

УДК 616.8  
ББК 56.1  
А23

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*  
Фото С. Агапкина на обложке предоставлено  
ООО «М-Продакшн»

**Агапкин, Сергей Николаевич.**

А23 Самое главное о стрессе, возрасте и нервах /  
Сергей Агапкин. – Москва : Эксмо, 2019. – 224 с.

ISBN 978-5-04-102192-4

По данным Всемирной организации здравоохранения, сотни миллионов людей во всем мире страдают от заболеваний нервной системы. Она регулирует и управляет деятельностью всех систем нашего организма. Благодаря нервной системе мы мыслим, запоминаем, храним информацию, а также взаимодействуем с окружающей средой. Вот почему о нервной системе должен заботиться каждый!

Доктор Сергей Агапкин, телеведущий программы «О самом главном» – самой рейтинговой программы о здоровье в нашей стране – подготовил полезные рекомендации для здоровья вашей нервной системы.

УДК 616.8  
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-102192-4

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

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление . . . . .	7
Вегетососудистая дистония . . . . .	12
Мигрень . . . . .	21
Головная боль напряжения . . . . .	32
Невралгия . . . . .	40
Неврозы . . . . .	48
Нервный тик . . . . .	65
Полинейропатия . . . . .	85
Синдром беспокойных ног . . . . .	101
Энцефалопатия . . . . .	119
Эпилепсия . . . . .	135
Люмбоишиалгия . . . . .	159
Рассеянный склероз . . . . .	167
Болезнь Альцгеймера . . . . .	175
Болезнь Паркинсона . . . . .	185
Синдром хронической усталости . . . . .	196
Нарушения сна . . . . .	212
Заключение . . . . .	220



## ВСТУПЛЕНИЕ

Заболевания нервной системы — самая многочисленная и разнообразная группа заболеваний человека. В редакцию программы «О самом главном» приходит множество писем от телезрителей с вопросами о мигрени, нарушениях сна, болезни Альцгеймера и болезни Паркинсона.

Почему так говорят: «Все болезни от нервов?» Болезни нервной системы неприятны сами по себе, но они к тому же влияют и на организм в целом, затрагивают другие органы и системы — и в результате у человека может развиваться тяжелое хроническое заболевание, в том числе приводящее к инвалидности.

При этом выявить истинную причину недомогания бывает непросто: у заболеваний нервной системы несхожие между собой природа и симптомы, способные поставить в тупик даже опытного врача. Вот почему и самодиагностика,

## СЕРГЕЙ АГАПКИН

и самолечение в этом случае создадут дополнительную путаницу, но никак не прояснят картину в целом.

Нервная система — «дирижер» оркестра, который называется человеческим организмом. Именно она отвечает за то, чтобы все процессы происходили вовремя, слаженно, в особом ритме, в правильной последовательности, чтобы сигналы из окружающего мира обрабатывались, как положено, чтобы человек чувствовал, мыслил, запоминал.

Причин у сбоев нервной системы огромное множество, потому что она... действительно нервная! Очень сложно организованная и неустойчивая. Вывести ее из сбалансированного состояния может что угодно. Здоровая нервная система погасит небольшое нарушение, а подточенная болезнью — передаст дальше и растяражирует, как типографский станок — опечатку.

Как это происходит?

Головной и спинной мозг называют центральной нервной системой (ЦНС), а нервы, которые отходят от головного и спинного мозга и буквально «пронизывают» все тело, — периферической. Прикосновения, запахи, малейшие изменения температуры окружающей среды — это и есть

## ВСТУПЛЕНИЕ

новости «с периферии», извне: мы видим яркий свет, слышим голос знакомого, отдергиваем руку от горячего предмета.

Нейрон — рядовой солдат нашей нервной системы, ее самая малая единица. Стомиллиардная армия нейронов постоянно работает, генерируя и передавая электрические разряды друг другу, органам и тканям. Особая оболочка — точь-в-точь доспехи — покрывает тело нейрона и аксоны, его отростки, по которым импульсы поступают в мышечную ткань и железы организма. И если миелиновая оболочка в порядке, то нервный импульс проводится без потерь и помех, качественно. Но вот если она истончена или разрушена, то в нервной системе будут сбои, которые потом могут стать заболеванием, если их вовремя не продиагностировать и не назначить лечение.

Сердце бьется, начиная с перинатального периода, а работу его контролирует нервная система. Как и перистальтику кишечника, и выделение гормонов и ферментов, и функционирование желез, например, слюноотделение. Представьте себе регулировщика на самом оживленном перекрестке мегаполиса — и вы поймете, к чему может привести его невнимательность. А если он болен или делает что-то неправильно?

Нейромедиаторы — это вещества, которые синтезируются самими нейронами, и, поступая в головной мозг, управляют процессами передачи нервных импульсов. Нарушения в продукции нейромедиаторов могут стать причиной неадекватного отклика мозга на вполне обычный сигнал от нейрона. Именно так возникает головная боль, у которой, как раньше считалось, «нет никакой причины».

Возможно, нейроны и их оболочка — в порядке, нейромедиаторы вырабатываются верно — но вы сидите на диете или просто ваш рацион беден ионами натрия и калия? Дефицит этих микроэлементов угнетает нервную систему, о чем вы, возможно, и не подозревали.

Болезни нервной системы так разнообразны и запутанны, что люди, бывает, много лет лечат последствия и пытаются задавить симптомы, но так и не добираются до первопричины. Это видно из вопросов, которые задают на приемах, на интернет-консультациях и в популярных программах.

Недостаток информации — одна из причин того, что пациенты запускают болезни вплоть до хронической формы и возникновения осложнений!

## ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга — путеводитель-справочник по самым распространенным заболеваниям нервной системы. В ней вы найдете жизненно необходимые знания о видах, симптомах и диагностике этих опасных болезней, а также рекомендации по лечению и профилактике.

*Желаю вам крепкого здоровья!*

*Всегда ваш*

*Сергей Агапкин*

## ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

Вегетососудистая дистония — синдром, который характеризует нарушение деятельности вегетативной нервной системы.

Вегетососудистая дистония является не самостоятельным заболеванием, а комплексом симптомов. Но это не означает, что вегетососудистая дистония является безобидным синдромом — в сочетании с другими патогенными факторами она может способствовать развитию многих заболеваний и патологических состояний.

*80% жителей нашей страны страдают от проявлений вегетососудистой дистонии.*

В настоящее время не существует единой классификации вегетососудистой дистонии. Однако на практике выделяют несколько ее типов.

## ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

По характеру протекания вегетососудистой дистонии выделяют следующие формы:

- перманентная — протекает без резких скачков в состоянии пациента;
- приступообразная — проявляется в виде приступов: кризов или панических атак. В интервалах между приступами проявления заболевания почти незаметны;
- латентная — заболевание может себя никак не проявлять в течение довольно длительного времени, до появления провоцирующих факторов;
- смешанная.

В зависимости от уровня артериального давления выделяют четыре типа вегетососудистой дистонии:

- гипертонический — характеризуется повышением артериального давления;
- гипотонический — характеризуется снижением артериального давления;
- сердечный (кардиальный) — не зависит от артериального давления, а определяется по расстройствам сердцебиения;
- смешанный — с периодическими колебаниями артериального давления.

**Факторы риска, приводящие к развитию вегетососудистой дистонии:**

- стрессы;
- гормональные нарушения;
- эндокринные заболевания;
- злоупотребление алкоголем;
- курение;
- злоупотребление кофе;
- хронические заболевания внутренних органов;
- аллергические заболевания;
- шейный остеохондроз;
- тяжелое течение инфекционных заболеваний;
- интоксикации;
- наследственность;
- травмы.

**Какие симптомы говорят о вегетососудистой дистонии?**

Существует более 150 симптомов вегетососудистой дистонии. Самые частые из них:

- психоневрологические – слабость, повышенная утомляемость, головокружения, головные боли, расстройства сна, обмороки, снижение сексуальной активности, панические атаки;

## ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

- терморегуляторные — потливость, жар, приливы, покраснение кожи, озноб, зябкость конечностей;
- сердечно-сосудистые — внезапные скачки артериального давления, тахикардия, брадикардия, экстрасистолия, дискомфорт и боли в области сердца;
- респираторные — одышка, тяжесть в груди и ощущение нехватки воздуха, ощущение неполного вдоха, ощущение комка в горле;
- диспепсические — запоры, поносы, метеоризм, тошнота, нарушения мочеиспускания и учащенное болезненное мочеиспускание.

### К какому специалисту обращаться?

Лечением вегетососудистой дистонии занимается врач-невролог. Рекомендуется также консультация у врача-психотерапевта. В процессе постановки диагноза врач-невролог может направить вас к следующим специалистам: эндокринолог, уролог, гинеколог, кардиолог.

### Какую диагностику должен провести врач?

*Общий осмотр больного:*

- выслушивание сердца и легких с помощью стетоскопа;