

СОДЕРЖАНИЕ

Боль — не причина глотать таблетку	12
Не сходите с тропы здоровья	24
Диабет — болезнь «засахарившегося» человека	29
Чудодейственный эликсир? Нет, только физкультура!	36
Болят спина? Подтягивайтесь	44
Болят голова? Отжимайтесь!	49
Угол падения равен углу отражения	55
Вода по капле камень точит	81
«Посмотрите мои снимки...»	87
Ползайте по-пластунски!	101
Что такое «лишний» диагноз	103
Гонартроз. Разрушается колено. Что делать?	113
Упражнения подарят и удовольствие и пользу	120
Упражнения для стопы — ключ к здоровью ног	126
Киста Бейкера — только следствие	140
Алгоритм лечения — движение и еще раз движение	143
Выплыть из «реки нездоровья»	160
Ключи к здоровью	169
Только правильное движение лечит!	175
Горе по колено	183
Мышца спит — кость трещит	190
Выдохнуть астму!	193
Остеохондроз — признак старения, а не болезни	195
Болезнь боится, когда ее не боятся	206
Боль нельзя вырезать — боль нужно победить	214
Информация к размышлению: от операции советую отказаться	222

Три обязательных упражнения	231
Настройтесь на здоровье!	237
Попробуем обойтись без скальпеля	252
Не кормите болезнь страхом!	269
Триада долголетия – что это?	280
Уборка квартиры – тоже лечит	296
Человек стареет ногами, а не годами	309
Заключение	315

*Посвящается Светлане
Анатольевне Пальмовой*

Комментарий к посвящению

Эта чудесная светлая женщина проводила много-много дней и ночей за коррекцией моих рукописей, посвященных правилам здорового образа жизни, которые публиковались в газете «ЗОЖ». За обсуждением этих статей мы провели вместе много часов. Светлана Анатольевна отдавала мне кипы писем и рентгеновских снимков от читателей, адресованных мне, и я старался, старался, старался ответить на каждое из писем. Светлана Анатольевна искренне переживала за каждую историю болезни, рассказанную в этих письмах, и я не мог отказаться от этой рутинной работы, видя ее просящие глаза.

Вот что она написала о нашей дружбе:

Недавно я решила разобрать свой архив – более чем за полвека журналистской работы скопилось множество блокнотов, записных книжек и исписанных листочков.

Среди этого вороха бумажек я наткнулась на одну, написанную черными чернилами таким знакомым четким почерком: «Обрати внимание на этого молодого человека, Сергея Бубновского: у него большое будущее, и вообще это наш человек».

Автором этой записки был Анатолий Коршунов, с которым мы тогда работали в «Советском спорте», и он точно в воду смотрел. С той поры прошло уже (страшно сказать!) несколько десятилетий. Теперь меня связывает с Сергеем Бубновским не только твор-

ческая работа, но и, что очень важно, многолетняя дружба. И книга, которую вы держите в руках, является результатом этого союза.

В этой книге собраны и записи в несколько строчек, и тысячи писем с лаконичным адресом: Москва. Сергею Бубновскому. Приведем лишь несколько выдержек из почты, полученной доктором.

У Н.Н.Г. из Курска остеохондроз поясничного отдела. Не помогают ни мази, ни растирки, ни лекарства. Что делать?

В.К.Ф. из Пермского края проработал шофером 36 лет. Сейчас ему 69. Он инвалид второй группы. Врачи поставили диагноз – «остеохондроз». Автор письма занимается гимнастикой, ходит на ягодичах, отжимается от пола 200 раз, обливается холодной водой, но долго стоять без опоры не может.

«Что можно сделать при остеохондрозе в домашних условиях?» – спрашивает Л.Ф.С., живущая в Красноярске.

И подобных вопросов очень и очень много.

Скажу откровенно: при чтении всех этих писем становится как-то не по себе. У авторов писем присутствуют практически все болезни опорно-двигательного аппарата, проблемы с артериальным давлением, головные боли, аритмия... Одним словом, эти люди попали в глубокую яму нездоровья, выбраться из которой очень непросто. Но это возможно – причем без мазей, таблеток, уколов и очень дорогих препаратов!

Доктор медицинских наук, профессор Бубновский в течение нескольких последних лет опубликовал в вестнике «ЗОЖ» немало материалов, посвященных этой животрепещущей теме – здоровью людей.

В этой книге собраны интервью и статьи, в которых Сергей Бубновский делится своим опытом, дает

рекомендации всем, кто хочет жить долго и счастливо. Мы включили в книгу также и размышления доктора о жизни и о том, что помогает людям оставаться на плаву до глубокой старости. Впрочем, возраст – это не только цифра в паспорте, но и умение позитивно воспринимать жизнь.

Все интервью с С.М. Бубновским, а также его статьи подготовлены журналистом Светланой Пальмовой. Читайте эту книгу страницу за страницей и настройтесь на здоровье.

Так писала Светлана Анатольевна в последние свои дни, но она так и не успела собрать эту книгу. Она оставила только рабочий материал, который передала мне незадолго до своей кончины. Но журнальные статьи – это еще не книга: статьи хорошо воспринимаются читателями как отдельные рекомендации, не связанные друг с другом. Но я взял эти статьи с благодарностью, подработал их, кое-что добавил и теперь представляю эту книгу на суд читателей.

Книга ценна не моими «рецептами» движений – эти рецепты, в принципе, похожи друг на друга, как аналгин и баралгин. Эта книга ценна историями болезни и историями борьбы людей за свое здоровье, которого у них уже практически не осталось. Но ведь жить надо!

Я попросил Светлану Анатольевну описать историю своей болезни – той болезни, с которой она не смогла справиться. Из ее посмертного очерка читатель поймет почему...

Светлана Анатольевна Пальмова

И ТАК БЫВАЕТ

Так случилось, что за свою, в общем, довольно большую жизнь мне дважды довелось оказаться в больнице. И если в первый раз повод был радостным – на свет появилась долгожданная доченька, то недавняя история оказалась куда более грустной, я бы даже сказала – трагической. Но обо всем по порядку.

Беды ничего не предвещало, только кружилась голова и в комнате все плыло. Я не удержалась и оказалась на полу – мне потом сказали, что потеряла сознание. С трудом поползла, именно поползла до туалета, и тут началось... Кровавая рвота, понос с кровью, в ход пошел нашатырь, измерили артериальное давление – 50 на 30. Вызвали «Скорую помощь», но я ведь упрямая: нет у меня никакой язвы! И написала отказ от экстренной госпитализации. А между тем мне становилось все хуже и хуже. Я трижды отказывалась поехать в больницу, но поехать все-таки пришлось: на этом настояли моя внучка и молодой врач «Скорой помощи» Никита, который довольно резко мне сказал: «Хотите умереть здесь? Оставайтесь!» Уходить на тот свет мне все-таки не хотелось, и я решилась отправиться в стационар.

Там я сразу оказалась на операционном столе. Язва была огромной, хирурги пытались добраться до самых отдаленных участков, чтобы прижечь их, но тщетно. Четыре с лишним часа под общим наркозом, двое суток в искусственной коме, вентиляция легких также продолжалась два дня... Но когда я вышла из наркоза, то поняла, что не могу сказать ни одной фразы: слова

словно застряли в горле. Меня без конца переключивали с одной койки на другую, куда-то перевозили, словом, все 24 удовольствия.

И так прошло две недели. На обходе хирург бодренко сказал: «Сегодня снимем швы». После обеда швы у меня действительно сняли, а вечером, когда моя помощница перед уходом решила посмотреть, что у меня с раной, ужаснулась: из раны на животе в разные стороны торчали кишки! Пока нашли хирургов, пока меня снова отвезли в операционную, теперь уже почти на три часа – я не знаю сколько времени прошло, для меня время остановилось. И я услышала слова, сказанные одним из врачей: «А швы-то сняли слишком рано...»

Вот я думаю: мы обращаемся к хирургам в экстремальных случаях, но к категоричному «Резать!», произнесенному одной из героинь фильма «Покровские ворота», нужно относиться не так уж и категорично.


Я публикую это письмо, так как Светлана Анатольевна очень этого хотела. Тяжело, конечно, но такие жизненные истории надо читать. Хирурги не возвращают здоровье – они спасают жизнь или отсекают все отжившее в организме. Но в данном случае это не удалось...

Когда Светлана Анатольевна уже сидела дома и практически не ходила, она просила меня подобрать ей упражнения для уменьшения отеков ног при сердечной недостаточности и ничем не выдавала тревоги за свою жизнь. Она умерла на посту. Ей было 84 года. Светлая ей память!

Сергей Бубновский

БОЛЬ — НЕ ПРИЧИНА ГЛОТАТЬ ТАБЛЕТКУ

Пациенты из разных городов России часто спрашивают меня о том, как можно улучшить состояние здоровья в том или ином случае. Давайте разберем наиболее типичные проблемы, с которыми сталкиваются многие.

 *Женщина из Нальчика два года назад перенесла операцию по удалению межпозвонковой грыжи. После хирургического вмешательства боли, к сожалению, не прекратились. Пациентка описывает свое состояние так: «Горит вся спина, болевые ощущения уходят то в одну, то в другую ногу. Я принимаю обезболивающие, но они помогают на очень короткое время». Женщина в отчаянии спрашивает, что ей делать и какие упражнения можно выполнять?*

Для начала необходимо понять, откуда берется эта невыносимая боль. При диагностике болевых симптомов невропатологи, как правило, говорят только о позвонках, между которыми находятся «амортизаторы» — межпозвонковые диски. Но наш позвоночник состоит не только из этих анатомических структур: позвонки и межпозвонковые диски составляют всего лишь 15% опорно-двигательного аппарата, а остальные 85% составляют мягкие соединительные ткани, невидимые на магнитно-резонансной томографии: мышцы, связки, сухожилия, фасции. И боли идут именно из этих структур — из

мышц, а не из позвонковых дисков и нервов. Но, как правило, на мышцы внимания не обращают, хотя именно в мышцах находятся эти самые болевые рецепторы. Болевой симптом — это сигнал о проблемах с мышцами, который свидетельствует о спазмах или снижении силы мышц — гипотрофии.

Из-за отсутствия регулярной физической нагрузки, врожденных нарушений осанки или сидячего образа жизни наши мышцы перестают работать в полную силу: они не сокращаются, плохо качают кровь, а значит, не выполняют свои основные функции — доставки питательных веществ к позвоночнику, суставам и внутренним органам. Из-за этого, соответственно, снижается скорость и объем кровотока. Для органов и межпозвонковых дисков, которые на 84% состоят из воды, наступает период голодания, который медики называют дистрофией.

Боль в спине или суставах — это предупреждение, сигнал к действию. Но будет большой ошибкой, если при болях в спине пациент просто ляжет на диван, замотает спину теплым шарфом, будет лежать неподвижно и ждать, когда боль утихнет. Конечно, тепло успокаивает и на какое-то время отвлекает — на этом и основано якобы «лечебное» действие тех же согревающих мазей. Но такой подход, к сожалению, плохо влияет на соединительную ткань и способствует «расползанию» отека в стороны и даже развитию осложнений. Следующее обострение уже проходит тяжелее и дольше, и со временем возникает ситуация, когда ни мази, ни НПВС уже не помогают. Тогда отчаявшиеся люди соглашаются на операцию по

удалению грыжи диска, которая выдается врачами за причину болей. А после операции начинаются постоянные мучительные боли.

К большому сожалению, подобных примеров очень и очень много, так как подобная операция лишь ухудшает состояние позвоночника, но больные люди понимают это чуть позже. Я ежедневно консультирую пациентов, у которых после такой операции боли не только не прошли, но и усилились. За мою многолетнюю медицинскую практику у меня выработалось твердое, сотни раз проверенное убеждение, которое подтверждается и физиологами, и патологоанатомами, и здравомыслящими невропатологами: вылечить спину и избавиться от боли можно только специальными упражнениями! Правильные физические нагрузки помогут избавиться от болей в спине без хирургического вмешательства и помогут тем, кто уже перенес операцию по удалению грыжи диска.

При этом необходимо понимать, что оздоровительный эффект от физических упражнений почувствуется не сразу. Если вы занимаетесь всего месяц, то мышцы, которые долгое время находились в покое и вдруг начали активно работать, будут болеть. Это вполне естественно, но это временное явление.

Холодная вода или ванна с холодной водой в завершение физических упражнений ускорит выход из адаптивных болей в спине.



Фото 1 а



Фото 1 б

Для начала я рекомендую освоить самое простое упражнение, о котором я рассказываю постоянно, — это ходьба на четвереньках при острой боли. Ходить надо долго, по 20–30 минут. Старайтесь делать шаги длинными и мягкими — как кошка, крадущаяся к птичке (*фото 1 а, б*). В этом положении отсутствует осевая нагрузка на позвоночник, то есть эти движения абсолютно безопасны. Очень важно следить за дыханием: чтобы снять нагрузку веса тела на ось позвоночника, каждое движение выполняется на выдохе «Ха-а».