

## Истинная профилактика заболеваний человека

Как же определить норму здоровья? Норма - это то, что хорошо для организма, к примеру (при беременности организм ощелачивается, при половой доминанте происходит закисление организма). Оптимум - это тот объем двигательной активности, возникающей по эндогенным и экзогенным мотивам, который осуществляется в границах физиологического стресса. Такое определение нормы сохраняет свое значение для организмов разного пола, возраста и обитающего в разных климатических и географических условиях. Критерии двигательной активности - потенциальная величина свободной энергии, определяется для каждого организма границами его возможной работоспособности (для скелетных мышц - это общая работоспособность, для легких - диапазон легочной вентиляции, для сердечно-сосудистой системы - минутный объем сердца). Здоровье - это способность организма в ответ на действия разнообразных раздражителей среды, осуществлять ту реакцию физиологического стресса (или оптимума), которая индуцирует в ее третьей фазе избыточное восстановление и, тем самым, обогащает организм новыми энергетическими резервами.

Американский гомеопат Джордж Витулкас высказывается о здоровье человека так: "Здоровье - это свобода, проявляющаяся на разных уровнях: на физическом - от боли, на эмоциональном - от разрушительных страстей, на духовном - от эгоизма". Таким образом, между духовным, нравственным и физическим здоровьем должен стоять знак равенства, та связующая нить, которая уравнивает три эпостаси, три кита, на которых держится здоровье человека.

Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья нужна для поддержания здоровья, уметь быстро эти состояния скорректировать, не давать возможности развитию более серьезных отклонений в здоровье. Поскольку болезнь - это нарушение целостности организма, она резко ограничивает или совсем лишает человека трудовой, общественной деятельности, делает невозможной счастливой семейную жизнь.

Переход от здоровья к болезни (предболезнь) - это процесс постепенного снижения способности организма приспосабливаться к изменениям социально - производственной среды и окружающим условиям, т.е. это результат адаптации организма к окружающей среде. Здесь уместно привести общепризнанное определение здоровья - это гармоничное единство всевозможных обменных процессов между организмом и окружающей его средой, и согласованное течение обмена внутри самого организма, проявляющееся в оптимальной жизнедеятельности его органов и систем, поскольку адаптация - фундаментальное свойство живой материи, результат и средство разрешения внутренних и внешних противоречий в жизни.

Адаптация формируется на грани жизни и смерти, здоровья и болезни, за счет их столкновения и взаимопереходов. Это состояние требует затрат энергии, информации, напряжения регуляторных механизмов в организме, центральное место среди которого занимает вегетативная регуляция (симпатическая и парасимпатическая вегетативная нервная система), которая обеспечивает постоянное уравнивание вещества и энергии в организме, его органах и тканях.

И, действительно, норма - это состояние здоровья с достаточными функциями, адаптационными возможностями организма. При донозе - адаптация обеспечивается более высоким напряжением регуляторных систем, преморбидные состояния - возникают при снижении функциональных возможностей организма, при первой фазе преморбидного состояния преобладают неспецифические изменения при сохранении гомеостаза всех основных систем организма (самая важная сердечно-сосудистая система), при второй фазе преморбидных состояний преобладают специфические изменения со стороны органов и систем, гомеостаз которых нарушен, но при помощи компенсации заболевание может быть, либо быть слабо выражено, либо в начальной стадии (пример: внутричерепная гипертензия в фазе компенсации). Патологические состояния - срыв адаптации с резким снижением адаптационных возможностей организма. Это соответствует зависимостям, которые клинически выражены в стадии преморбиды, когда требуется интенсивная терапия. Поэтому при рекомендациях составления карт здоровья, необходимо психологам, психосоматологам оценивать функциональное состояние пациента, факторы риска и их интенсивность, вероятные профили патологии, рекомендации по проведению дополнительных исследований. Заболевание развивается постепенно от 1 до 4 стадии, для этого необходимо длительное действие факторов риска, поэтому донозологический контроль может осуществляться на трех уровнях: скрининг (опрос), диагностика, профилактическая работа специалиста с выявлением трех стадий предболезни: 1 стадия - доноз, 2 стадия - преморбид неспецифический, 3 стадия - преморбид специфический. Вот что сейчас актуально!

Состояния предболезни (когда нет явных признаков патологии, или когда нет всех клинических признаков той или иной нозологии) могут продолжаться годами и месяцами, не беспокоя человека.

"Болезнь, теряя свою злобность, а восстановление нарушенных функций идёт быстрее в результате улучшения условий жизни людей и роста культуры" - говорил выдающийся русский учёный и врач С.Боткин. Уже в те годы социальная составляющая здоровья не отрицалась, а наоборот, ставилась во главу угла.

От себя добавлю: "Болезнь теряет свою злобность, когда это корректируется грамотно".

Здоровье - это воспроизводство, формирование, функционирование, потребление и восстановление здоровья. Воспроизводство - это охрана генофонда, наличие правовых актов, охраняющих генофонд, наличие нормальной репродуктивной функции. Формирование здоровья - образ жизни, производительность труда, уровень производства, культура, экономика, особенности питания, сексуального поведения, наличия вредных привычек. Потребление здоровья - культура и характер производства, состояние окружающей среды, социальная активность индивида. Восстановление здоровья - профилактика, лечение, реабилитация. Патогенез - это частный случай, разновидность реакций приспособления, развивается при несоответствии мощности действующего фактора резервам адаптации организма. С точки зрения философии: здоровье - единство нормы и патологии, первое включает второе как свое внутреннее противоречие, т.е. взаимоотношение процессов здоровья и болезни представляют собой единство и борьбу противоположностей, при переходе валеогенеза в патогенез - проявляется диалектический закон - перехода количества в качество.

Практически здоровый - это человек в состоянии отсутствия признаков манифестации патологического процесса. Предпатология - возможность развития патологического процесса без изменения силы действующего фактора, снижение резервов адаптации, характеризуется наличием патологического процесса без признаков его манифестации. Патология - физическое состояние организма, которое не позволяет ему на действие патогенного интенсивного стрессового раздражения ответить реакцией в границах физиологического стресса.

Болезнь - манифестированный в виде клинических проявлений патологический процесс. Таким образом, основное условие существования всего живого на земле - возможность поглощать энергию из внешней среды, аккумулировать ее и использовать для процессов построения новых структур. Чем мощнее аппарат митохондрий (энергетический субстрат клетки - АТФ), тем больший диапазон внешних воздействий она способна выдержать и восстановить свою структуру, чем выше резерв органа, тем меньше окажется влияние на него (пример: система переноса отрицательных электронов, цикл Кребса, гликолиз, обмен фосфорных соединений, бескислородное (анаэробный цикл) звено. Высокая аэробная (кислородная) способность - это надежный показатель мощности коронарных сосудов, респираторных, эндокринных, буферных систем крови, и играет большое значение при кислородном голодании (гипоксия) и проникающей радиации (резервные возможности организма, чтобы не заболеть в этих неблагоприятных условиях. Играет значение и самооценка здоровья: утомление, работоспособность, качество сна, состояние слизистых, цвет глазной склеры, потливость конечностей, колебания зрения, координация движений, вестибулярные реакции, температура, воспаление, отечность, тугоподвижность (контрактуры) суставов, пульс, количество вдохов и выдохов в минуту (частота дыхания).

Болезнь - это чувство беспомощности, страх, что никогда не сможешь вернуться к полноценной жизни, стена, разделяющая нас и красивый мир, тоска, острый нож в сердце, жажда человеческого сострадания и милосердия. Каждый из нас может сделать свой выбор: тупик или ЗОЖ (здоровый образ жизни), каждому помочь сделать свой выбор может специалист по здоровью (валео - здоровье, перевод с латыни, специалист, занимающийся профилактикой заболеваний и здоровыми людьми). Ибо не тот врач, который лечит, а тот, кто не допускает, чтобы заболеть, наблюдать, как заболевание развивается и переходит в хроническую фазу.

Основные критерии здоровья:

1. настроение человека
2. пульс (в состоянии покоя, в режиме работы и скорости восстановления после нее)
3. питание и аппетит
4. сон (хороший сон - нормальная нервная система)
5. отсутствие хронических стрессов
6. ежедневная двигательная активность (ходьба, бег) для удаления шлаков потом (пот), и для профилактики отеков в межклеточном пространстве тканей.

Меры профилактики разнообразны, это превентивная профилактика - предупреждение факторов риска и действия их на человеческий организм, первичные превентивные меры - это профилактика генетических (генная инженерия) дефектов под действием нарушенной экологии, вторичные превентивные меры - это фетальная (на плоде) терапия и хирургия. Первичная профилактика - это профилактика возможных профилей патологии общего и индивидуального назначения для человечества и конкретного человека с помощью простых средств (питание, физическая и двигательная активность, растительные средства), вторичная профилактика - это предупреждение рецидивов заболеваний, ее можно осуществлять с помощью фармако - и фитотерапии, третичная профилактика заболеваний - сродни интенсивной терапии при обострении хронических заболеваний (нозологий).

Известный гомотоксиколог Г. Рекевег говорил, что: "Болезнь представляет собой проявление биологически целесообразных защитных мероприятий, направленных против эндогенного (внутреннего) или экзогенного (внешнего) поступления гомотоксина, и является биологически целесообразной попыткой организма обезвредить гомотоксикологическое повреждение с тем, чтобы поддерживать жизнь так долго, как это возможно". Болезнь или гомотоксикоз проходит шесть стадий:

- 1 фаза - экскреции (выделение) - это происходит постоянно - с потом, калом, мочой, слюной, кровью.
- 2 фаза - реакции - повышение температуры, появление прыщей, поноса, рвота, воспаление.

3 фаза - депозиции или накопления (бородавки, кисты, ожирение, липомы, фурункулы, повышение билирубина).

4 фаза - импрегнации - проникновение активного ретотоксина в межклеточное пространство.

5 фаза - дегенерации - разрушение внутриклеточных и внутриядерных структур (артрозы, системная красная волчанка, активные формы туберкулёза, слоновость, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона).

6 фаза - новообразований (раковые опухоли). Эти болезни можно и нужно профилактировать.

У профилактики есть много противников, это как ни странно 1. многие чиновники от медицины, от..., потому что они очень от нее далеки, 2. сами не дальновидные медики, так как процесс обучения построен так, что заведомо даются психологические установки на болезнь, т.е. есть в этом их прямая вина (некоторых врачей), но и не совершенна система обучения, поэтому тем, кто готов - заниматься профилактикой, придется вооружиться не только знаниями, но и кулаками, добро придется отстаивать с кулаками.

Есть по этому поводу хорошая притча; Пифагор отыскал доказательства своей теоремы, он принес в жертву Богам 100 волов, с тех пор скоты дрожат, когда открываются новые истины. Эту притчу рассказала - О. А.

Дорогова - иммунолог, дочь известного отца - ветеринарного врача, изготовившего препарат - АСД - 2, хотя, АСД - 2 спасает от рака печени, желудка, мокрой экземы, диффузно - токсического зоба, туберкулеза, женской патологии, при перитонитах, поскольку является природным и очень мощным адаптогеном. Он сделан из мяса - костной муки животных, но запрещён для применения в официальной медицине.

Я надеюсь, что каждый сделает свой выбор и поймёт, чтобы заниматься своим здоровьем, ничего доказывать не надо, это не теорема, а аксиома, и спрашивать разрешения ни у кого не надо, только у себя самого, учитывая, что сейчас официальная медицина сняла с себя ответственность за здоровье человека и переложила эту ответственность на самого человека (это решения ВОЗ - Всемирной Организации Здравоохранения), поэтому получилось как в интермедии Е.Шифрина: "Спасение утопающих, дело рук самих утопающих". Займитесь своим здоровьем, да, воздастся вам по заслугам и трудам вашим! На 10% - здоровье человека зависит от качественной медицинской помощи. На 20 % - от генетики, 20 % - от экологии, и 50% - от образа жизни человека.

"О море надо спрашивать рыбака" - гласит японская мудрость. Обращайтесь за советом к специалисту!

***врач - исследователь,  
фитотерапевт, клинический психолог,  
независимый эксперт по здоровью  
Елена Германовна Дмитриева.***