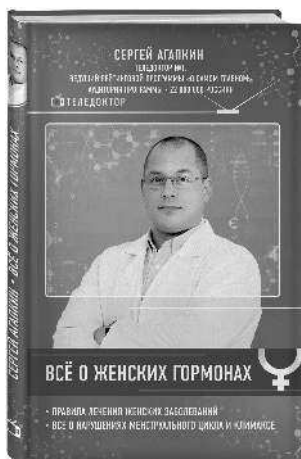


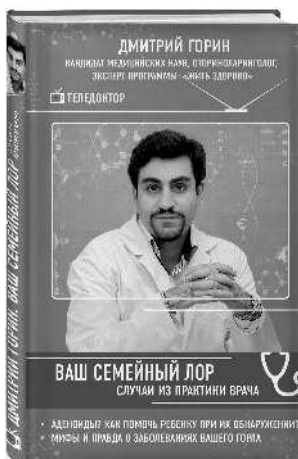


**АГАПКИН
СЕРГЕЙ
О САМОМ
ГЛАВНОМ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ**

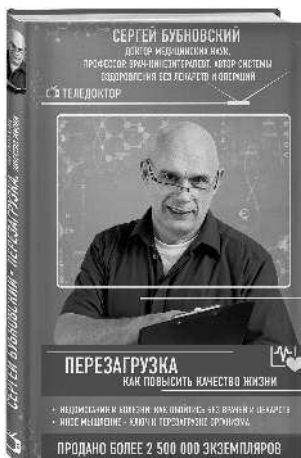
ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ «ТЕЛЕДОКТОР»:



С. АГАПКИН.
Всё о женских гормонах



Д. ГОРИН.
Ваш семейный ЛОР. Случаи из практики врача



С. БУБНОВСКИЙ.
Перезагрузка: как повысить качество жизни



В. ЗАЙЦЕВ.
Как защитить здоровье ушек, носика и горлышка

СЕРГЕЙ
АГАПКИН

КАЖДЫЙ ОРГАН
ПОД КОНТРОЛЕМ
КАК ДАТЬ ОТПОР ЗАБОЛЕВАНИЯМ



МОСКВА
2019

УДК 613
ББК 51.204.0
А23

Фото С. Агапкина на обложке предоставлено
ООО «М-Продакшн»

Агапкин, Сергей Николаевич.
А23 Каждый орган под контролем. Как дать отпор заболеваниям / Сергей Агапкин. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.
ISBN 978-5-04-099269-0

Качество жизни любого из нас зависит от того, насколько пышен наш букет хронических заболеваний. Снижение памяти, ухудшение работы сердца, нарушения пищеварения и боли в почках серьезно ослабляют здоровье и делают нас беспомощными.

Не дайте болезням руководить вашей жизнью! Простые и эффективные рекомендации доктора Агапкина помогут легко защитить от опасных недугов главные органы вашего организма!

В этой книге вы найдете правила на каждый день для профилактики инсульта и деменции, инфаркта и ишемической болезни сердца, заболеваний желудка и кишечника, печени и почек. При помощи советов от главного телевизионного врача страны вы забудете о проблемах со здоровьем, будете бодры и активны в любом возрасте.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-099269-0

© ООО «М-Продакшн», 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание



Предисловие	7
Глава 1. ГОЛОВНОЙ МОЗГ	10
Враги головного мозга	23
Друзья головного мозга	51
Глава 2. СЕРДЦЕ И СОСУДЫ	75
Враги сердца и сосудов	83
Друзья сердца и сосудов	117
Глава 3. ЛЕГКИЕ И БРОНХИ	146
Враги легких и бронхов	150
Друзья легких и бронхов	165
Глава 4. ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК	177
Враги желудка и кишечника	188
Друзья желудка и кишечника	209
Глава 5. ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ	225
Враги желчного пузыря	228
Друзья желчного пузыря	234
Глава 6. ПЕЧЕНЬ	244
Враги печени	248
Друзья печени	259
Глава 7. ПОЧКИ	266
Враги почек	268
Друзья почек	279

Предисловие



Так уж задумано природой, так уж устроен человек, что мы начинаем чувствовать свой организм, только когда в нем возникают неполадки. Кольнуло в сердце, и вот мы уже замечаем, что и бьется оно как-то не так. Заболел живот, и мы задумываемся о диете. Потянуло в пояснице — надеваем кофту подлинней, чтобы защитить почки. Но проблема в том, что, если появились симптомы, значит, заболевание уже прочно пустило корни.

С годами хронических болезней становится все больше. И вот результат — еще шестидесяти нет, а человек ощущает себя полной развалиной. Хорошо, если он начинает бегать по врачам и старается изо всех сил вернуть утраченное здоровье. Но многие машут рукой — мол, уже пора готовиться к старости.

За время существования программы «О самом главном» нашими героями становились



больные и той, и другой категории. К счастью, большинству из них, а также нашим телезрителям, мы смогли помочь советами, рекомендациями, а также назначениями от лучших специалистов России.

Тем не менее я стараюсь сделать так, чтобы в каждом выпуске программы «О самом главном» обязательно затрагивалась тема профилактики заболеваний.

! БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

Лучшее, что вы можете сделать для своего организма, — защитить его от надвигающихся болезней, дать отпор вредоносным факторам. Профилактика поможет сохранить активность, бодрость, отменное качество жизни до глубокой старости.

Чтобы знать, как предупредить заболевания, очень важно знать, что же происходит внутри человеческого тела, какие процессы в нем совершаются каждую секунду. Именно поэтому для вашего удобства каждая глава книги имеет трехступенчатое строение:

- Первый шаг — подробное и легкое для понимания объяснение работы органа.
- Второй шаг — рассказ о вредоносных факторах и заболеваниях, которые могут навредить данному органу.



- Третий шаг — полезная инструкция по профилактике болезней и сохранению здоровья.

Я искренне желаю, чтобы благодаря этим знаниям вы сохранили и приумножили свое здоровье, а также помогли своим близким. Надеюсь, чтение будет для вас не только приятным, но и полезным!

Глава 1

ГОЛОВНОЙ МОЗГ



На нашу программу постоянно приходят письма от телезрителей с просьбой рассказать о профилактике и лечении различных заболеваний, посоветовать способы улучшить самочувствие. И проблема ухудшения работы головного мозга — одна из самых распространенных. Головокружения и головные боли, ухудшение памяти и нарушения концентрации внимания — на эти проблемы жалуется каждый третий телезритель программы «О самом главном», а о профилактике инсульта спрашивает каждый второй.

К сожалению, один из наших самых важных органов — головной мозг — весьма уязвим перед внешними вредоносными факторами и внутренними неполадками в организме. Но в наших силах его защитить! Для того чтобы это сделать, важно в первую очередь понять, как этот орган устроен и как работает.



Сложнейшая система под названием «головной мозг» состоит из пяти основных отделов: продолговатый мозг, задний мозг (мозжечок), средний мозг, промежуточный и конечный (передний) мозг. Каждый из этих отделов формировался в процессе эволюции. Продолговатый мозг — самый древний.

В процессе развития эмбриона человека его примитивный орган — нервная трубка — постепенно начинает преобразовываться, проходя все стадии формирования каждого из отделов. Часть нервной трубки становится спинным мозгом, а часть — головным. Вначале на нервной трубке образуются пузыри, которые и являются «заготовками» для будущих отделов головного мозга. В процессе развития стенки этих трубок приобретают сложный рельеф (те самые извилины головного мозга), утолщаются, а полости этих пузырей впоследствии становятся желудочками головного мозга.

Продолговатым и средним мозгом обеспечиваются самые примитивные, но в то же время самые жизненно важные функции:

- дыхание;
- регуляция тонуса сосудов, обеспечивающая кровяное давление;
- защитные рефлексy, такие как чихание и кашель;



- ориентировочные рефлексy — помогающие нам неосознанно, рефлекторно поворачивать голову на звук или зрительный раздражитель (вспомните, если вы слышали громкий звук, вы сначала поворачиваетесь, а уже потом оцениваете обстановку; такая реакция необходима для избегания опасности).

Мозжечок отвечает за регуляцию мышечного тонуса, координацию движений, регуляцию равновесия. Он составляет 10% от объема всего головного мозга, но при этом содержит более половины всех клеток центральной нервной системы — нейронов.

Мозжечок у человека расположен позади продолговатого мозга. Это одно из самых древних образований, его функции схожи у рыб, рептилий, птиц и млекопитающих, к последним из которых относится и хомо сапиенс. При повреждении или нарушении питания мозжечка у человека возникают проблемы с координацией двигательной активности, поддержанием равновесия тела, ориентацией в пространстве. Такие проблемы могут появиться вследствие черепно-мозговой травмы, рассеянного склероза, хронического алкоголизма, доброкачественных и злокачественных опухолей головного мозга, ишемии и при некоторых наследственных заболеваниях.



Еще одними важными элементами головного мозга являются гипофиз и гипоталамус. Они расположены в промежуточном мозге: гипофиз имеет функцию гормональной железы, а гипоталамус регулирует гормональную функцию всех желез в организме. Про работу этих образований я подробнее расскажу в главе про заболевания эндокринной системы. В этом же отделе находится и эпифиз, который связан с центром сна и бодрствования. Про него я расскажу в разделе про бессонницу.

ВАЖНО!

Если вы впервые надели на руку новые часы, вы почувствуете все новые ощущения: как ремешок трется о кожу, как прилегает к руке обратная сторона часов, насколько они тяжелые. А вот если вы каждый день носите часы на руке, то их наличие вы просто перестаете замечать — ведь информация об их наличии на запястье однообразная, и таламус фильтрует эти импульсы.

В таламус, который также располагается в промежуточном мозге, поступает вся информация от всех органов чувств: зрительная и слуховая информация, чувствительная, а также информация от всех внутренних органов и тканей. Если бы человек одновременно осознавал всю эту информацию, он бы сошел с ума! Таламус же фильтрует все эти сигналы и передает в кору



головного мозга только актуальную или новую информацию.

В промежуточном мозге находятся центры голода и насыщения, центр жажды, центры боли и удовольствия, центр терморегуляции. Центры голода, насыщения и жажды обуславливают наше пищевое поведение. Например, при нарушении работы центра насыщения человек начинает испытывать постоянную потребность есть снова и снова. А при нарушении работы центра жажды может возникнуть постоянное желание пить. Так, например, происходит при сахарном диабете, когда из-за учащенного мочеиспускания сигналы об обезвоживании постоянно поступают в головной мозг, раздражая центр жажды.

Центр терморегуляции постоянно контролирует температуру крови и сравнивает ее с нормой — в среднем 36,6 °С. При наличии какого-нибудь заболевания для борьбы с возбудителем (при повышении температуры погибают некоторые вирусы и бактерии) в центре изменяется норма, и тогда температура тела стойко повышается. В этом случае врачи дают больному жаропонижающее — такое лекарство помогает таламусу снова воспринимать в качестве эталона нормальную температуру, и лихорадка спадает.

Конечный мозг — та желеобразная субстан-



ция с извилинами, которая всем знакома по картинкам, состоит из двух больших полушарий, которые покрыты корой.

Интересно, что каждое из полушарий головного мозга отвечает за противоположную сторону тела. Например, при повреждении правого полушария у человека будет поражена левая сторона тела. Так происходит, потому что нервы, идущие от рецепторов через спинной мозг к головному, перекрещиваются.

ВАЖНО!

Кстати, именно из-за такой особенности появился миф, что одно полушарие отвечает за логическое восприятие, а другое — за эмоциональное. На самом деле существенной разницы в работе полушарий головного мозга нет.

Кора головного мозга разделена на несколько долей — лобные, теменные, височные и затылочные доли. В каждой из долей есть свои центры, например: отвечающие за речь, за зрение, обоняние и осязание и многие другие функции. При повреждении коры в каком-либо месте работа расположенных в этой локализации центров нарушается.

К примеру, лобные доли отвечают за сознание, мотивацию к действиям, самостоятель-