

Как обычно поступают врачи, если вследствие атеросклероза у пациента резко суживаются или вовсе закупориваются сосуды и таким образом нарушается кровоснабжение жизненно важных органов? Они изымают из какого-либо места организма «избыточный» кусок вены и используют его для формирования нового пути кровотока — в обход пораженного участка сосуда. Такие обходные пути называются байпасами или шунтами (от английских слов «bypass» и «shunt»).

Однако такая операция довольно сложна, стоит дорого и доступна далеко не каждому пациенту.

Между тем сам организм, без какого-либо внешнего вмешательства, способен создать новый канал кровотока вместо суженного или закупоренного. Дело в том, что рядом с артериями располагаются мелкие сосуды, так называемые коллатерали, толщина которых составляет десятые доли миллиметра. Поэтому «пропускная способность» мелких сосудов очень мала. Но если крупная артерия сужается, кровь начинает искать новые пути и все больше устремляется через коллатерали, которые под давлением расширяются и постепенно превращаются в полноценные артерии. Так естественным путем образуется обходной путь, или байпас, и соответствующий орган по-прежнему снабжается достаточным количеством крови.

Однако этот механизм самоисцеления (артериогенез) срабатывает не всегда. Необходимым условием для него является ускоренное кровообращение, а оно возможно лишь в том случае, если человек много двигается.

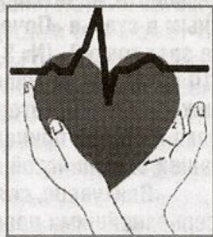
Вот почему люди, занимающиеся оздоровительным бегом, остаются здоровыми, даже если у них с возрастом происходит обызвествление сосудов. Благодаря движению у них образуются биологические, то есть естественные, байпасы. Таким образом, они в буквальном смысле слова убегают и от инфаркта, и от инсульта.

Другое дело, если человек ведет неподвижный образ жизни и к тому же много курит. У него артериогенез протекает слишком медленно либо не происходит вообще, и закупорка сосудов становится неизбежной.

Тем не менее немецкие вра-

ЗАЛ ПЕРИОДИКИ

Бег вместо шунтирования



чи нашли способ помочь и таким пациентам, не прибегая к операции шунтирования. Об их опыте рассказывал в одном из последних номеров журнал «Шпигель».

Специалист по сосудистым заболеваниям Иво Бушман и его коллеги из знаменитой берлинской клиники «Шарите» изобрели приспособление, с помощью которого можно искусственно ускорить процесс артериогенеза. Это приспособление представляет собой состоящие из ряда надувных сегментов штаны, которые надевают на лежащего на койке пациента. Через шланги сегменты один за другим наполняются воздухом, в результате приподнимаются сначала ноги, затем бедра и низ живота. С каждым импульсом кровь приливает к верхней части тела, а главное — энергичнее работает сердце, что стимулирует процесс артериогенеза. Затем воздух выпускается, и через секунду все повторяется сначала. Происходит так, как если бы человек на самом деле двигался. Процедура длится один час.

В эксперименте берлинских медиков участвовали 16 человек, которым грозила закупорка коронарной артерии сердца. Через семь недель после начала процедур (которые проводились пять раз в неделю) вра-

чи обследовали пациентов и обнаружили у них «отчетливые признаки образования биологических байпасов». Кровоток через обходные пути увеличился у пациентов в среднем на 87%.

Бушман и его коллеги намерены продолжить и расширить свои исследования. К опытам они намерены привлечь 300 пациентов, страдающих сердечными заболеваниями, 250 человек, у которых наблюдаются закупорки в артериях ног, и 50 человек с суженными сосудами в голове.

При этом врачи считают, что процедуры с помощью изобретенного ими аппарата полностью заменяют физические упражнения лишь тем пациентам, которые не в состоянии самостоятельно двигаться (например, вследствие ампутации ног). Для остальных пациентов эти процедуры дают лишь толчок тому процессу, который в конечном счете приведет к появлению полноценных биологических байпасов. А чтобы этого добиться, они должны регулярно заниматься бегом.

То, что бег позволяет обойтись без операции шунтирования, доказывает и опыт других врачей. Так, кардиолог из швейцарского города Берна Христиан Зайлер (сам он увлекается марафоном) уговорил 24 своих пациентов, страдающих ишемической болезнью сердца, бегать в умеренном темпе по 30 минут пять раз в неделю. Уже через три месяца выяснилось, что движение действует не хуже любого медикамента. При этом обнаружилась прямая взаимосвязь: чем лучше тренирован пациент, тем быстрее образуются в его организме биологические байпасы.

И все же людям, которым угрожает закупорка сосудов, прежде чем приступать к тренировкам, следует посоветоваться со специалистом. Иногда все-таки требуется предварительное хирургическое вмешательство. Например, необходимо устранить закупорки в артериях таза, чтобы кровь в достаточном количестве могла поступать в ноги и стало бы вообще возможным превращение коллатералей в полноценные сосуды.

Но лучше всего, конечно, не доводить дело до болезни. А для этого надо дружить со спортом всю жизнь.

Подготовил
Александр КОЛОСКОВ

