вам обязательно нужно иметь лидера и пример для подражания – выбирайте лучшего. Один из моих маяков – Денис Семенихин. Меня восхищает его способность ни минуты не тратить даром, не стоять на месте. Он организовал свою жизнь так, что имеет возможность собрать опыт многих специалистов и технологий, трансформировать его и выдать людям, которые ему верят.

Он использует любую возможность для физнагрузки. В его машине есть разные спортивные предметы, включая лонгборд, например. Он редко доезжает до места съёмки на машине. Обычно паркуется километров за 10 и пересаживается на велосипед. На нём же потом возвращается обратно – полчаса кардионагрузки готовы.

Секрет его успеха, несомненно, в генах – он из профессорской семьи и с детства приучен быть думающим и читающим. А ещё он перфекционист и эгоцентрист в самом хорошем смысле. В 20 лет он уже жил в Америке и привык широко видеть мир и различные способы взаимодействия между людьми. С каждым годом он как древесный ствол наращивает новые слои мудрости, опыта и возможности дать другим людям обрести собственную мудрость. Мы работаем вместе на разных проектах, и я благодарна за то, что он всячески показывает мою ценность и значимость для него лично, и для дела. При этом я понимаю, что генеральная ответственность за всё, что происходит, лежит на нём. Это высший пилотаж. Невозможно жить только декларируя, как важно поступать, но не практикуя самому – человек рано или поздно расколется.

Денис очень правильно говорит: «Дело, сделанное с включением на сто процентов всех твоих качеств и сил, не может быть неуспешным». Точно так, если вы на сто процентов вложились в своё тело, не может быть, чтобы оно вас не устроило. Денис продолжает совершенствоваться и вроде бы фокусируясь на себе, несёт настоящую пользу огромному количеству людей. Комментарии с благодарностями от тех, кто смог измениться благодаря ему, исчисляются тысячами.

В разные периоды жизни вы вкладывались полностью в какое-то дело – кормили ребёнка, учились, строили отношения. Сейчас задача, требующая полной выкладки – это ваше тело. И будьте добры, оставьте все пункты, которые несомненно присутствуют, за чертой важности. Никто не просит это делать всю оставшуюся жизнь, это только время научиться быть хозяином своему телу.

Знаю по моим клиентам, что для включения в дело достаточно месяца. Первые недели проходят сложно. Но человек не «сливается», присылает отчёты по еде, считает, что килограмм в неделю – это результат, а не разочарование. Через четыре недели я вижу человека другого качества. Ему словно стало понятно, что в нём вся причина и в нём самом выздоровление от историй, связанных с его телом. И по заболеваниям, и по внешнему виду, по самочувствию и состоянию.

У меня был опыт с посещением школы кроссфита. Я видела, как тренер даёт обязательным к выполнению сложнейшее координационное тяжелоатлетическое движение – рывок и тягу. И даже приседание с весом, а не просто с собственным телом. Неподготовленных людей заставляют заниматься с утяжелением, как бывалых спортсменов. Вот от этого нужно бежать.

Я разговаривала с тренером женской сборной по боксу. Он говорит: «Перед тем, как приступить к серьёзному спаррингу, боксёру нужно три года подготовки». Три! Даже не год! И эта подготовка касается дыхания в первую очередь, далее всем составляющим удара, правильному положению корпуса, работе ног. А это значит бесконечные прыжки, бесконечная скакалка. Разминка боксёра – это 40 минут каждый день перед основной тренировкой. Причём элемен-

тарная на первый взгляд: приставной шаг в одну сторону, в другую, бег с высоким подниманием колена, с забрасыванием ноги назад. Казалось бы, у членов сборной такой уровень, что они могут сразу прийти и начать работать в парах. Ничего подобного. 40 минут обязательных простых упражнений.

Я это к чему – не надо резко идти в секцию и пытаться двигать горы. Вы скорее переговорите в такой кроссфит-школе. Найдите стадиончик, вбейте в поисковик «разминка боксёра» и возьмите её за основную тренировку. Эти 40 минут дадут вам намного больше пользы, нежели интенсивная «крутая» тренировка.

Снова вспомню о раздвоении личности. Вы – ученик и вы же – учитель. Пропишите план жизни на месяц кому-то другому (все мы любим учить) и выдайте его самому себе (вот сюрприз!). И так же, будучи «извне» самого себя, контролируйте, чтобы всё было выполнено. Вам нужно один месяц не бороться с самим собой, а контролировать. Самый сложный момент, но тем не менее. Вот за этот месяц и есть большой шанс, что закрепится привычка, прежде для вас чуждая. Она не станет смыслом вашей жизни, но есть шанс, что вы начнёте видеть удовольствие от тренировки и самое главное – эффект от неё. Меньше месяца просто не стоит начинать. Если эта книга уже в руках, то составить план мы вам поможем. Отталкиваясь от глубокого понимания того, как устроен человеческий организм, поможем понять, что с ним всегда можно решить проблему. Если у вас есть, что решать. Если есть руки и ноги – всё, мы работаем.

Анатомия слабости

Гормоны

Простая «химия» любого организма (животного и растительного): здоровье, функциональность и даже настроение зависят от гормонов. В теле человека за выработку почти 100 этих биологически активных веществ отвечают железы эндокринной системы: гипофиз, гипоталамус, надпочечники, щитовидная, паращитовидные, поджелудочная железы, яичники у женщин, яички у мужчин, печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Причём это взаимозависимые производители, так как команды на производство гормонов щитовидной железы, например, даёт гипофиз и так далее. Половозрелый взрослый в здоровом состоянии имеет ровный гормональный фон. При заболевании одного из вышеперечисленных органов, возникает переизбыток или недостаток гормонов, что вызывает дисбаланс, который диктует многие проблемы в жизни человека.

Цикличность выработки гормонов зависит не только от возраста или фазы менструального цикла у женщин, но и от времени суток.

Выработка гормонов в сутках



В 6 утра вырабатывается серотонин, кортизол, АКТГ и тироксин. Эти гормоны «пробуждают» организм, запускают метаболизм и обменные процессы.

Между 6 утра и 12 дня вырабатывается тестостерон и альдостерон. Тестостерон, помимо влияния на процесс выработки сперматозоидов, отвечает за развитие костной и мышечной

ткани, как у мужчин, так и у женщин. Альдостерон отвечает за водно-солевой обмен между внешней и внутренней средой организма. Бывает, женщины жалуются, что мужчина вечером не хочет близости. А на самом деле у этого мужчины просто нормальный гормональный цикл – между 6 часами вечера и полуночью уровень тестостерона в организме снижается.

В полдень повышается инсулин, норадреналин, адреналин, поэтому мы хотим после 12 часов быстрее кушать. Это нормальный гормональный цикл.

Завершает дневной цикл мелатонин (*«мой любимый гормон» – Г.Лебеденко*). Это основной гормон эпифиза, или шишковидного тела. Он является основным регулятором биологических ритмов, так называемых «внутренних часов». Его выброс происходит в 12 часов ночи, когда мы должны спать. Выработка мелатонина происходит, когда на сетчатку глаза перестаёт попадать свет и в организме поступает команда: «Мы отдыхаем!». Под воздействием «гормона сна» происходит восстановление после рабочего дня, регулируется обмен веществ, вырабатываются гормоны щитовидной железы. Пик концентрации мелатонина в крови приходится на промежуток между полуночью и 4 часами утра, поэтому очень важно ложиться спать около 22:00–23:00, чтобы дать организму возможность отдохнуть и восстановиться.

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.