ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ
И. А. Калюжнова
ЗДОРОВЬЕ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
Работа нервной системы без сбоев и нарушений
Боли спины и головы — лечите нервы
Основы здоровья — душевный покой
ВЕКТОР

Ирина Калюжнова

Здоровье нервной системы

Серия «Домашняя энциклопедия здоровья»

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170856
И.А.Калюжнова Здоровье нервной системы: Вектор; Москва; 2005
ISBN 5-9684-0178-8, 978-5-9684-0178-6

Аннотация

В данной книге опытный врач рассказывает о том, как устроен «центр управления» человеческим организмом – нервная система, какие недуги грозят ей в век скоростей и стрессов, как с ними бороться, как, по возможности, избежать.

Вниманию читателей предлагаются практические рекомендации по диетологии, самомассажу, фитотерапии, методикам аутогенной тренировки, эффективным способам очищения организма.

Содержание

Вместо предисловия 4
Глава 1. Нервная система как уникальный природный компьютер 6
Строение нервной системы 6
Соматическая нервная система 10
Вегетативная нервная система 11
Симпатический отдел вегетативной нервной системы 12
Парасимпатическая нервная система 13
Глава 2. Эта вездесущая дистония! 15
Глава 3. Опора жизни 19
Поражение на шейном уровне 21
Поражение на уровне груди 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Калюжнова Ирина Александровна
Здоровье нервной системы

Вместо предисловия

«Все болезни от нервов!» Так это или нет? Преувеличение или все же печальная реальность? И что же это за болезни такие, которые от нервов? Я позволю себе для наглядности привести один случай из моей лечебной практики.

Я работаю в поликлинике, где, как вы знаете, кроме участковых врачей, ведут прием и врачи других специальностей – «узкие специалисты». Это, к слову сказать, западные технологии, когда лечится не человек, а его болезни, и соответственно на каждое заболевание есть свой специалист. Но мы к этому уже привыкли и даже не представляем себе, как может быть иначе.

Так вот, однажды на прием пришел мужчина средних лет, у которого после конфликта на работе открылась язва желудка, появилась сыпь на руках, повысилось артериальное давление и сна как не бывало! А вместо сна появились грусть-печаль, да тревога. Желудок ему лечил гастроэнтеролог, сыпь на коже – дерматолог, артериальное давление – терапевт. И все бы, как говорится ничего, но при воспоминании о конфликте у мужчины того все повторялось снова, и доктора, почувствовав неладное, направили его к психотерапевту.

Следует сказать, что мозг человеческий устроен как самый совершенный компьютер; вернее сказать, компьютер устроен по подобию работы нервной системы. В человеческом организме каналами ввода информации являются глаза, уши, кожа, есть рецепторы, которые реагируют на биохимический состав крови и т. д. Так вот, на слово мозг реагирует очень чутко, а грубое слово может вызвать в организме целую бурю, как это и произошло в нашем случае: центральная нервная система на психологический стресс отреагировала мощным выбросом биологически активных веществ в качестве своей защиты, а одним из таких веществ был гистамин, вызвавший язву желудка и нейродермит.

При этом при каждом воспоминании о случившемся мозг реагировал новым выбросом тех же самых активных веществ, словно это было не простое воспоминание, а вновь повторившееся событие.

Да, так устроена наша нервная система: воспоминания так же реальны для мозга, как и события, их породившие. Чтобы помочь тому мужчине, нужно было воздействовать на центральную нервную систему, которая и запускала защитную реакцию в виде выброса определенных веществ, действовавших и на желудок, и на кожу, и на артериальное давление, и на сон, и на настроение, причем действующих, как вы понимаете, не самым удачным образом. Что и было сделано. Вместе с грустью-печалью скоро ушли и все остальные болезни.

Выходит, что действительно нервная система – всему голова? Конечно, на то она и голова! И как она болит вы, разумеется, хоть раз в жизни, но испытали. Центральная нервная система – это конечно же всего лишь часть нервной системы, но, без сомнения, ее основная часть. Именно поэтому она так тщательно запакована костной системой. И об этом мы еще будем говорить.

Так что же нужно делать, чтобы сохранить здоровье нашего совершеннейшего компьютера – нервной системы? Ну, во-первых, следует сказать, что, чего человек не знает, тем не владеет. Во-вторых, сегодня любому из нас следует иметь представление о том, как устроен организм человеческий. Надеяться на докторов нужно, но не забывайте, что они лечат болезни, а наука о здоровье – это другое. И здесь каждому нужно потрудиться для себя: никто не сможет взять за вас ответственности за ваше собственное здоровье.

Сейчас именно такое время, когда врачи делятся с вами, уважаемый читатель, всеми своими знаниями и накопленным опытом, чтобы вы взяли на себя труд о сохранении собственного здоровья. Именно это и собирается сделать для вас ваша покорная слуга – врач-психотерапевт. Надеюсь, что это будет для вас не только полезно, но и интересно. Вы ведь сами для себя интересны?

Знать собственный организм нужно, чтобы помогать ему, бережно к нему относиться, чтобы проблемы тела не затмевали способности и потребности души к творчеству и любви. А потому не сочтите за труд узнать, как же устроена святая святых нашего организма – нервная система, как избежать ее поломок, а если все же случились, устранить их. Вместе с врачом. Мы ведь вместе?

Глава 1. Нервная система как уникальный природный компьютер

Строение нервной системы

Представьте себе, что вы находитесь в салоне самолета, который, заходя на посадку, пролетает над городом так низко, что в иллюминатор можно рассмотреть жилые кварталы, в которых многоэтажные дома стоят то по отдельности, то сгрудившись. А теперь также представьте, что в каждой квартире таких вот проплывающих под крылом самолета домов есть компьютер. И, разумеется, каждый такой компьютер может общаться с любым другим компьютером не только в городе, но и во всем мире. Так вот, одна нервная клетка – это и есть целый компьютер, а все компьютеры, какие вы себе можете представить одновременно, – это и есть подобие нашей нервной системы. И главным в этой системе является не сам компьютер – клеточка, а его способность принимать и передавать информацию.

Информацию с одного компьютера на другой можно передать двумя способами: соединить компьютеры между собой при помощи специального шнура (в нервных клетках это анатомическое соединение) или при помощи Интернета (функциональные связи нервных клеток). *Нейрон* (так называется нервная клетка) для того только и создан, чтобы принимать информацию и обязательно, всенепременно, передавать ее дальше.

Если продолжить аналогию с компьютерами, то очень скоро обнаружатся различия – это и понятно, компьютер лишь подобие того, что создала природа в человеческом организме. Отключили электричество, и экран компьютера потух. В природном компьютере, кроме биологического электричества, существует еще один путь – при помощи химических веществ – медиаторов, нейропептидов.

Надо сказать, что нейрон устроен очень интересно: у него, как у всякого компьютера, есть корпус – тело. И все же славится нейрон не этим, главное в нем – это его отростки. Весь нейрон чем-то напоминает дерево, которое имеет развитую крону и ствол. Крону у дерева образуют ветки, а у нейрона это короткие отростки, они называются *дендритами*. У дерева ствол, а у нейрона – длинный отросток, *аксон.* А теперь о месте соединения нервных клеток – это *синапс*. Если два компьютера соединить шнуром, то контакт компьютера и шнура будет как раз тем самым синапсом в нервной системе.

А теперь очень хорошая новость! Нервная система – самопрограммирующийся компьютер! Что это означает лично для вас, например? А означает это следующее: путем тренировок и многократного повторения вы, уважаемый читатель, можете научиться всему, чему угодно! Если желание, конечно, есть. Медведи на коньках в цирке катаются не просто так, ради нашего удовольсвия и веселья, а и для наглядности, так сказать! Если уж медведи, то мы-то?! А все благодаря способности нервных клеток отращивать себе новые отростки и соединяться с нужными нервными клетками. Надо вам, нет проблем, клеточка-нейрон начинает эту кропотливую работу по взращиванию новых дендритов-веточек! Не надо больше – тоже без проблем, ненужные исчезают.

Чем больше вы читаете и стараетесь запомнить нового, тем дольше ваш мозг остается молодым, тем лучше ваша память, ваше мышление. Полезное это дело – извилинами своими шевелить! Кстати, без шуток – это надежное средство от слабоумия в старости!

Появление новых отростков и синапсов и частичный распад уже существовавших лежат в основе обучения, адаптации, компенсации и восстановления нарушенных функций.

Тело и отростки нейрона отличаются даже и по цвету: место, где много тел нервных клеток, имеет серый цвет, а вот скопление отростков – белого цвета. Объединенные вместе отростки – это уже *нерв*, а скопление тел нейронов – это *нервный узел*. Нервный узел – понятие анатомическое. Если несколько нейронов выполняют одну и ту же функцию – это *уже нервный центр.*

Для того чтобы понять, как работает нервная система, обратимся к примеру. Наверняка в вашей жизни был случай, когда вы по неосторожности или неопытности рукой прикоснулись к чему-то горячему. Вспомните, прежде чем вы успели что-то сообразить, рука сама отдернулась. Это и есть простейший рефлекс, а такая вот работа нервной системы, когда действие осуществляется как бы само по себе, без ваших размышлений, называется *рефлекторной.* Как вы понимаете, такая деятельность просто жизненно необходима.

Как же она осуществляется? В коже находятся специальные нервные окончания, называемые рецепторами и которые различают, к примеру, холодное прикосновение или горячее. К этим рецепторам подходит длинный отросток нейрона, а сам нейрон располагается в центральной нервной системе, в спинном мозге, а конкретно – в межпозвонковом узле.

Рецепторы умеют преобразовывать механическое раздражение в электрический импульс, который пробегает по отростку и достигает тела нейрона. Нейрон принимает информацию и передает потенциал дальше, на тело другого нейрона, как один компьютер другому через электрический шнур. Конечно, у нейрона, который расположен в спинном мозге, тоже есть длинный отросток, который из спинного мозга направляется прямо к мышце. Мышца воспринимает импульс и делает то, что умеет, – сокращается. Рука отдергивается. Путь от рецепторов кожи через спинной мозг к мышце называется рефлекторной дугой. По сути, отдергивая руку от горячей поверхности, мы думаем спинным мозгом!

Спинной мозг– это уже отдел центральной нервной системы, и организм его очень бережет. Он, как сокровище, запакован в броню из позвонков. Очень даже надежная защита, и прочная, и подвижная.

Сам спинной мозг – это цилиндрический тяж длиной 41—45 см. Самым замечательным в нем, т. е. тем, что заметно сразу, являются его корешки. Корешки эти весьма хитро устроены: отходят от спинно-мозгового цилиндра спереди и сзади, а сбоку от него соединяются воедино, образуя спинно-мозговой нерв, который в свою очередь проходит через отверстие между двумя соседними позвонками.

Всего таких нервов, отходящих от боковой поверхности спинного мозга, *спинно-мозговых корешков,*31 пара. Функции замечательных корешков спинного мозга выяснили при помощи эксперимента двое выдающихся ученых – шотландец Белл и француз Мажанди. Оказалось, что перерезка передних корешков приводит к невозможности пошевелить конечностями, т. е. наступает их полная обездвиженность, паралич, а вот чувствительность в них остается совершенно сохранной. При перерезке задних корешков, наоборот, утрачивается чувствительность в конечностях, а движения в них сохраняются.

Спинной мозг по этим корешкам собирает всю информацию от кожи, мышц, сосудов, кишечника, половых органов. И вся эта информация перерабатывается спинным мозгом без нашего сознательного участия и передается к мышцам скелета (рук, ног, туловища, ко всем, кроме лица), внутренним органам. Работа, можно сказать, кипит, а мы этого совершенно не ощущаем, и это замечательно.

Есть еще одна любопытная деталь, связанная с бессознательной, т. е. рефлекторной, деятельностью спинного мозга. Оказывается, мы можем чувствовать себя достаточно бодрыми, когда наши скелетные мышцы находятся в тонусе, т. е. не расслаблены. И этот тонус удерживается специальными импульсами через мотонейроны все того же спинного мозга.

Возможно, кое-кто из вас, уважаемые читатели, замечал за собой, что самочувствие при солнечной погоде, например, лучше, а другим, наоборот, дождик подавай, да подольше!

Явление это называется метеочувствительностью, а реализовывается оно при помощи специальных потоков информации, идущих сверху, от нашей персональной электростанции, ретикулярной формации, находящейся в головном мозге и имеющей непосредственное отношение к другому отделу нервной системы – отделу вегетативной нервной системы. Работай-не работай мышцами, а если ретикулярная формация в головушке нашей заленилась, не имеет достаточной силы, чтобы импульсы на специальные мотонейроны в спинной мозг посылать, то и ощущения бодрости днем с огнем не найти, вялость да лень получаются.

И все же ученым было весьма любопытно, какая же деятельность присуща самому спинному мозгу, без влияний головы, так сказать, независимо от влияний головного мозга. Для этого на животных провели специальный эксперимент: отделили головной мозг от спинного. У такого животного не стало никаких произвольных движений, оно перестало чувствовать и дышать. Функцию дыхания поддерживали искуственными аппаратами. Но кое-что все-таки осталось: была сохранена рефлекторная деятельность мышц скелета (т. е. от ученых животное убежать не могло, но вот конечность отдернуть – это, пожалуйста), были нормальными артериальное давление, рефлексы мочеиспускания, акт дефекации и некоторые половые рефлексы.

Вот так незаметно мы подошли к определению функций, присущих спинному мозгу. Это уже знакомая нам рефлекторная, т. е. автоматическая, деятельность, а, кроме того, проводящая – от головного мозга и обратно.

Надеюсь, вы уже поняли, что центральная нервная система включает в себя не только спинной мозг, но и головной, который, так же как и спинной, защищен надежно, полностью укрыт черепом и имеет систему амортизации – специальную жидкость, ликвор, которая циркулирует между оболочками головного мозга. Связь головного мозга со спинным осуществляется через затылочное отверстие черепа.

Но и это еще не все деление нервной системы – на *центральную* и *периферическую*. Есть также подразделение на соматическую и вегетативную. *Соматическая нервная* система в своем названии содержит корень «сома», что означает «тело». Так и есть, в основном эта система отвечает за работу мышц скелета.

Вегетативная нервная система, напротив, регулирует работу внутренних органов, причем при помощи двух разных, противоположных, влияний, которые благополучно осуществляют два подотдела вегетативной нервной системы – симпатический и парасимпатический.

Соматическая и вегетативная нервные системы различаются по функциям, как животный и растительный мир. Даже и в названиях этих подсистем слышится и пишется «сома» («тело») и «вегетатика» («растение»). Эти аналогии помогут нам лучше понять тонкие различия их функциональной деятельности.

Так, только животное имеет глаза, уши, горло, оно живо, пока движется, и может найти себе пищу, пока сохранено его тело. У растения не так – дерево сбрасывает листву на зиму, и жизнь в нем как бы запаковывается до весны. Растение живо, пока у него есть корни, а на месте сломанной ветки или даже срубленного ствола может вырасти новая поросль.

Соматической нервной системе принадлежит кора головного мозга, *а вегетативной* – подкорка, стволовая часть головного мозга. Днем господствует соматика, а ночью – вегетатика. То есть тонус соматической нервной системы в дневное время суток превалирует над тонусом вегетативной нервной системы. Зная это, мы легко поймем в дальнейшем, почему приступы сердцебиений у некоторых людей бывают чаще ночью.

Днем мускулы тела подзаряжают энергией центры вегетативной нервной системы, позволяя ей тем самым иметь необходимый ресурс для нормальной работы. Нужно ли добавлять после этого, как важны разумные физические упражнения! И если все же работа ваша,

требующая нервного напряжения, не оставляет вам возможности для физических нагрузок, стоит ли удивляться, что ночью и сна нет, и сердце вдруг прихватывает?

Кстати, стресс реализуется через соматическую нервную систему, запускается при возникновении обширного очага возбуждения в коре головного мозга. Чаще это какие-то трудно разрешимые или совсем не разрешимые социальные задачи. В этот момент все другие функции организма как бы подавляются, стресс при этом очень быстро опустошает вегетативную нервную систему, а это энергетические батарейки всего тела. А там уже и до депрессии рукой подать – берегитесь стресса!

Высокие притязания, обидчивость, агрессивность не совместимы с разумной работой нервной системы.

Соматическая нервная система в отличие от вегетативной имеет очень прочную защиту в виде черепа и позвоночника. *Вегетативная система* живет как лиана, опираясь на позвоночник, проходя рядом с ним. Конечно, защита в виде костных футляров – это надежно, но со временем эти футляры превращаются в саркофаги! Кости черепа совершенно теряют подвижность, отверстия между позвонками срабатываются, становятся меньше, замуровываются холестерином, зарастают костными образованиями. А ведь именно через эти отверстия к мозгу идут артерии. И что же? Ухудшается кровоснабжение мозга, его питание, мозг просто голодает, а соматическая нервная система, находящаяся под его руководством, начинает функционировать слабо, сердце не получает поддержки головы, вегетативная система также остается без энергии, так как мышцы ее больше не заряжают!

Управление в организме становится безголовым, и человек, как это ни печально, проигрывает микрофлоре, которая в его организме начинает распаковывать свои программы роста и размножения и цветет буйным цветом! Вот так начинаются болезни.

Только человек может так нещадно эксплуатировать свое тело, занятый постоянным, беспокойным решением социальных проблем, забывая, что вегетативная нервная система в это время остается без энергии и быстро срабатывается. И что же она делает в ответ на такое к ней обращение? Дерево, сбрасывающее листья к зиме, помните? Вот-вот, так же и с нами: вегетативная нервная система, не получающая энергии от мышц, объявляет режим стресса и запаковывается.

Не можем жить с собой в мире и согласии, не слышим тихий голос разума – получаем, как гробницу фараона, саркофаг из остеохондроза и депрессии. Вроде бы и живы еще, да уж не до любви!

Запомним! *Функции соматической нервной системы*, которая обеспечивает нам поведение, двигательную активность, обучение, защиту, получение информации о среде по каналам центральных анализаторов – все это зависит от питания мозга и качества костной его защиты! Казалось бы, ну шея при поворотах головы стала поскрипывать, ну остеохондроз врачи ставят, а страдает наша адаптация! Но не только хондроз! А травмы! На копчик с велосипеда в детстве падали? А головушкой об стенку ударялись? То-то же! После травм остаются очаги воспаления, которые могут нарушать ток крови и лимфы.

Соматическая нервная система

Соматическая нервная система управляется перекрестно: мышцы слева управляются из правого полушария коры головного мозга, а мышцы справа – из левого полушария. Соматическая нервная система, кроме того что иннервирует мышцы, влияет и на органы, которые рядом с этими мышцам располагаются.

Если вы, к примеру, делаете физические упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса, то и сердце тем самым питаете! Из тех же артерий органы питаются, что и мышцы, рядом с ними расположенные. Надеюсь, что с этой минуты вы проникнетесь большим уважением к физическим упражнениям, а дочитав книжку до последней странички, начнете эти упражнения с удовольствием выполнять!

Но главное, чтобы вы уже сейчас поняли, что силой соматической нервной системы, которая мышцы питает, мы можем поддерживать наши внутренние органы, несмотря на то что они находятся в ведении совсем другого отдела нервной системы – вегетативного.

Это очень важно, когда из-за сбоев в регуляции мозга страдает питание этих органов. Остеохондроз, к примеру, не сразу проходит, а сердце питание хорошее должно получать всегда.

Итак, о пользе лечебной гимнастики говорить больше не будем. Все уже поняли, что разумная, щадящая тренировка должна стать для вас ежедневной. Об этом доктора не говорят, и понятно: им некогда, они болезни лечат. А мы с вами хотим оставаться здоровыми столько, сколько захочется. Опять же не про спортивные тренировки речь идет, а про разумные, щадящие упражнения. Это принципиальная разница, и она очень важна, так как спорт сам по себе может приводить к стрессу, здесь без опытных спортивных докторов и тренеров не обойтись, а нам этого не надо.

Вегетативная нервная система

А теперь пришло время поговорить о вегетативной нервной системе**.** Она действительно ответственна за рост организма, за получение энергии через легкие и кишечник, за циркуляцию крови, связана с ритмом сердца. Опять же в ее ведении воплощение в жизнь, реализация режима стресса, который запускается из центров соматической нервной системы для бегства и борьбы.

Да вот только не бежим ведь, потому и эррозии в кишечнике и желудке появиться могут, и нейродермит. Но природа стресса может быть другой, так сказать, внутренней. Например, после черепно-мозговой травмы. Как испорченный телефон: совсем не те команды начинает отдавать «подбитый» головной мозг.

А ведь именно с сигналами, исходящими от внутренних органов, и работает вегетативная нервная система, регулируя тонус сосудов и движение крови, и лимфы. Причем сигналы эти тихие, малой амплитуды, и услышать их мозгу, в котором все время так и крутятся мысли, где денег взять, вряд ли удастся. Конечно, это шутка, а наука о поддержании вегетативной нервной системы, о разумном управлении ей пришла к нам с Востока, из Китая. Это учение о меридианах, биологически активных точках, а также о замечательном лечебном методе – иглотерапии. А сейчас постараемся запомнить некоторые отделы вегетативной нервной системы: гипоталамус, гипофиз, блуждающий нерв, нервные ядра в области затылка (управление головой), крестцовые ядра (возврат крови к сердцу), сплетения сердца (обеспечение сердечного толчка), грудное, чревное, поясничное нервные сплетения.

Вегетативная нервная система опирается на три области в головном мозге: ядра черепных нервов, особенно – блуждающий нерв, гипоталамус, гипофиз, эпифиз. Органы управления вегетативной нервной системой симметричны: левые ядра управляют левыми органами, правые – правыми.

Вегетативная нервная система в очень большой степени зависит от того, каков объем крови, который циркулирует по сосудам, от качества черепа, позвоночника, таза, от состояния горла, пазух носа и лба, легких, печени.

Эта нервная система имеет два подотдела*: симпатический и парасимпатический*.

Симпатический отдел вегетативной нервной системы

Симпатический отдел в виде двух стволов идет по обе стороны позвоночника. Левый ствол питает органы левой стороны, правый – правой. Исключение составляют печень, желудок и сердце, они питаются обоими симпатическими стволами. При этом если нервы спинного мозга имеют защитные оболочки, то симпатические стволы – «голенькие» и могут буквально пережиматься и отключаться.

Основная часть сети вегетативной нервной системы расположена в органах, ее нервные центры вынесены из костного футляра черепа и позвоночника, живут и работают в непосредственной близости от позвоночника, черепа, у артерий, вен, в стенках органов, где, понятно, обитают и вирусы, и бактерии. Те нервные центры, которые находятся в центральной нервной системе, имеют общие защиты, одни на всех: костные футляры, гематоэнцефалический барьер, а периферические центры защищаются сами, индивидуально, так сказать. Первым опасно сотрясение, а вторым затопление (воспаление в органе отключает располагающееся в нем нервное сплетение).

А теперь немного отвлечемся. Просто занимательная гипотеза. Должно быть, слышали о загадочной русской душе? Не знаем, что это такое, только чувствуем. Именно в этом умении чувствовать то, что не видно и не слышно, и заключается восточный менталитет, а это хорошо работающие меридианы, биологически активные точки. Осязание. Как вы помните, это и есть вегетативная нервная система. Западный менталитет – это анализаторы животные, т. е. соматической нервной системы: слух, зрение, обоняние.

Парасимпатическая нервная система

А теперь запоминаем: в состоянии покоя главенствует парасимпатическая нервная система. Она суживает зрачок, замедляет ритм сердца, расширяет сосуды, снижает артериальное давление, усиливает секрецию желез и перистальтику кишечника, расслабляет сфинктеры. При напряжении в силу вступает симпатическая нервная система, которая расширяет зрачок, учащает сердцебиение, суживает сосуды, повышает артериальное давление, снижает секрецию желез, замедляет перистальтику кишечника и желудка, сокращает сфинктеры.

Вегетативная нервная система образует ряд сплетений: солнечное, перикардиальное, мезентериальное, тазовое, которые иннервируют внутренние органы. Высшее управление ведется из ядер гипоталамуса, лимбикоретикулярного комплекса. Управление заключается в интеграции психических и соматических функций. Кстати, при эмоциях страха, гнева, злости возбуждена симпатическая нервная система. Теперь понятно, почему сердце стучит, во рту сохнет, зрачки широкие? Если нужно опорожнить желчный, мочевой пузыри и прямую кишку, активизируется парасимпатическая нервная система, а вот при снижении сахара в крови возбуждается симпатическая. При этом она стимулирует надпочечники, те выбрасывают в кровь адреналин, который, попадая в печень, переводит гликоген в глюкозу, и уровень сахара в крови нормализуется. Работоспособность организма напрямую связана с тонусом симпатической нервной системы: чем он выше, тем активнее человек бывает.

А теперь ненадолго вернемся снова к теме стресса. Включается режим стресса при нехватке ресурсов для решения текущих проблем в окружающей среде и в самом организме. Возникает он при высоких запросах или при осознании своего неблагополучия. Иногда это ярость из-за унижения, иногда – невозможность достичь цели. И чем эта цель значимее, тем сильнее стресс. Любовь, голод, соперничество, а еще убеждения и желание комфорта – это все источники стресса, а еще неадекватные реакции на сигналы действительности. Это называется глупым поведением. Расценили ситуацию как безысходную, и гипоталамус запускает программу стресса, желаете вы этой программы или нет.

А ресурсы для программы выживания (это, кстати, огромные затраты энергии) берутся у клеток иммуной, пищеварительной и репродуктивных систем. Наверное, приходилось встречаться с ситуацией, когда после экзаменов студенты начинают болеть, как во время эпидемии гриппа? А это защитные клеточки, которые иммунитет обеспечивали, пошли в энергетический котел у тех, кто сдачу экзаменов расценил как стрессовую. Организм просто переварил эти клеточки для получения дополнительной энергии.

При стрессе страдают органы, которые для усвоения глюкозы из крови используют инсулин. При стрессе они остаются голодными, без энергии. А это иммунодефицит, импотенция, эрозии желудочно-кишечного тракта. Если стресс хронический, то наступают болезни этих органов.

Хронический стресс – это стресс, который осуществляется гормоном надпочечников кортизолом. Кстати, агрессивность реализуется также при помощи кортизола. И любовь.

Как худеем, когда влюбляемся, знаете? При помощи гормона стресса кортизола, который по совместительству является катализатором жирового обмена в клетке. Кто бы спорил, что любовь – болезнь!

После стресса страдают печень и сердце. Снижается объем циркулирующей крови, появляются очаги воспаления. Кровь становится густой и в капилляры не «пролезает». Клеточки испытывают холод, голод и печаль. Если ничего не делать, можно серьезно заболеть.

Ограничьте, пожалуйста, свои желания, укротите гордость, боритесь не с другими, а с собой. Мир в душе – это ваша забота, сохраните его, и это сбережет силы и укрепит нервную систему. Дай вам Бог!

Глава 2. Эта вездесущая дистония!

Мы с вами затратили некоторое время, чтобы понять, как же устроена и работает наша нервная система, точнее, как она может и должна работать. И, возможно, вы уже заподозрили, как легко можно огранизовать болезнь самим себе или не организовать. Вспомните еще раз тот пример, что я привела в самом начале: мужчина заболел, причем основательно, из-за того лишь, что позволил себе сильные эмоции – обиделся, огорчился, расстроился, как угодно. И вот он, стресс со всеми его атрибутами, тут как тут. Теперь мы знаем то место в нервной системе, которое ответственно за запуск таких вот программ, – это гипоталамус, а еще лимбикоретикулярный комплекс. Это все там же, в стволовой части головного мозга. Это, как мы уже знаем, центральные управители вегетативной нервной системы.

Так вот, при нарушении работы гипоталамуса и развивается вегетативно-сосудистая дисфункция, которая может быть охарактеризована как дистония или хаос.

Вегетососудистые нарушения сочетаются с легкими обменно-эндокринными расстройствами в виде нарушения жирового обмена, водно-солевого, расстройства аппетита, некоторым изменением функции щитовидной железы, половых желез, расстройством сна и бодрствования (сонливостью или бессонницей). Симптомов при такой дистонии может быть множество, и это понятно, ведь нарушена работа центров, которые ответственны за работу всего организма. Причем в разные возрастные периоды вегетососудистая дистония проявляет себя по-разному.

Например, в детстве вегетососудистая дистония проявляется как дискинезия желудочно-кишечного тракта или повышение температуры у ребенка без признаков воспаления. К примеру, разволновался малыш или побегал-поиграл и устал от этого, живот у него заболел, температура повысилась, несильно, 37,2—37,5°С, но все же он беспокоится, грустить начинает, хныкать. А пройдет время, отдохнет, успокоится и снова весел и здоров, и уже на месте не удержишь.

В подростковом возрасте это уже посерьезнее может быть. Обмороки, например, от жары, духоты, вида крови, испуга. Вообще, нужно сказать, что такие дети очень чувствительны, впечатлительны, ранимы. Они требуют к себе особо деликатного подхода, на них нельзя повышать голос, от этого одного они могут серьезно заболеть. Понятно, что все люди нуждаются в понимании и бережном отношении, но мы говорим о тех случаях, когда, к примеру, после вполне заслуженного шлепка и окрика у ребенка повысилась температура до 38°С, то же самое произошло с другим малышом, когда его впервые привели в детский сад. Для таких детей очень важен режим дня, чтобы в одно и то же время он вставал, принимал пищу, ходил на прогулки. Для школьников важны дозированные интеллектуальные нагрузки, только это помогает избежать переутомления зрительного анализатора.

Для таких детей и подростков спорт противопоказан! Только физические упражнения, причем в щадящем для ребенка режиме. И конечно же следует избегать по возможности длительных переездов, мест, где может быть многолюдно, душно, избегать прямых солнечных лучей. Парадокс заключается в том, что и заботой о ребенке можно сильно его переутомить. Еще раз напоминаю – эти дети особенные, они нуждаются в помощи психологов, как, впрочем, и их близкие.

Следующий период, когда вегетососудистая дистония может показать себя, как говорится, во всей красе, – это период гормонального затухания у женщин, т. е. время климакса. Это чувство жара, который просто, как облаком, накрывает, и сразу появляется испарина, или, того хуже, просто пот льет ручьем, и красные пятна выступают.

При черепно-мозговой травме, при любой патологии мозга симптомы вегетативно-сосудистой дистонии тоже будут.

Даже при аллергии часто наблюдаются симпатоадреналовые кризы. А при неврозах вегетососудистая дистония проявляет себя особенно упорно. Все расстраивается! Недаром можно слышать такое выражение: «Я расстроенный!» Это действительно так: сердце то стучит, как будто вы только что пробежали спринтерскую дистанцию, то еле-еле до 50 ударов в 1 минуту дотягивает, да еще и ритм может быть нарушенным.

То вдруг воздуха не хватает, и охи-вздохи следуют за каждым словом. Или вдруг среди ночи, что, кстати, надеюсь, теперь вам понятно, человек просыпается от страха, что вот сейчас задохнется и умрет! И всего-то днем понервничал, а ночью тонус вегетативной нервной системы повысился, и такой вот приступ произошел.

Речь сейчас пойдет именно о таких вот формах вегетососудистой дистонии, которые протекают в виде приступов, иначе их еще называют пароксизмами. Приступы эти сопровождаются страхом, а поэтому и называются паническими расстройствами и относятся к пароксизмальным формам дистонии, т. е. начинаются внезапно и внезапно же исчезают.

Симптомы этих приступов совершенно по-разному описываются в терапии и в психиатрии, а потому и лечатся также по-разному. А мы с вами, уважаемый читатель, надеяться будем на себя и для этого разберемся, как же эти приступы описываются в учебниках терапии и психиатрии. Не боги горшки обжигают!

Для того чтобы поставить диагноз панического расстройства, психиатр должен получить следующую информацию: приступы паники непредсказуемы, не ограничиваются какой-либо определенной ситуацией, сопровождаются страхом смерти, утратой контроля. Происходит избегание ситуации, в которой паника возникла впервые. Возникают страхи одиночества, людных мест, повторных панических атак. Такие приступы возникают при обстоятельствах, не связанных с объективной угрозой. Существуют периоды, свободные от тревоги.

А теперь посмотрим, как это описано в справочниках для терапевтов и невропатологов. Пароксизмы возникают чаще во второй половине дня: появляются вялость, разбитость. Приступы могут быть 1—2 раза в месяц, в неделю, ежедневно. Длительность: от 15—30 минут до 2—3 часов. Они подразделяются на симпатоадреналовые, вагоинсулярные и смешанные, когда симптомы одного криза сменяют другой.

Симпатоадреналовые кризы возникают внезапно, часто с появления или усиления головной боли. Появляется чувство обмирания, нехватки воздуха. Сердцебиение может сопровождаться болью в сердце. Могут быть похолодание и онемение конечностей, их резкое побледнение. Появляются озноб, страх смерти. Артериальное давление повышается до 150—180 систолическое и до 90—110 диастолическое. Пульс до 110—140 ударов в минуту, температура до 38—39°С. Обильное мочеиспускание.

Вагоинсулярный криз начинается с ощущения остановки, замирания сердца, «прилива жара к лицу», ощущения удушья, затрудненного глубокого вдоха, тяжести и распирания в голове, тошноты, головокружения, общей слабости, потливости. Артериальное давление систолическое 90—60, диастолическое 80—55, пульс – 50—45 ударов в минуту. Усиливается перистальтика кишечника, появляются позывы на стул, иногда профузный понос. Может быть крапивница или отек Квинке.

При смешанном кризе симптомы симпатоадреналовые могут сменить вагоинсулярные, и наоборот.

Период выхода из пароксизма сопровождается слабостью, адинамией, общей разбитостью, подавленным настроением, полиурией, неприятными ощущениями в сердце. Длительное ощущение страха смерти. Могут быть жажда, повышенный аппетит, сонливость. А теперь посмотрим, как это происходит в повседневной жизни.

Наиболее драматично это происходит среди ночи. Вдруг человек, до того совершенно мирно спящий, просыпается, потому что стало трудно дышать и кажется, что еще немного

и наступит смерть. Страх смерти просто потрясает, сердце, того и гляди, выскочит из груди, холодеют руки и ноги, появляется озноб, и, разумеется, домашние немедленно вызывают «скорую помощь».

Доктор первым делом измеряет артериальное давление и немедленно констатирует гипертонический криз, причем зачастую искренне не понимая, как это при таком давлении пациент еще жив! Надо сказать, что систолическое давление и впрямь может подниматься до немыслимых вершин – до 240 мм рт. ст. Но есть один нюанс! Как правило, никому не приходит в голову перемерить давление несколько раз, а оно будет совершенно разным! То есть цифры меняются в зависимости от эмоционального состояния пациента.

А дальше все, как в плохом анекдоте: неправильно поставленный диагноз и соответствующее лечение не приводят ни к чему хорошему. Артериальное давление не снижается, как у «нормальных» людей, и пациент немедленно в этом и обвиняется! А тот уже почти в обмороке, так как по выражению лица врача понимает и без слов, что дела его совсем плохи! И его страхи относительно того, что он скорее всего действительно умрет, находят подтверждение, и давление от этого снова дает скачок.

Конечно, такому пациенту предлагают немедленную госпитализацию. Дальше сценарий может быть разным, но одинаково печальным в той части, что касается правильного лечения. Одна моя пациентка рассказывала, что «скорую» вызывали трижды с разными интервалами. Толку не было и в больнице, куда ее все-таки привезли. И лишь по счастливой случайности после всех этих перепитий, в очередной раз вызвав «скорую помощь», измученная женщина узнала того же доктора, который дважды безуспешно пытался ей помочь! Только тут врача осенила мысль, что это не гипертонический криз, а пароксизмальная форма вегетососудистой дистонии. Правильное лечение немедленно дало положительный результат.

Обилие симптомов часто сбивает людей с толку, когда ни с того, ни с сего вдруг начинается озноб, сердце бешено стучится, а артериальное давление «скакнуло» до 220 и 120 мм рт. ст. Конечно же человек немедленно отправляется к врачу. Доктор быстренько давление перемерил, а оно уже 130 и 80 мм рт. ст. Ах, как нехорошо симулянтом быть! Давленьице ваше нормальное! Бедолаге бы радоваться, да что-то не радостно, какое-то, не то шестое, не то седьмое, чувство подсказывает, что не все так просто, раз час назад казалось, что еще немного и сердце от страха разорвется! И ведь все так и было! Но пока до поликлиники добрели, приступ-то и закончился! А с доктором не поспоришь, а когда в следующий раз «прижмет», то и подумаешь: идти или подождать?

Вот так и страдают люди и лечатся безуспешно от гипертонии, от аллергии, от страха, причем все это у разных специалистов! И чего тут только не наслушаешься! И что симулянт, и что нервы лечить надо, а не давление! Да кто бы спорил! Полечил бы кто…

А всего-то и нужно вместо сернокислой магнезии да дибазола ввести реланиум да анаприлина таблеточку принять.

А потом отправиться на прием к психотерапевту, который успокоит вас и объяснит, что не от страха смерти давление вдруг поднимается так резко, что все симптомы появляются практически одновременно только лишь из-за нарушений в работе центральной нервной системы, что от дистонии этой инсультов не бывает, и уж тем более никто не умирает! Никогда и никто, а вы-то чем лучше или хуже? Не положено умирать! Страх смерти – это, пожалуйста, но это и все, что вы можете. Штука сама по себе мало приятная, можно сказать, и мучительная, кто спорит? Но средство есть. И выпишет вам доктор курсовое лечение транквилизаторами или антидепрессантами, а потом еще предложит сеансы аутотренинга или даже гипноза, а вы не отказывайтесь! Кроме транквилизаторов, антидепрессантов, бета-адреноблокаторов, помогают еще и травяные сборы. Это при симпатоадреналовых кризах, а при вагоинсулярных – атропин, кокарбоксилаза, витамины группы В, женьшень, элеутеро-

кокк, препараты кальция. А если вы пойдете на консультацию к очень хорошему специалисту, то он назначит вам совершенно замечательный препарат – кортексин. Ищите хорошего специалиста!

Глава 3. Опора жизни

Предыдущая глава была посвящена вегетососудистой дистонии – заболеванию вегетативной нервной системы, которое, по наблюдениям автора, в практике врача встречается так же часто, как и другое заболевание нервной системы, но уже периферической – это остеохондроз позвоночника.

Справедливости ради нужно добавить, что и дистония, и остеохондроз – заболевания старые, как мир, но до сих пор, к сожалению, процветающие и по большей части из-за низкой культуры. Да-да, уважаемый читатель, остеохондроз позвоночника и вегетативно-сосудистая дистония имеют практически одинаковые причины возникновения и поддерживаются, прогрессируют только благодаря отсутствию каждодневного бережного поддержания собственного организма разумным питанием и режимом щадящих тренировок.

Остеохондроз позвоночника начинает развиваться очень рано! В первые десять лет жизни ребенка уже происходят изменения в фиброзных кольцах шейных позвонков. Проработав шестнадцать лет в педиатрии, я с уверенностью могу вам сказать, что уже после рождения ребенок имеет все необходимые условия для развития шейного остеохондроза и вегето-сосудистой дистонии!

На Руси знахари правили младенцев в бане, массируя и растягивая позвоночник, такие процедуры обеспечивали малышу хорошее питание главнейших систем организма. Но с появлением западных технологий мы словно забыли проверенные веками, полезные и безопасные средства, которыми пользовались наши бабушки.

Медики, принимая недостаточно жизнеспособного ребенка в родах, и не думают править ему позвоночник и головку, а начинают активно влиять на его обмен веществ при помощи химических препаратов. И чем слабее ребенок, тем больше лекарств! Хотя в первый год жизни нервная система активно развивается и совершенствуется и норма восстанавливается практически самостоятельно, нужно чуть-чуть помочь! Но, в результате активного приема лекарственных препаратов собственные адаптивные возможности ребенка, наоборот, уменьшаются! Малыш чаще падает и сильнее ударяется. Родовые травмы остаются на всю жизнь.

В подростковом возрасте, когда организм испытывает гормональные потрясения, способность к самовосстановлению ослабляется. Ребенок испытывает огромные стрессовые перегрузки в связи с высокими требованиями в школе, а, кроме того, отсутствует режим разумных тренировок и своевременной коррекции. Все это время здоровьем ослабленного ребенка занималась поликлиника, которая на сегодняшний день просто не имеет реальных программ в деле укрепления защитных сил и слабых мест организма, а потому и помочь не может. И вины детских врачей нет: сделали бы, но не знаем как!

Сенсорно-моторная амнезия – звучит грозно, так и есть: утрачиваем природную двигательную и чувствительную память жизни!

Уже в раннем детстве, к сожалению, формируются боковые искривления позвоночника, ранняя сутулость и загиб копчика. Все это приводит к смещению позвонков и может частично пережимать кровеносные сосуды, питающие собственно позвоночник. Организм, оберегая больную зону, поддерживает напряжение расположенных рядом мышц. Они сдавливают капилляры, и вот вам то самое, что называется остеохондрозом. А ведь позвоночник – опора жизни! Клинически остеохондроз позвоночника – дегенеративно-дистрофическое заболевание, которое характеризуется истончением межпозвонковых дисков, разрастанием остеофитов тел позвонков, артрозом межпозвонковых суставов, часто грыжами диска, что приводит к сдавлению спинно-мозговых корешков и спинного мозга.

Причины остеохондроза позвоночника разные: микротравмы дисков из-за поднятия тяжестей, прыжков с высоты, длительно вынужденные позы, вибрация, рефлекторные влияния от близлежащих больных органов, травмы позвоночника, возрастные изменения.

Дело в том, что межпозвонковый диск собственной сосудистой системы не имеет, его обмен веществ связан с гиалуроновой кислотой, которая имеет свойство в большом количестве притягивать воду. При больших нагрузках диск разбухает и компенсирует нагрузку на позвоночник. Если количество гиалуроновой кислоты уменьшается, то диск усыхает, становится похожим на засохшую лепешку, и при нагрузках на позвоночник он просто трескается по краям, дает разрывы.

В центре межпозвонкового диска находится пульпозное ядро, оно очень сильно сдавлено, а потому постоянно стремится расшириться, пружинит и амортизирует толчки. Именно благодаря ядру диск воспринимает и поглощает нагрузки на позвоночник. В случае растрескивания диска пульпозное ядро выпячивается или даже выпадает и таким образом образуется грыжа межпозвонкового диска.

Постепенное снижение высоты диска приводит к нарушению биомеханики позвоночника и сужению позвоночного канала. Конечно, какое-то время мышцы позвоночника компенсируют нарушенную функцию межпозвонковых дисков, но в местах трения позвонков друг об друга начинает разрастаться костная ткань, которая, располагаясь перпендикулярно оси позвоночника, травмирует близлежащие ткани.

Позвонки как бы садятся друг на друга, тем самым уменьшая отвертия, через которые проходят сосуды и нервы. Наиболее часто остеохондроз развивается в поясничном и шейном отделах позвоночника. Это и понятно, именно эти отделы в процессе жизни подвергаются наибольшей статической и динамической нагрузке.

А сейчас я предлагаю вам запомнить некоторую информацию, она окажется весьма полезной в тех случаях, когда говорят, что у страха глаза велики. Зная проявления остеохондроза на разных его уровнях, вы хотя бы сможете терпеливо и спокойно осознавать, что с вами происходит, не включая для нервной системы безумный режим стресса.

Поражение на шейном уровне

Шейный прострел – острая, приступообразная боль в глубине шеи, отдающая в затылок, лопатку, усиливающаяся при кашле, глотании. Голова принимает вынужденное положение, а движения в шее резко ограничены.

Синдром позвоночной артерии – главный симптом – головная боль в затылочной области, распространяющаяся в темя, висок, усиливающаяся при движениях головы. Кстати, это очень важная особенность – только при остеохондрозе симптомы связаны с движением головы. Боль сопровождается головокружением, тошнотой, рвотой, звоном и шумом в ушах. Этот синдром еще называют шейной мигренью.

Плечелопаточный периартериит – боль в плечевом суставе, чаще правом, беспокоящая, как правило, ночью, особенно в положении на боку. Отведение руки и запрокидывание ее за спину ограничены из-за болезненности. Сустав становится малоподвижным: маятникообразные движения вперед-назад еще возможны, а вот поднять руку вверх – уже проблема.

Плечекистевой синдром – боль и затруднение движений в плече и в кисти. Характерно, что после ночи кисть отекает, становится тугоподвижной, но после небольшой разминки приходит в нормальное состояние.

Эпикондилез плеча – боли в локте, которые усиливаются при рывковых движениях в локте или кисти, при игре в теннис, отбивании котлет, при работе молотком. Постепенно развивается слабость кисти.

Кардиальный синдром — продолжительные боли в области сердца, которые провоцируются резкими движениями шеей и не снимаются нитроглицерином и валидолом. ЭКГ нормальная.

Шейно-грудной радикулит, т. е. синдром раздражения спинно-мозговых корешков, – боли распространяются от шеи по наружной или внутренней поверхности руки, там же обязательно нарушена чувствительность (или повышена, или снижена), боли могут сопровождаться ощущением прохождения электрического тока по руке, усиливаются при движениях головы, особенно при наклоне в здоровую сторону, кашле, чихании, есть признаки вегетососудистой дисфункции. Это признаки поражения пятого шейного корешка (С5).

При поражении первого и второго шейных корешков (С1, С2) отмечаются боли, чувство онемения или ползания мурашек в области темени или затылка. При поражении третьего корешка (С3) – в заушной области. Может возникнуть ощущение, что язык припухлый, им трудно передвигать. При поражении четвертого корешка (С4) – боли в области ключицы, повышается тонус диафрагмы, из-за чего печень смещается вниз, появляется тягостная икота, ощущение комка в горле. Постепенно атрофируются задние мышцы шеи, и голова начинает свисать. Шестой шейный корешок (С6) – боль в шее, лопатке, большом пальце. Седьмой (С7) – боль от шеи идет к указательному и среднему пальцам. Восьмой корешок (С8) – боли идут по задневнутренней поверхности плеча к мизинцу, появляются вегетативные нарушения – потливость рук, бледность или синюшность кисти, слабость и боль в пальцах, которые со временем преобразуются в грызущие боли при перемене погоды.

Поражение на уровне груди

Грудной прострел – острая, сильная боль, как «удар ножом между лопатками». Больно даже дышать! Обострение длится до двух недель.

Корешковые синдромы – носят характер опоясывающих межреберных болей. Могут появиться проявления со стороны внутренних органов – ощущение инородного тела в глотке или за грудиной, что в сочетании с длительными и, как правило, безуспешными попытками получить помощь приводит к стойкой невротизации. При поражении среднегрудных корешков могут возникнуть боли и ощущение дискомфорта в области желудка, которые усиливаются при движениях в грудном отделе позвоночника. Неловко повернулись, и возникла боль, которая и желудок захватила, и область сердца! Это, говоря на научном языке, и есть дифференциальный признак – все боли связаны с движением в позвоночнике! Это лучше запомнить! При патологии восьмого и девятого корешков боли проявляются в области двенадцатиперстной кишки и опять же имеют особенность усиливаться не от приема пищи, а при кашле, чихании, движениях и поворотах туловища, длительном сидении, в положении лежа на спине.

В литературе описан случай, когда больному с болями в животе была проведена попытка операции по удалению аппендицита, а оказалось, что это был ложный синдром – поражение 10, 11, 12 корешков справа. Точно так же поражения 7, 8 и 9 грудных корешков справа могут имитировать картину холецистита – боли в правом подреберье и спине, но опять же усиливаются они не при погрешностях в диете, а при движениях в грудном отделе позвоночника.

А поскольку мы с вами уже грамотные и знаем, что симпатические стволы вегетативной нервной системы, как лиана, с двух сторон лежат на позвонках, ничем особо не прикрытые, то, естественно, они также вовлекаются в патологический процесс, и мало тогда не покажется никому – ни врачу, ни пациенту. Симптомов просто великое множество и трудно разобраться, орган это болит или остеохондроз распоясался! При шейном и грудном остеохондрозе в момент приема пищи возникает ощущение комка в пищеводе, сдавления за грудиной и в спине. А если хондроз распространяется и ниже, на грудной отдел, то и изжога может быть, и тошнота и отрыжка. Могут быть и нарушения перистальтики кишечника, вздутия в животе, запоры или поносы. Запомните крепко, чтобы и доктор вас с толку не сбил: все разнообразные симптомы остеохондроза имеют одну характерную особенность – усиливаются при движениях в позвоночнике, лежа на спине или при длительном сидении! Сидели, и все было нормально, а резко повернулись или встали, и началось! Везде и много! Боли, жжения, мурашки, тошнота, изжога – одним словом, кому где повезет. Это не повод для огорчения, а повод для лечения! Вы можете быть здоровыми, и помешать этому можете только вы, но я надеюсь, что теперь этого не случится.

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.