

ГЮЛЬТЕКИН СУЛТАНОВА

МЕДИЦИНСКИЕ ЗАМЕТКИ ЛИТЕРАТОРА

Послесловие к книге «Знаешь ли ты себя, человек?»

Как-то, беседуя с академиком Беюкагой Агаевым после того, как он ознакомился с данными моих анализов (перенесла острый холецистит) и выписал мне соответствующие лекарства, я сказала, какие же врачи счастливые. Всё-то они знают о нашем внутреннем мире, наших органах, их работе и функциях. В ответ он рассмеялся и с горечью сказал: «Ах, если бы это было так».

Тогда меня осенила мысль. Она мне показалась интересной. А что, если в научно-популярной форме совершить путешествие в эту скрытую от глаз святую святых, в этот невидимый, таинственный внутренний мир. Написать книгу для простых смертных, таких же, как я, в которой совершить экскурс в прошлое и настоящее этой гуманнейшей науки – медицины. Причём изложение должно осуществляться не в сугубо научной, а в не утомляющей читателя развлекательной форме. Главное – пробудить в его душе интерес к скрытым от наших глаз многочисленным самоотверженным органам, совершающим свою кропотливую работу по сохранению удивительного явления – нашей жизни. Учитывая всю сложность разрабатываемой мною темы, я старалась придерживаться метода просто о сложном. Факты, изложенные в книге, преследуют задачу дать основные понятия о мудром человеческом организме, строении и функциях его органов. Приступая к этому труду, я вскоре поняла, какую сложную задачу поставила перед собой, но отступить не хотелось. Опираясь на труды видных учёных и соответствующие материалы интернета, я старалась не слишком углубляться в научные описания. Для более яркого, наглядного освещения темы, доступности излагаемого материала использовала соответствующий поэтический материал, юмор, мудрые афоризмы, пословицы и прочее. Не могла пройти и мимо поучительных жизненных фактов, полезных советов и пр.

В центре внимания, естественно, сам человек как хозяин своей судьбы, как совершенное создание природы; становление его, как духовной личности, начиная с детства и кончая старостью. И, естественно, наше с вами самочувствие.

Внутренний мир человека – это волшебная, сложная композиция. На первый взгляд она представляется очень простой, и тем более надо сохранять бдительность, бережно относиться к своему здоровью, которое целиком зависит от состояния нашего организма в целом; беречь этот недоступный невооружённому глазу наш совершеннейший сокровенный мир. Однако громадное большинство людей, будучи в неведении счастливым, наслаждаясь до поры до времени всеми дозволенными и недозволенными продуктами питания, наносит себе огромный вред, следуя поговорке: «Не вижу и спокоен».

Перед нами предстают как бы два параллельных мира, действующих каждый сам по себе: внешний, управляемый духовно, в котором царит человек со своими не всегда полезными и разумными стремлениями, и внутренний, материальный мир, направляемый разумным организмом, в котором каждый орган добросовестно и самоотверженно выполняет свою функцию. Вкупе они помогают человеку жить и творить. Однако нелегко приходится нашему внутреннему миру, если он во власти невежества. К сожалению, не каждый смертный понимает это. Так хочется, чтобы беспечный, недалёковидный человек прозрел и бережно отнёсся к своему внутреннему «Я», к этому священному носителю жизни. Очень терпеливы наши органы, и только тогда, когда уже терпеть не в силах, эти

самоотверженные труженики напоминают о себе всё более и более нарастающей болью.

Важную роль для организма играет боль! Это опасно, когда человек вообще не ощущает боли. Ведь она ни что иное, как болевой импульс, служащий спасению организма. Своего рода сигнал SOS! Некто сказал: «Страшно представить, что в организме разыгрывается жуткая драма, смертельная опасность угрожает какому-то жизненно важному органу, а тот, будто набрав в рот воды, не подаёт сигнала о помощи. В этом случае неизбежен трагический финал». Недаром говорят, что боль – это сторожевой пёс организма.

В мире есть и такие люди, что совершенно не ощущают боли. Это – результат заболевания, имеющего генетический характер. Особенно часто им страдают дети.

Боль предупреждает нас – в организме что-то не так. «Безболезненная жизнь» таит в себе много опасностей. (В. Мезенцев).

Здоровый организм – жизнь без болезней. Это – залог нашего долголетия.

Несомненно, человеческий организм – уникальное создание природы. Как же нужно трепетно относиться к нему, чтобы не навредить этому, подаренному нам создателем, нерукотворному сокровищу.

Известный врач, учёный М. Норбеков отмечал: «Человеческий организм – это совершеннейшая структура, наделённая уникальной способностью саморегуляции и самовоспитания. Организм сам пытается бороться за выживаемость, но мы нередко мешаем ему и всё ждём помощи со стороны».

Как известно, в организме человека около ста более или менее важных органов и каждый выполняет определённую работу. В нашем теле нет ни одного лишнего, несущественного органа, который не выполнял бы строго предназначенной ему определённой функции. Все органы, по принципу взаимодействия и взаимопомощи, участвуют в разумной жизнедеятельности человека. От состояния каждого органа в той или иной степени зависит состояние всего организма.

Особенно поражает своей продуманностью такая важнейшая структура, как головной мозг.

Все реакции нашей сознательной жизни идут через головной мозг. Этот умный главнокомандующий принимает решения по всем вопросам, отдаёт приказы и контролирует их выполнение. Огромная армия энергичных нервных клеток в головном мозге своевременно выполняет свои обязанности, воспринимает и обрабатывает всю многостороннюю информацию, поступающую из внешнего мира, от всех наших органов чувств.

Все клетки мозга расположены в очень чётком порядке. Когда человек очень сильно ударяется головой и получает сотрясение, то у него чаще всего ухудшаются зрение и слух. Это связано с тем, что при травме какая-то часть нервных клеток повреждается, нарушается органическая связь между ними.

Считается, что мозг – наиболее сложный и наименее изученный человеческий орган, хотя и изучают его много столетий. В этом поразительном органе около 100 миллиардов нервных клеток. Причём у каждой из них свои функции. Как признают современные исследователи – медики, биологи, физики, химики, психологи, философы и многие другие – до конца ещё никто не объяснил, как же работает мозг, как он один делает столько дел.

В настоящее время учёные всего мира, открывая его неисчерпаемые возможности, изумляются его неутомимой деятельности. Головной мозг работает как днём, так и ночью, продолжая удивлять исследователей ещё нераскрытыми чудесами, своей обширной трудоёмкой деятельностью.

А как тщательно продумана защита нежной структуры головного и спинного мозга. Для того, чтобы они не пострадали от губительного внешнего воздействия, эти уязвимые органы надёжно защищены. Головной мозг заключён в череп, служащий ему шлемом, а спинной мозг надёжно защищает скелет.

А что можно сказать о лёгких, без которых мы не смогли бы вдохнуть воздух. Замысловатый путь проделывает даже один его глоток, прежде чем попасть в лёгкие. Когда мы дышим, воздух сперва попадает в гортань, затем в дыхательное горло – трахею. Последняя устроена очень хитро: когда мы что-нибудь глотаем, трахея закрывается своеобразной маленькой «заслонкой», чтобы крошки пищи случайно не попали в лёгкие. Сами же лёгкие состоят из бесчисленного множества крохотных пузырьков-альвеол. Когда же мы вдыхаем воздух, лёгкие расширяются и альвеолы наполняются свежим воздухом. Струящаяся по их сосудам кровь жадно вбирает в себя кислород.

О сердце особый разговор. Хочу привести слова Е. Чазова об этом прекрасном органе. «Сердце – поистине удивительный орган, сформированный эволюцией с изяществом, которым восхищаешься тем больше, чем больше о нём узнаёшь».

«Сердце, тебе не хочется покоя», – часто напеваем мы. И действительно, оно без усталости работает и день, и ночь, преданно и бескорыстно служит человеку. Как же тщательно надо беречь этот самоотверженный орган. Этот бесстрашный, маленький защитник бьётся до последнего за здоровье человека. Недаром его сравнивают с перпетуум-мобиле (вечным двигателем), которому всё же далеко до нашего маленького, но тем не менее могущественного органа, чутко отзывающегося на мельчайшие перемены в нашем настроении и состоянии. Человеку, переживающему какие-либо неприятности, окружающие советуют не принимать их «близко к сердцу», поберечь его.

Природа охраняет и это своё сокровище. Грудная клетка, как надёжный нагрудник, укрывает наше маленькое, всего лишь с кулак, сердце.

Как рачительная хозяйка зарекомендовала себя печень, запасаясь впрок некоторыми вещами и припрятывая их, так сказать, «на чёрный день». А человек, даже не догадываясь о её нежной фактуре, нередко наносит ей смертельные удары, злоупотребляя алкоголем и острыми специями. Не слушая доводов рассудка, он нещадно вредит ей и жирной пищей. Остроумно замечено, что в процессе постоянной борьбы мозга с желудком всегда проигрывает печень.

Есть что сказать и о благородных почках. Известно, что когда человек теряет кровь, первыми на помощь ему приходят именно они. Жертвуя собой, почки отдают кровь жизненно важным органам. Терпеливые почки не сразу сообщают об испытываемой ими боли. А когда, наконец, «сообщают», нередко бывает поздно.

Автор книги «Главное чудо света» Г.Юдин отмечает, что с трудолюбивыми почками не могут сравниться сложные и громоздкие очистительные предприятия.

Вход во внутреннюю крепость человека охраняет ротовая полость. Она первая вместе со своим небольшим, и в то же время энергичным персоналом, со всем знанием дела встречает пищу, на которой разместилось огромное количество незваных пришельцев – микробов. Первой против них выступает слюна. И вступает с ними в бой. Установлено, что в одном кубометре слюны обнаружено 25 млн. микробов. Она не только смачивает поступающую в рот пищу, чтобы облегчить пищеварение, но и посильно уничтожает паразитов, которыми просто кишат плохо вымытые овощи. Есть они в большом количестве и на невымытых руках. Это грязнулям предназначены слова: «Не хочешь мыть руки, придётся промывать кишки». Недаром медики утверждают, что все болезни вползают через рот.

Важная обязанность возложена и на зубы, которые играют решающую роль в раздроблении пищи. Их функция – тщательно измельчить пищу. Как бы ни был голоден человек, он должен тщательно разжевать пищу, чтобы не навредить пищеводу и желудку. Но, движимый голодом, человек спешит, и зубы не успевают разжевать большие куски пищи, и они в таком состоянии отправляются в желудок. Если проглочены большие куски пищи, внутри них микробы остаются живыми и невредимыми. Уже ничто не мешает им продолжить свой победный путь из желудка в кишечник. Больше им ничего не угрожает. Верно утверждают, что в желудке нет зубов. А что было бы, если бы и во рту не было

зубов? Страшно представить! На заре человечества, когда приходилось есть много растительной пищи и люди не справлялись с её избытком, заботливая природа пришла им на помощь. У первобытных во рту появился третий ряд зубов. А ныне, когда человеку предоставлена разнообразная пища и всего-то надо как следует прожевать её, человек отказывается по глупости следовать этому, трудолюбивый желудок сталкивается с плохо прожёванной пищей, тратя много сил на её обработку и, естественно, не всегда успевает. Далее эта плохо разжёванная пища оказывается в кишечнике. Об этом органе с восхищением отзывается немецкий учёный Джулия Эндерс, посвятив ему целую монографию. Очень знаменательно само её название. «Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами». И, к сожалению, именно здесь, нередко в благодатных для них условиях, размножаются микробы, избежавшие опасность; так сказать, правят бал, вызывая кишечные инфекции и дисбактериоз. Как известно, проблемы пищеварения связаны со многими болезнями, такими, как язва, гастрит и другие. И виной этого во многом – болезнетворные микробы. Кто только не борется с этой огромной армией паразитов, начиная со слюнной железы и миндалин, печени и других. И всё же какая-то их часть ускользает от упомянутых выше защитников человеческого организма. И всё потому, что человек не соблюдает элементарные гигиенические нормы. Точно замечено: «Болезни – наказание человека за безобразное отношение к своему организму».

Достоин восхищения и такой вовсе не поэтический орган, как скелет, который составляют более 200 костей – больших и маленьких. Наш скелет, такой хрупкий, изящный на вид, весом всего 12-14 кг, соединённый всего-навсего тонкими связками, выдерживает такие нагрузки, что не только не разваливается, а даже не трескается (Г. Юдин).

Много интересного можно сказать и о глазах, органах зрения.

Глаза прозвали своеобразным космосом. Поражают своей необычностью слёзы, которые нередко проливает человек.

Как известно, существует три типа человеческих слёз. 1. Базальные, защищающие глаза от пыли и бактерий, инородных веществ. 2. Рефлекторные, появляющиеся при резке лука, под воздействием слезоточивого газа. 3. Эмоциональные – как следствие тяжёлых переживаний, горя, скорби. Причём, слёзы этого типа более действенные, более полезные для организма. Думается, это можно объяснить тем, что душевная боль более глубокая, и она, вымываясь слезами, приносит заметное облегчение человеку. Радость и счастье – тоже из категории эмоциональных. Удивительно: когда человек радуется, охвачен счастьем, из глаз его также льются слёзы, как ни странно превосходящие по своему целебному воздействию те, что связаны с отрицательными эмоциями. Оказывается, слёзы счастья и слёзы скорби несоизмеримы. Эти типы слёз различаются даже по запаху: наиболее сильный запах у эмоциональных слез. Дело в том, что в наших слезах содержится удивительное вещество лизоцим, обладающее эффективным антибактериальным воздействием. Именно оно задерживает и обезвреживает болезнетворные микробы и вирусы.

Венесуэльский кардиолог Ф. Каррера пришёл к выводу, что мужчины страдают инфарктом миокарда чаще, чем женщины, потому что в минуты душевного расстройства, в отличие от женщин, они остаются сдержанными. С ним солидарен американский врач Д. Бонд. По его мнению, если мужчины последуют примеру женщин и будут выплакивать свои душевные муки, они могут продлить свою жизнь.

С точки зрения восточных медиков ушная раковина по форме напоминает четырёхмесячного ребёнка, лежащего в утробе матери головой вниз. На ней множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов тела.

В детстве мы прикладывали к уху большую ракушку и, якобы, слышали шум моря, тогда как это был всего лишь шум нашей собственной крови, бегущей по венам.

Уж насколько поражают нас своими несомненными достоинствами глаза и уши, но все их чудеса уступают носу, способному различить около трёх триллионов запахов.

Форма носа, как и других черт нашего лица, оказывается, зависит не только от наследственных факторов, но и от постоянной нагрузки на определённые мышцы лица. Предлагаю вашему вниманию некоторые выводы специалистов. Вздёрнутые и бесформенные, носы характерны для лиц, не обременённых тяжёлым умственным трудом. Интеллигентный труд придаёт мышцам носа утончённость и изящество.

Нельзя не сказать несколько слов и об аппендиксе, который долгое время незаслуженно считали бесполезным органом, способным только воспалиться и приносить массу неприятностей человеку. Хирурги в случае его воспаления безжалостно его удаляли. Но со временем этот орган был реабилитирован. Оказалось, что это вовсе не рудимент (недоразвитый орган), а самостоятельный орган. Хотя он и не относится к особенно жизненно важным, учёным удалось определить его полезные функции, а именно – перезагрузку кишечника. Кроме того, исследователи обнаружили, что аппендикс играет роль надёжного укрытия для полезных бактерий, необходимых для здорового пищеварения.

Исследователи отмечают, что в основе здоровья лежит принцип взаимодействия всех наших клеток и органов. Как отмечает Г. Шелтон, «сейчас уже хорошо известно, что каждый орган более отчётливо действует на благо целого (организма), нежели на собственное благо». Какой наглядный урок человеку, которого называют «Царём природы» и который часто, не ведая, что творит, наносит непоправимый вред своему организму, без благополучия которого он просто не мог бы существовать.

Любознательного человека может заинтересовать вопрос: почему люди зевают. И на этот вопрос у учёных есть ответ. Элементарный зевок, оказывается, тоже необходим. Он обеспечивает выход углекислоты, выделяющейся из утомлённых клеток.

Почему природа наделила тело здорового человека температурой 36-37 градусов? Именно такая температура и требуется для нормального состояния человека.

Меня всегда охватывал страх, когда грудного ребёнка с головой окунали в ванну с водой. Опасалась, что в уши ребёнка попадёт вода. Но выходит, зря беспокоилась. Заботливая природа позаботилась и об этом. В момент погружения особые клапаны внутри ушей тотчас закрывают вход воде, не давая ей проникнуть в их глубину. Очень удивительное непредсказуемое явление. И в этом отношении организм проявил свою мудрость.

Уместно вспомнить высказывание В. Шекспира: «Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник». Так будем же рачительными садовниками!

Человек! Это звучит гордо. Такую фразу произнёс горьковский герой. Но о каждом ли можно это сказать? Думается, лишь о человеке, постигшем мудрость жизни, нашедшем своё достойное место в ней, занимающимся любимым творчеством и, наконец, взрастившим достойное потомство. Счастье невысказано, если человек, будь то мужчина или женщина не нашли свою достойную половину. У мужа, уважаемого в семье, и в жизни всё ладится. У такого и жена на зависть многим. Некий восточный мудрец сказал: «Хорошая жена трудится на тебя, как слуга, даёт советы, как умный советник; прекрасна, как богиня красоты, спокойна и вынослива, как земля; кормит тебя, как мать, и услаждает тебя, как гетера. Хорошая жена – шесть лиц в одном».

А как много значит умение человека быть уравновешенным, когда необходимо сохранять самообладание и тем самым не давать возможность дурным страстям вырваться наружу. Ведь от этого зависит не только его здоровье, но и покой окружающих. Как важно выработать сильный характер. Верно говорят, у кого характер упорядочен, у тех и жизнь благоустроена. А хорошее здоровье – это богатство на всю жизнь. В каждом из нас заключен величественный мир, судьба которого зависит лишь от нас.