

Брехова М.В.

БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ (обзорная статья)

Узловая Объединенная больница на станции Самарканд (главный врач - Рашидов Н.В.)

Меняются времена, а с ними прогресс. В древности на первом месте были травмы и увечья, спустя века главными стали эпидемии инфекционных болезней. Со временем благодаря науке человек относительно легко справляется с инфекциями.

Но наша цивилизация, набирая обороты, вновь изменила нашу жизнь: избыток пищи, малоподвижный образ жизни, нервные стрессы привели к тому, что сейчас население развитых стран страдает сердечнососудистыми, раковыми, эндокринными заболеваниями. Цивилизация развивается, чтобы людям легче было жить, но и она, же порождает проблемы со здоровьем.

В последние десятилетия в медицинской литературе постепенно закрепился термин «болезни цивилизации» (болезни XX века), под которым подразумеваются заболевания, возникшие (или частота которых резко возросла) в связи с развитием человеческого общества: бурным научно-техническим прогрессом, характерным для нашего столетия, вторжением человека в биосферу и рядом других проявлений человеческой деятельности, носящих глобальный характер.

«Болезни цивилизации - это результат безответственного использования возможностей, предоставленных человеку цивилизацией, а потому в той или иной степени могут быть предотвращены. Термин «болезни цивилизации» является принятым, он широко употребляется, и мы сами не смогли подобрать ничего лучшего для определения подобных явлений».

Можно с уверенностью утверждать, что основной особенностью двадцатого и двадцать первого веков является бурный научно-технический прогресс, который с каждым днем неизменно набирает обороты, а «болезни цивилизации» - это заболевания, главным патогенетическим фактором которых является все тот же научно-технический

прогрессом, характерным для нашего столетия, вторжением человека в биосферу и рядом других проявлений человеческой деятельности, носящих глобальный характер. XIX столетия была неизмеримо ниже, чем в XX и в XXI. Для того, чтобы понять, почему именно эти заболевания стали характерными для двадцатого столетия, человеку цивилизацией, а потому в той или иной степени могут быть предотвращены. Термин «болезни цивилизации» является принятым, он широко употребляется, и мы сами не смогли подобрать ничего лучшего для определения подобных явлений».

реализовывались во время физического напряжения. В настоящее время физическое действие далеко не всегда следует за отрицательным эмоциональным возбуждением, и нереализованные катехоламины оказывают свое гистотоксическое действие, прежде всего на сердечную мышцу и гладкие мышцы сосудистой стенки, вызывая развитие микронекрозов в миокарде, нарушения сердечного ритма и способствуя подъему артериального давления. Таким образом, комок неотрагированных эмоций может лежать в основе возникновения и инфарктов миокарда, и гипертонической болезни, и даже атеросклероза.

Гиподинамия - является следствием научно-

технического прогресса и все возрастающей механизации и автоматизации труда. Все это приводит к гиподинамии, а точнее - двигательному голоданию. Сто лет тому назад доля физического труда в общественно-полезной деятельности человека составляла 96%, а сейчас - около одного процента. Несмотря на то, что резко возрос объем этой деятельности, а также интенсивность передвижения человека на большие расстояния (миграция населения по земному шару), в большей своей части все это осуществляется за счет различных технических приспособлений и транспортных средств, а не за счет напряжения мышц. Гиподинамия отрицательно сказывается, прежде всего, на деятельности сердца.

Один из крупнейших кардиологов, австрийский ученый Вильгельм Рааб, пишет по этому поводу: «...Наиболее занятый, ведущий беспокойный образ жизни и несущий громадную ответственность представитель современного общества... является одной из наиболее распространенных "сердечных жертв" нашей цивилизации..., уходит все дальше и дальше от нашего естественно тренированного, подвижного, охотящегося на мамонтов, не решающего никаких проблем бесстрашного предка. Лишь некоторым нашим современникам - спортсменам удалось приблизиться к способностям своих предков, но лишь благодаря постоянным систематическим усилиям. Перерыв в тренировке быстро ликвидирует достигнутое в результате длительного труда. Остальные из нас должны примириться с ожиданием смерти от заболеваний сердца как наказания за жизнь, проведенную в волнении, нажимании кнопок и поворачивании выключателей». Другими словами, возникает «синдром нетренированного сердца».

Нарушение питания - мы уже забыли, что такое освещенные традициями время обеда, ужина. Боясь, что-то не успеть люди поглощают пищу впопыхах, в многочисленных "быстро", "кафешках" не различая вкуса и качества продуктов питания. Как правило, большой процент людей склонен к переданию, что в свою очередь приводит к развитию ожирения. Вместе с остальными факторами (гиподинамия,

вредные привычки и т.д.) приводит к развитию целого букета заболеваний. Но в большей степени страдает, конечно же, сердечно-сосудистая система.

Ятрогения - термин ятрогения происходит от двух греческих слов: iatros - врач и gennon - порождать, вызывать. Другими словами, ятрогенные заболевания - это болезни, в возникновении которых повинен мед. работник. В прошлые века этот термин использовался очень узко и относился в основном или к неумелым врачебным мероприятиям и манипуляциям, которые не только не помогали больному, но, наоборот, становились причиной возникновения новых заболеваний, или к высказываниям врача, которые вызывали психогенную травматизацию больного. Сейчас же смысл, вкладываемый в понятие «ятрогения», более широк и связан, как это ни парадоксально, с бурным развитием медицины, в частности, - лекарственной терапии.

Широкие медицинские и биологические исследования в области патологии, успехи общей и медицинской химии, достижения фармакологии - все это привело к тому, что медицинский рынок в настоящее время буквально наводнен фармацевтическими препаратами, безудержное применение которых приводит к возникновению либо тяжелых осложнений, либо даже, новых, неизвестных ранее заболеваний. Это наглядно отражено в горьких словах одного из наших крупнейших терапевтов академика Б. Е. Вотчала, сказанными им еще в 1974 году: «Мы сейчас имеем все более и более безопасную хирургию и все более и более опасную терапию».

Вторжение в биосферу - в труде «Диалектика природы» говорится: «...Не будем, однако, слишком обольщаться нашими победами над природой, за каждую такую победу она нам мстит. Каждая из этих побед имеет, правда, в первой линии те последствия, на которые мы рассчитывали, но во второй и третьей линии - совсем другие, непредвиденные последствия, которые слишком часто уничтожают значение первых». Эти пророческие слова можно ставить своеобразным эпиграфом к описанию сложившейся в настоящее время в мире экологической ситуации, которая привела и приводит к появлению новых, неизвестных ранее науке болезней и к

учащению целого ряда уже известных ранее заболеваний. Можно утверждать, что в XXI веке здоровье людей будет в очень большой степени зависеть от уровня экологической безопасности.

Стресс - хотим мы этого или нет, но стресс стал неотъемлемой частью нашей цивилизованной жизни, это настоящая чума нашего века. Проблемы со здоровьем, трудности на работе, отсутствие взаимопонимания с близкими людьми - все это приводит к каждодневному стрессу. Негативных ситуаций так много, что стрессовое состояние для нас уже кажется чем-то обычным. Но что такое стресс на самом деле? Стресс - это физическая, психическая,

эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. Мозг человека не отличает реальной угрозы от кажущейся, поэтому всякий раз, когда ситуация кажется опасной, реагирует как на реальную угрозу. Хронический стресс - результат постоянного пребывания в негативном состоянии. Как хвостик от кометы за расшатанными нервами тянутся депрессии, неврозы, невралгии, болезни системы кровообращения, в особенности инсульты, инфаркты, и хроническая усталость. Мы лечим, пока только «расшатанные нервы». А вот в странах Европы, уже включили хроническую усталость в список профессиональных заболеваний.

Злоупотребление алкоголем и курением - регулярный прием алкоголя способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и как следствие - является причиной инсультов и инфарктов миокарда. "Алкоголическая кардиомиопатия" может встречаться как у "стажированных", так и у людей с небольшим алкогольным стажем. Что касается курения, то отметим его значение как одного из загрязнителей окружающей среды, не говоря о вредном воздействии на организм. По предварительным данным, в атмосферу Земли в год в результате курения попадает около 700 тонн синильной кислоты, 400 тыс. тонн аммиака, 600 тыс. тонн дегтя, 550 тыс. тонн угарного газа, более 100 тыс. тонн никотина. Негативно влияет на здоровье и "пассивное курение"- вдыхание дыма накуренными. Оно равнозначно выкуриванию 1 сигареты каждые 5 часов. У курящих риск развития ишемической болезни сердца повышается в 4 раза, а риск смерти от ИБС - в 3,5 раза. Риск не дожить до 65 лет у курящих в 2 раза выше, чем у тех, кто не курит. Четкая коррелятивная связь установлена между курением сигарет и наступлением внезапной смерти при ИБС.

Таким образом, прогресс избавил нас от многих страшных заболеваний, но в обмен подкинул новые хвори. Давайте

вкратце рассмотрим самые распространенные болезни современной цивилизации.

Туннельный синдром, или компьютерные болезни рук. Оказывается, клавиши, отскакивая при ударе от днища панели, наносят едва заметные удары по кончикам пальцев. При длительной ежедневной работе на компьютере это ведет к дистрофическим изменениям тканей кисти. Мышцы становятся слабыми, неупругими, быстро устают при нагрузке. Происходит это из-за того, что нервы и сосуды сдавливаются в их естественных анатомических каналах.

Синдром хронической усталости - впервые об этой болезни заговорили всего 20-30 лет назад. Сигналом к тому стал постоянно ускоряющийся ритм жизни, изматывающий и буквально лишающий нас сил. Это недуг молодых, то есть самых активных. Он настигает людей в возрасте 25-45 лет и сопровождается повышенной утомляемостью, мышечными болями, нарушениями сна, потерей веса. Проблема в том, что даже длительный отдых не сулит выздоровления. Эта болезнь, распространенная в цивилизованных странах. Заболевание характеризуется длительной усталостью, не устраняющейся даже после продолжительного отдыха. Возникновение синдрома связано с развитием невроза центральных регуляторных центров вегетативной нервной системы, обусловленное угнетением деятельности зоны, отвечающей за тормозные процессы. Провоцирующими факторами является несбалансированная эмоционально-интеллектуальная нагрузка в ущерб физической деятельности. В группе риска находятся жители крупных городов (мегаполисов), предприниматели, люди с повышенной ответственностью при выполнении трудовой деятельности (авианаступлением, диспетчеры, операторы железнодорожного транспорта).

Предрасполагающими факторами являются: неблагоприятная санитарно-экологическая обстановка, хронические заболевания, в том числе и вирусные инфекции. Основная симптоматика

заболевания в периоды обострения характеризуется возникновением апатии, депрессии, беспричинными приступами гнева, агрессии с частичной амнезией и др. Также синдром хронической усталости известен под различными названиями: синдром поствирусной астении, иммунной дисфункции, миалгический энцефаломиелит и т.д.

Функциональные неврозы - это состояние, в основе которого лежит нарушение силы, подвижности и уравновешенности основных нервных процессов - возбуждения и торможения, а для человека - также нарушение уравновешенности между первой и второй сигнальными системами. Одной из причин возникновения неврозов является нарушение подвижности нервных процессов. Резкое ускорение темпа жизни, необходимость принимать решения в течение долей секунды, быстрая и многократная смена процессов возбуждения и торможения - все это может, особенно у людей с инертным типом высшей нервной деятельности, приводить к развитию невроза. Нарастание темпа жизни и связанные с этим из-

менения скорости нервных процессов могут вызвать в возбудимых структурах организма (прежде всего, в нервной системе) состояние парабиоза, что становится основой развития невротических состояний.

Изменение темпа жизни приводит и к нарушению биоритмов организма, в результате чего возникают состояния, называемые десинхронозами и характеризующиеся рассогласованием внутрисистемных или межсистемных ритмов, ранее синхронизированных. В основе десинхронизации лежит рассогласование существующих в норме периодов и фаз ритмов организма и внешней среды (внешняя десинхронизация) и фазовых взаимоотношений ритмов внутри организма (внутренняя десинхронизация).

Болезни сердечно — сосудистой системы (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь) представляют серьезную опасность для современного человека при ускоряющихся темпах жизни. Коронарная болезнь еще 100 лет назад была неизвестна широкой медицине, а в настоящее время более 53% всех смертельных случаев в высокоразвитых странах приходится на поражение сердца и сосудов.

Наиболее цепко данная патология «держит» людей работоспособного возраста в физическом и духовном расцвете сил и молодости. К сожалению, с ростом цивилизации молодеет и сердечно — сосудистая патология.

А самым ужасным для человека является внезапность (без симптоматики) инфаркта миокарда, коронарной недостаточности, ИБС и ...как наихудший исход — летальный, т.е. скорострительная смерть с распространенным диагнозом: смерть от острой сердечно — сосудистой недостаточности,

т.е. внезапная и бессимптомная. Человек сам и его близкие не успевают порой принять надлежащие экстренные меры медицинской помощи, так как все происходит вдруг, сразу, неожиданно у вполне здорового человека. Рост числа людей страдающих заболеваниями сердца и сосудов характерен для высокоразвитых стран с промышленным потенциалом, с насыщенной нервно эмоциональной напряженностью.

«Гипертония — расплата за цивилизацию», — неоднократно заявлял известный кардиолог А.Л. Мясников, вспоминая, что в 30-х годах ему встречались лишь отдельные случаи инфаркта миокарда и гипертонической болезни.

Гипертоническая болезнь — это состояние повышенного артериального давления. По определению Г.Ф. Ланга, гипертоническая болезнь является следствием нарушения функции высших корковых и гипоталамических центров, регулирующих артериальное давление. Как правило, подобные нарушения происходят после влияния психоэмоционального воздействия. Стресс, перенапряжение (неоднократно повторяющиеся) — вот главные виновники данного заболевания. Гипертоническая болезнь наиболее связана с образом жизни человека. Она как отражение в зеркале «впитывает» конфликтные ситуации на работе, в быту, необустроенность в семье, неудовлетворенность в интимных отношениях, пьянство и курение, нарушенный режим питания, переутомление, отсутствие физического труда.

Атеросклероз (иногда это заболевание называют «ржавчина жизни») — представляет собой поражение артерий, при котором на их внутренней поверхности возникают многочисленные желтоватые бляшки,

Doktor axborotnomasi, Samarqand содержащие большое количество жировых веществ, особенно холестерина и его эфиров. Просвет артерии при этом значительно сужается, что затрудняет кровоток. Стенки сосудов теряют эластичность, что затрудняет доставку кислорода и питательных веществ к органам и системам. Возникает кислородное голодание тканей, сопровождающееся болевыми ощущениями.

Возникновению атеросклероза способствует неправильное питание, нервное напряжение, «сидячий образ жизни», недостаток мышечной деятельности и др. факторы.

Повышенное содержание холестерина, липоидов и липопротеинов в плазме крови (типичный признак атеросклеротического поражения), естественно, угнетает антисвертывающую систему, вызывая осложнения (тромбоз).

Происходит закупорка или сужение сосудов, вызывая повреждение коронарных сосудов, что ведет к спазму, инфарктам и коронарной недостаточности.

Все эти процессы выражаются в сильных (острых или ноющих) головных болях, острых болях в области сердца, головокружении, потере (снижении) памяти, восприятия, заторможенности вплоть до обморочного состояния.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — поражение миокарда, обусловленное расстройством коронарного кровообращения. Возникает вследствие нарушения равновесия между коронарным кровотоком и метаболическими потребностями сердечной мышцы. Следствием этого является развитие ишемии миокарда различной степени выраженности.

Понятие ИБС охватывает лишь те патологические состояния миокарда, которые обусловлены органическими поражениями коронарных артерий

I
1

е и

F
H
P
Б
Л1M
и:
Пп<
ул
KH
на
КС

1.

2.

3.

4.

5.

(атеросклероз, тромбоз) или это заболевание человека как нарушением их функционального биологического вида, «болезнь цивилизации», связанный с ИБС являются стенокардия, острый инфаркт миокарда, постинфарктный кардиосклероз, ИБС является чрезвычайно распространенным заболеванием. Чаще встречается у мужчин, однако после 60 лет частота ИБС у мужчин и женщин становится одинаковой. ИБС развивается в возрасте 40-60 лет, однако в настоящее время все чаще встречаются больные моложе 30 лет. Главной причиной развития ИБС является атеросклероз коронарных артерий, а наиболее существенными факторами, предрасполагающими к его развитию, являются следующие: гиперлипидемия; артериальная гипертензия; курение; гиподинамия; избыточная масса тела и высококалорийное питание; сахарный диабет; наследственная предрасположенность.

В качестве резюме этого можно привести слова одного из крупнейших кардиологов Поля Уайта: «Если бы наше поколение использовало свой ум и ноги больше, а будильники и свой желудок меньше, то у нас было бы меньше случаев коронарной болезни».

Остеохондроз позвоночника —

межпозвоночных дисков. По локализации различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и распространенный остеохондроз. Чаще всего диагностируется поясничный остеохондроз (свыше 50% случаев), шейный (более 25%) и распространенный (около 12%).

Подводя итоги выше-сказанного можно подытожить: - «цивилизация - как хорошее вино: можно всю жизнь получать от него удовольствие, наслаждаться, а можно один раз напиться и умереть».

А, как хорошо жилось человечеству в первобытном мире: чистый воздух, натуральные продукты, физический труд и активный отдых. Но мир не стоит на месте. То колесо выдумали, чтобы ускорить передвижение, то механизм какой-то для облегчения труда, то еще что-то полезное и нужное для людей. Вот так, год за годом, век за веком, тысячелетие за тысячелетие оброс наш homo sapiens массой техники, технологий, и прочих «благ цивилизации». С одной стороны, достижения науки и техники, действительно, облегчили жизнь, а вот с другой. В общем, современный человек помимо «благих плодов», получил и «злые»: подорванную экологию и кучу болячек.

Литература

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
2. Научно-практические основы здоровья: Учебное пособие. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2009. - 220 с. Шурыгина Ю.Ю.
3. Петров О.Ю., Александров Ю.А. Медико-биологические и нравственные аспекты полноценного питания: учебное пособие. 2-е изд., доп. / Мар гос. ун-т; О.Ю. Петров, Ю.А. Александров. - Йошкар-Ола, 2008. - 224
4. Скворцова В. Н. Валеология : учебное пособие. - Томск : Изд-во ТПУ, 2006. -196 с.
5. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб, пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.