

*Медицинские науки***НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ
ВЕРОЯТНОСТИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО
СТАРЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С
КАРДИОВАСКУЛЯРНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ**

Медведев Н.В., Горшунова Н.К., Малиновская Т.В.
*Курский государственный медицинский
университет, Курск, Россия*

Инволютивные изменения в сердечно-сосудистой системе развиваются и протекают неравномерно у лиц разного возраста в зависимости от фоновых заболеваний и поражений самих органов кровообращения. Для решения актуальной задачи практического здравоохранения – прогнозирования вероятности прогрессирования нарушений функций стареющих пациентов необходима интегральная оценка функционирования организма, которая возможна на основе определения биологического возраста (БВ). В отношении пациентов пожилого возраста, страдающих заболеваниями органов кровообращения, указанную задачу помогает адекватно решить методика оценки инволютивных изменений сердечно-сосудистой системы.

Определен темп ее старения на основе анализа разности БВ и его должного параметра у 33 пациентов в возрасте от 65 до 75 лет (средний возраст $68,5 \pm 2,7$ года), страдающих ишемической болезнью сердца, стенокардией напряжения II ФК в сочетании с артериальной гипертензией I - II степени, осложненных недостаточностью кровообращения по методике Белозеровой Л.М. (2006). Группу сравнения составили 33 практически здоровых человека аналогичного возраста. Статистический анализ результатов исследования включал применение методов описательной статистики с вычислением средних величин и стандартного отклонения. Рассчитывалось их отношение (коэффициент вариации), отражающий по мнению В.Н.Крутько с соавт. (2002) значимость биомаркера с точки зрения выживания организма и размер диапазона его физиологических колебаний в котором он удерживается с помощью гомеостатических механизмов. БВ лиц старшего возраста с кардиоваскулярной патологией ($69,1 \pm 1,6$ лет) достоверно превышал аналогичный показатель лиц группы сравнения ($56,8 \pm 0,7$ лет, $p < 0,001$) при относительно равных значениях ДБВ.

Установлено, что наиболее высокую гомеостатическую значимость и широкий диапазон физиологической вариации имели показатели частоты сердечных сокращений (10,6), размера левого предсердия (ЛП) – (7,8) и задней стенки левого желудочка (7), конечный диастолический размер (КДРЛЖ) левого (6,8) и правого желудочка (6,7). Факторный анализ выявил, что наибольшую прогностическую значимость в отношении ускоренного старения сердечно-сосудистой системы, судя по весовым коэффициентам (ВК), обладали показатели фракции укорочения левого желудочка (106), ударный объем (68,6), диаметра устья аорты (33), размера ЛП (25), КДРЛЖ (28),

конечный систолический объем левого желудочка (20), минутный объем кровообращения (23,4).

Таким образом, для прогнозирования преждевременных инволютивных изменений со стороны системы кровообращения, прогрессирования сердечной недостаточности необходимо в первую очередь учитывать параметры эхокардиографического исследования с высокими коэффициентами влияния. Установление физиологической значимости морфофункциональных показателей сердечно-сосудистой системы и вероятности их выхода за пределы гомеостатических колебаний у стареющих пациентов позволит повысить прогностическую точность риска развития недостаточности кровообращения.

**КОМПЛЕКСНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА КАК МЕТОД ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И
ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**

Черкасов А.Д.

*Институт проблем передачи информации
им. А.А. Харкевича РАН*

Введение. Долголетие и здоровье являются главными жизненными ценностями человека. В своих поисках методов увеличения продолжительности жизни человека мы исходили из концепции, что хронические заболевания приводят к сокращению продолжительности жизни, вызывая преждевременное старение организма. Труды Мечникова, Болотова, Шаталовой говорят о том, что можно быть здоровым и в 100 лет. Старение после 60 лет следует считать преждевременным старением, вызванным хроническими заболеваниями, а именно: нарушениями основных физиологических функций организма, приводящих к развитию возрастных заболеваний. В первую очередь это касается дисфункции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и систем очищения организма: почки, печень, толстый кишечник. На основании этой концепции можно рассчитывать на увеличение средней продолжительности жизни на 20 лет только благодаря восстановлению нормальных физиологических функций в двух главных физиологических системах организма – пищеварительной и очистительной. Лекарственная терапия, направленная на подавление симптомов заболевания, не на устранение его причин, а состояние пациентов часто ограничивает возможность применения лекарственных препаратов. Альтернативой этому может стать немедикаментозная терапия, основанная на применении оздоровительных методов, устраняющих причины хронических заболеваний на уровне физиологии. Однако, самым разумным путём является путь предотвращения заболеваний. Здесь мы исходим из того, что система, излечивающая трудно излечимое заболевание, способна предотвращать те же заболевания у здоровых пока ещё людей.

Постановка задачи. Попытаться создать оздоровительную систему, позволяющую продлить чело-

веческую жизнь благодаря предотвращению хронических заболеваний.

Предлагаемый нами путь решения поставленной задачи. 10 лет назад нами была создана Комплексная оздоровительная система, КОС, содержащая 10 обязательных этапов оздоровления (более подробно на www.healthsys.ru). Она была создана на основе хорошо известных в мировой практике оздоровительных систем и была предназначена для предотвращения хронических и онкологических заболеваний. В неё вошли следующие системы и методы: система К. Ниши, очистительные практики по Н. Уокеру, профилактические методы китайской медицины, система целебного питания – японская макробиотика, витаминотерапия по Герзону, методы народной медицины и ряд др. систем. Эта система была построена как сугубо профилактическая, направленная на устранение физиологических причин хронических заболеваний. Основанием оздоровительной системы стали результаты изучения десятков историй болезней и длительные (до 5 лет) наблюдения за больными, изучения сотен обследований позвоночника с помощью методов рентгена, КТ, МРТ и методов мануальной диагностики. В ходе этих исследований мы убедились в наличии общей для всех больных хроническими заболеваниями закономерности: существование патологических цепей (последовательности нарушений) отдельных физиологических систем), включающих в себя проблемы с позвоночником, и развитие дегенеративных процессов, приводящих к развитию хронических заболеваний. Другим основанием комплексной оздоровительной системы стало учение о трофической функции нервной системы. Многочисленные клинические наблюдения доказывают, что нарушения в работе симпатической нервной системы обязательно приводит к развитию широкого ряда дегенеративно-трофических проявлений во внутренних органах и физиологических системах организма, которые в свою очередь приводят к развитию хронических воспалительных заболеваний. Этими заболеваниями могут стать пневмония, нефрит, гастрит, остеопороз, миокардиопатия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, трофические язвы, некрозы и многое другое (см. Руководство по физиологии «Трофическая функция нервной системы». Ажипа, 1998).

В ходе 10-ти летнего применения КОС в системе школ здоровья мы пришли к твёрдой уверенности, что одной из главных причин нарушений в работе автономной нервной системы и развития цепи дегенеративно-дистрофических проявлений в организме человека являются мышечные блоки в позвоночнике (МБ). МБ – спастическое состояние мышц позвоночника, приводящее с одной стороны к неврологическим проявлениям остеохондроза позвоночника (боли в спине), часто без наличия такового, с другой стороны к развитию остеохондроза позвоночника, как комплекса дегенеративных изменений в межпозвонковых дисках и телах позвонков, часто без проявления болевого синдрома. Но главное, наш опыт подтверждает связь между патологическим состоянием мышечного корсета позвоночника и хроническими заболеваниями внутренних органов. В первую

очередь это касается хронических заболеваний желудка, кишечника и почек. С помощью КОС нам удалось в течение нескольких месяцев устранять многолетние хронические воспалительные заболевания желудка, кишечника и почек, которые не поддавались медикаментозному лечению. Исцеление происходило благодаря разрушению всех звеньев патологических цепей, приводящих к развитию дегенеративных заболеваний.

Здоровье мы понимаем как высокий уровень функционирования защитных сил организма, основанных на нормальном уровне функционирования основных физиологических систем организма. Нарушение работы основных физиологических систем приводит к аутоинтоксикации организма, что отрицательно сказывается на уровне иммунитета и, как следствие, на состоянии здоровья – устойчивости к инфекциям и развитию новообразований.

Наиболее простая патологическая цепь существует для самых распространённых заболеваний ЖКТ – гастрита и язвенной болезни желудка.

Звено 1. Конфликт между собственным представлением человека о взаимоотношении между людьми и очень конкретным психическим прессингом со стороны социального окружения порождает невроз.

Звено 2. Невроз нарушает гормональный статус и приводит к гормональным сдвигам, поддерживающим невроз (обратная связь, закрепляющая существования звена). Невроз воздействует на тонус мышц и сосудов, контролируемых автономной нервной системой. Происходят спазмы мышц желудка, нарушается нормальный ритм сердца и, наконец, меняется тонус межпозвонковых мышц, переходящий в мышечный блок.

Звено 3. Мышечный блок в мышечном корсете позвоночника, существующий длительной время, приводит к нарушению трофики (питания и регенерации) структур позвоночника – межпозвонковых дисков и тел позвонков. Всё это приводит к развитию остеохондроза позвоночника.

Звено 4. Вследствие мышечного блока развивается компрессия (сдавливание) нервов автономной нервной системы, проходящих между телом позвонка и спазмированными межпозвонковыми мышцами, которая в свою очередь приводит к нарушению состояния нервов симпатической нервной системы. Как следствие, нарушается симпатическая иннервация внутренних органов, которая приводит к нарушению функций внутреннего органа и нарушению регенерации его тканей.

Звено 5. Нарушение процессов регенерации приводит к органическим изменениям в тканях внутреннего органа, воспалительным процессам (как инфекционным, так и аутоиммунным) и дегенеративным процессам. Возникает устойчивая патология внутреннего органа, либо нескольких внутренних органов, либо целых физиологических систем (Ажипа, 1998). Нарушение функций ЖКТ, почек и печени приводит к аутоинтоксикации организма, подавляя деятельность эндокринной и иммунной систем организма. Это приводит к расширению дегенеративных процессов в организме. Возникает первый замкнутый круг.

Звено 6. Возникшее заболевание через автономную нервную систему воздействует на другие внутренние органы и системы, как первопричина развития следующей патологической цепи. Воздействие на центральную нервную систему порождает неврологические синдромы – различного рода невралгии, спастичность мышц спины и позвоночника, приводящую к возникновению болей в спине и позвоночнике, компрессии нервных корешков и дегенеративным изменениям в позвоночнике - остеохондрозу. Образуется следующий замкнутый круг.

Звено 7. Большой ЖКТ плохо переносит сырые овощи, фрукты и простую, но полезную пищу, содержащую необходимый набор незаменимых компонентов. Человек переходит на щадящую, но обеднённую полезными компонентами пищу, способствующую развитию дегенеративных процессов и аутоинтоксикации. Возникает ещё один замкнутый круг, закрепляющий хроническое заболевание.

Для немедикаментозного лечения хронического заболевания необходимо разрушить сложившуюся годами патологическую цепь. В редких случаях патологическая цепь может быть разорвана в одном звене, например, устранить невроз, и тогда может исчезнуть заболевание, к которому она привела. Это так называемые случаи чудесного исцеления. Однако, важной особенностью патологических цепей является возможность их заикливания на уровне каждого отдельного звена, будь то невроз, мышечный блок или дисфункция секреции пищеварительных ферментов и соляной кислоты слизистой желудка или ферментов, липопротеинов и гормонов слизистой тонкого кишечника, утрачивания барьерных свойств слизистой толстого кишечника. И тогда больному не помогут никакие методы народной или альтернативной медицины из серии "Помоги себе сам". Без знания всего комплекса физиологических нарушений в организме исцеление в массовом масштабе не представляется возможным.

Для устранения причин хронических заболеваний мы применяли КОС, состоящую из 10 принципов, разрушающих все звенья патологической цепи, приводящей к развитию хронических заболеваний:

1. Детоксикация организма. Произвести комплексное очищение организма от накопленных ранее токсинов и собственных метаболитов. Необходимо очистить кишечник, печень, почки, лимфатическую систему для снижения интоксикации.

2. Перейти на лечебное питание на принципах макробактериальной системы питания по Джону Озаве и Микио Куши в соответствии с рекомендациями института Куши. Макробактериология переводится как долгая жизнь. Её задача – обеспечить организм полноценным питанием по составу незаменимых аминокислот, микроэлементов, витаминов и не загрязнять организм вредными продуктами. Западным вариантом макробактериологии можно рассматривать систему питания по Шаталовой и теорию адекватного питания Уголева.

3. Устранение спастических состояний мышц в позвоночнике (мышечных блоков) для восстановления иннервации и нормальной работы автономной (вегетативной) нервной системы, а также остановки в развитии остеохондроза позвоночника.

4. Пройти курс психокоррекции для устранения неврозов, способствовавших развитию хронического заболевания.

5. Пройти курс восстановления иммунитета и активности эндокринной системы с помощью китайской психофизиологической оздоровительной системы (гимнастики Цигун).

6. Восстановить дружественную микрофлору кишечника.

7. Проводить пищевую стимуляцию желудочно-кишечного тракта для активизации пищеварения. Необходимо восстановить нарушенную дегенеративными процессами секрецию пищеварительных ферментов с помощью стимуляторов пищеварения - употреблять перед приёмами пищи черную редьку, употреблять с пищей пряности, такие как имбирь, кунжут, чеснок, хрен. Это один из макробактериальных принципов - компенсировать дисфункцию автономной нервной системы.

8. Провести под контролем врача витаминотерапию с акцентом на витамины группы В и приём комплекса микроэлементов. Заменить поваренную соль морской. Это один из макробактериальных принципов – устранить дисбаланс микроэлементов в организме и обеспечить его всеми компонентами для регенерации тканей.

9. Ежедневно выполнять физическую нагрузку, как минимум, ходьба по 30 минут в день и гимнастика для позвоночника.

10. Фитотерапия для лечения конкретного заболевания под контролем врача - фитотерапевта.

Результаты. В течение 10 лет комплексная оздоровительная система (КОС) являлась основой занятий в школе Здоровья. За это время через школу здоровья прошло более 200 человек. Освоение КОС позволило значительной части слушателей избавиться от многих недугов без помощи медикаментов и помощи врачей. В основном комплексная оздоровительная система является профилактической системой, но в отдельных случаях (около 30 человек) она становилась лечебной системой для трудноизлечимых заболеваний. Вот краткий перечень болезней и патологических состояний, которые были полностью устранены благодаря КОС:

1. Воспалительные хронические заболевания: радикулит (радикулит), боли в спине, как проявления остеохондроза (более 12), гастрит (более 6), язвенная болезнь желудка (3), язвенный колит, энтероколит, нефрит, панкреатит, простатит (2), хронический бронхит.

2. Дегенеративные заболевания: опущение почки, проявления остеохондроза позвоночника, приводящие к дисфункциям внутренних органов, дегенеративные изменения (приобретённый порок) аортального и митрального клапанов сердца. Последний случай особенно интересен, так как подтверждён рядом обследований в ведущих медицинских центрах Москвы в течение 5-ти лет. В конечном счете, по заключению ведущих специалистов – кардиологов рекомендованная врачами трёх авторитетных медицинских центров 5 лет назад считавшаяся необходимой операция по замене аортального и митрального клапанов на искусственные клапаны после 4 месяцев применения КОС оказалась не нужной. В настоящее

время пациент хорошо себя чувствует в возрасте 67 лет.

3. Доброкачественные новообразования: рассасывание кистозно-фиброзной мастопатии, миом, рассасывание узлов в щитовидной железе; папилломы (новообразования на коже отсыхали и отваливались сами собой без обработки какими либо препаратами – 3 случая). Другим случаем, подтверждённым документально обследованиями в ведущих медицинских центрах Москвы в течение 5-ти лет, является случай по поводу рекомендации срочного удаления аденомы простаты. После 3-х месячного применения методов КОС по заключению специалистов, ранее рекомендовавших операцию, исчезла необходимость проводить оперативное удаление аденомы. ПСА упал за полгода с 11,5 до 7, пациент наблюдается в течение 5-ти лет и хорошо себя чувствует в возрасте 82 года. Последнее обследование показало снижение ПСА до 5,5.

4. Сердечно-сосудистые заболевания: исчезновение нарушений сердечного ритма – хронической желудочковой экстрасистолии, тахикардии, брадикардии, симпато-адреналового криза, исчезновение умеренного варикозного расширения вен, значительное улучшение состояния при атеросклерозе сосудов головного мозга..

5. Другие заболевания: многомесячные головные боли (прошли полностью и не возникали более в течение 15 лет), многолетняя аллергия, приводящая ежегодно к госпитализации, исчезла полностью за пол года применения КОС, наблюдались значительные улучшения состояния при диабете, снижался избыточный вес на 6 – 10 кг. без применения каких либо препаратов.

6. Онкологические состояния: восстановление здоровья и отсутствие рецидивов в течение 5 лет (2 случая), один единственный случай исцеления рака матки в 3-ей стадии при отказе пациентки от проведения операции. Отсутствие рецидива в течение 3-х лет при возрасте 75 лет.

Статистика наших наблюдений и исцелений невелика, но следует помнить, что КОС является профилактической системой, а все полученные результаты являются результатами собственных усилий слушателей. Общим для всех, кто начал жить по КОС, стало снижение частоты или же полное отсутствие простудных заболеваний, редкая заболеваемость гриппом. У пожилых людей в результате занятий наблюдается исчезновение седины, разглаживание морщин на лице, увеличение работоспособности. Происходит омоложение по ряду физиологических показателей. Мы наблюдали 4 случая омоложения по нашим оценкам на 5 лет и явное замедление процессов старения. Психологические последствия сказываются в исчезновении неврозов, повышении оптимизма и исчезновении страха перед возможными в будущем болезнями, по причинам улучшения общего состояния здоровья, а также благодаря освоению методов управления своим здоровьем.

Выводы: Применение комплекса методов по восстановлению нормальных физиологических функций в главных физиологических системах организма – желудочно-кишечном тракте и системе очищения организма – способно не только остановить развитие дегенеративных процессов, но и устранить хронические заболевания, приводящие к сокращению продолжительности жизни. КОС может быть использована как система предотвращения хронических заболеваний.

Психологические науки

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И СТРАТЕГИЯ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ

Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., Чуев В.А.
*Санкт-Петербургский
государственный университет,
Камский государственный институт
физической культуры*

При более или менее длительном воздействии на организм тех или иных адаптогенных факторов формируются различные типы долговременной адаптации или индивидуального развития. У людей с малой мощностью тормозно-релаксационной функциональной системы защиты организма от экстремальных воздействий (ТРФСЗ), независимо от возраста, адаптация идет за счет увеличения объема мышечной массы и силы на фоне низкой скорости расслабления мышц, то есть формируется гипертрофический тип индивидуального развития. При средней мощности ТРФСЗ формируется переходный тип, а при высокой мощности ТРФСЗ формируется релаксационный тип индивидуального развития. Для этого типа характерна высокая скорость расслабления и средние показате-

тели силы мышц (Высочин Ю.В., 1983,1988; Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., 2004).

Значительные морфофункциональные перестройки при долговременной адаптации затрагивают не только нервно-мышечную, но и все другие системы организма. У людей гипертрофического типа, регистрируется повышенная возбудимость и низкая активность тормозных систем ЦНС, преобладает гиперкинетический (неэкономичный) тип кровообращения (ТК) и резко дисгармоничный тип телосложения. Для них характерны низкая экономичность и эффективность деятельности сердца, повышенный уровень энерготрат в покое и при тестирующих нагрузках, повышенное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, адреналина и стрессорных гормонов, но более низкий уровень норадреналина и анаболических стероидов в покое и при нагрузках, низкая стресс-устойчивость и устойчивость к гипоксии, пониженная иммунологическая резистентность, высокая заболеваемость и травматизм.

Наиболее выгоден, во всех отношениях, релаксационный тип индивидуального развития. Для детей релаксационного типа характерна сбалансированность возбудительных и тормозных процессов центральной нервной системы (ЦНС), высокая ско-