

СОДЕРЖАНИЕ

О чем эта книга7

Часть первая «ДРОЖАТЕЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ» - БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Глава 1. Знакомимся с болезнью имени Паркинсона

| | |
|--|----|
| Кем был сэр Паркинсон ? | 14 |
| Как часто мы встречаемся с «паркинсоном»? | 21 |
| Факторы риска: пожилой возраст + малоподвижный образ жизни | 24 |
| Передается ли болезнь Паркинсона по наследству ? | 26 |
| Почему эта болезнь больше любит... рыжих ? | 29 |
| «Паркинсоном» болели даже известные диктаторы | 30 |
| «Болезнь Паркинсона» и «паркинсонизм» - есть ли различие? | 33 |
| В чем суть болезни Паркинсона ? | 35 |
| Нужно ли рассказывать больному о его болезни ? ... | 38 |

Глава 2. Болезнь Паркинсона – болезнь мозга

| | |
|---|----|
| Мозг управляет организмом двумя путями | 44 |
| Мозг – сложнейший оркестр | 47 |
| Синапс – КПП на пути нервного импульса | 50 |
| Головной мозг – Верховный Главнокомандующий организма | 55 |
| Как мозг управляет нашими движениями | 60 |
| Способность твердо стоять на ногах | 65 |
| Программа ходьбы записана в нашем мозгу | 69 |
| Что происходит в мозгу «паркинсоника» | 76 |
| Почему дрожат руки ? | 82 |
| Первые предвестники болезни не вызывают особых опасений | 84 |

КАК ЖИТЬ С «ПАРКИНСОНОМ» ?

| | |
|--|----|
| Когда картина проясняется | 87 |
| На поздних стадиях страдают и некоторые внутренние органы | 94 |
| Психика долго сохраняет устойчивость | 95 |
| Болезнь Паркинсона не укорачивает жизнь | 98 |

Глава 3. «Дрожательный паралич» научились лечить!

| | |
|---|-----|
| Открытие «золотого стандарта» лечения болезни Паркинсона | 101 |
| Когда за лечение берется нейрохирург | 109 |
| Помечтаем о будущем | 112 |
| Можно ли предупредить болезнь Паркинсона? | 119 |
| Неожиданные результаты последних изысканий | 121 |
| Стоит ли обращаться к «целителям»? | 124 |

Глава 4. Чем может помочь лечению сам пациент и его близкие?

| | |
|---|-----|
| На этот вопрос отвечает сам пациент | 128 |
| Комплекс простейших упражнений для «паркинсоников» | 137 |
| Преодолевать затруднения при ходьбе | 143 |
| Можно ли силой воли подавить тремор? | 145 |
| Фокус: как проще всего сделать почерк разборчивым? | 149 |
| Речевая гимнастика облегчит общение | 150 |
| Работа, хобби и бытовые хлопоты тоже полезны | 152 |
| Очень важен личный контакт с врачом | 153 |
| Как ухаживать за пациентом с болезнью Паркинсона | 155 |
| Чем кормить «паркинсоника»? | 158 |

Глава 5. У каждого «паркинсонника» - свой «паркинсон»

| | |
|--|-----|
| Бывает ли дрожательный паралич без главного признака – тремора? | 161 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Тремор – но не болезнь Паркинсона. И вообще не паркинсонизм..... | 165 |
| «Доброкачественный» тремор – это болезнь или просто старость? | 166 |
| Почему развивается эссенциальный тремор? | 170 |
| Как лечат эссенциальный тремор | 173 |
| Трудный диагноз для врача | 174 |
| Атеросклероз сосудов мозга + болезнь Паркинсона = сосудистый паркинсонизм | 177 |

Часть вторая ХОТЬБЕ МЕШАЕТ НЕ ТОЛЬКО «ПАРКЕНСОН»

| | |
|---|-----|
| Тайна кончины Главного Теоретика космических полетов | 181 |
|---|-----|

Глава 1. Что такое облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей? Чем он грозит?

| | |
|---|-----|
| Как устроены кровеносные сосуды | 191 |
| Как проверить, хорошо ли работают наши артерии | 193 |
| Облитерирующий атеросклероз артерий и облитери- рующий эндартериит – в чем различие? | 201 |
| Виновники атеросклероза – пожилой возраст и «плохой» холестерин | 204 |
| Что собой представляет атеросклеротическая бляшка? | 209 |
| Никотин – злейший враг кровеносных сосудов | 212 |
| Атеросклероз + диабет = тяжелое сочетание | 215 |
| Как не пропустить начало опасной болезни? Все начинается с перемежающейся хромоты | 218 |
| Причина болей и хромоты может таиться и в позвоночнике | 221 |
| Чем грозит облитерирующий атеросклероз, если его не лечить | 230 |

**Глава 2. Облитерирующий атеросклероз лечит
врач вместе с его активным
помощником – пациентом**

| | |
|--|-----|
| Лечение движением! Пока болезнь не пересекла «красную линию» | 236 |
| Упражнения, полезные для сосудов ног | 241 |
| Кровеносные сосуды и... космос | 244 |
| Помогают и лекарства. | |
| Если они назначены во время | 247 |
| Что можно сделать, если болезнь уже пересекла «красную линию» | 249 |
| Когда необходим хирург | 251 |
| И снова взгляд в будущее | 255 |
| <i>«Надо быть спокойным и упрямым...»</i> | 257 |

**Часть заключительная
КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНВАЛИДНОЙ КОЛЯСКИ?**

| | |
|---|-----|
| Не уходить в болезнь! | 264 |
| Движение – это лекарство и для мышц, и для мозга | 267 |
| Ходьбе все возрасты покорны. | |
| Ходить «веселыми ногами»! | 270 |
| Вредно ли уставать? | 274 |
| Активно использовать все резервы организма полезно даже в старости | 277 |
| Всегда ли нужно избегать боли? | 279 |
| Стрессы: вред и... польза | 281 |
| Академик Амосов. Опыт борьбы с недугами стареющего организма | 286 |
| <i>И на прощание.....</i> | 295 |