

JA GRĪBI BŪT VESELS...

paš diagnostika



Sastādījis KĀRLIS RIEKSTIŅŠ

Mākslinieks VIKTORS PARKOVŠ

ISBN 978-9984-859-02-6

© K. Riekstiņš, 2010
© «Izdevniecība Avots», 2010
© V. Parkovs, 2010

IEVADS

Dažkārt, lasot senas grāmatas, nākas brīnīties, kāpēc to laiku ārsti tik lielu uzmanību pievērsuši sejas izteiksmei, galvas formai, acu un ādas krāsai. Vai tad tam visam var būt kāds sakars ar cilvēka slimībām?

Kā viduslaiku mediķi noteica diagnozi? «Zemākās pakāpes ārsts iztaujā, apskata, iztausta un apsta pacientu. Vidējās pakāpes ārsts pacientu apskata, iztausta un apsta. Augstākās pakāpes ārstam pietiek pacientu aplūkot,» – tā vēsta Austrumu gudrība. Mūsdienu mediķi kaut ko tādu pat nespēj iedomāties.

Oficiālā medicīna parasti noliedz gan fiziognomiku, gan frenoloģiju, gan hiromantiju. Ārsti lielākoties uzskata, ka no tik dīvaina avota kā cilvēka ārējais izskats ļoti reti var kaut ko nopietnu pateikt par cilvēka veselības stāvokli. Taču velti. Lai arī hiromantija, kuras uzdevums ir pareģot cilvēka nākotni, mūsdienās liekas smieklīga, bet frenoloģija izraisa smīnu, tomēr visās šajās senajās maģiskajās zināšanās ir ļoti daudz patiesības, nepieciešams vienīgi vērtīgi ieklausīties īstenības slepenajā balsī.

Tāpēc ir vērts iemācīties pašam testēt sava organisma stāvokli, pastāvīgi pārbaudīt, vai visi ķermeņa orgāni ir pilnīgi veseli, vai ķermenis nesūta kādus slēptus signālus par sākušos vai tuvojošos slimību.

Šajā grāmatā apkopotas senās un mūsdienu atziņas par tām ķermeņa ārējām pazīmēm, kuru uzdevums ir brīdināt cilvēku, ja vien viņam dārga paša veselība. Ir daudzas pazīmes, kas norāda uz sākušos slimību, kad pats cilvēks to vēl nemaz nejūt. Daudz

saprātīgāk taču ir iemācīties laikus uzzināt par tuvojošos nelaimei un censties to novērst, nekā mokoši ilgi slimot un ārstēties tad, kad visi simptomi skaidri redzami. Šī grāmata palīdzēs iepazīties ar drošām pašdiagnostikas metodēm, palīdzēs saprast, kā un kāpēc slimība draud sākties, kādus profilakses pasākumus iespējams veikt, lai slimību atvairītu, pirms tā īsti sākusies.

Mums, kas dzīvojam trešajā tūkstošgadē, par ļoti daudzām lietām pietrūkst skaidrības. Nav skaidrs, piemēram, kāpēc tāda zinātnes nozare kā medicīna, kas attīstās septiņjūdžu soļiem, tomēr nespēj palīdzēt cilvēkiem atbrīvoties no slimībām. Kāpēc, neraugoties uz neapstrīdamiem sasniegumiem diagnostikā, reanimācijā, terapijā, ķirurģijā, audu transplantācijā, Pasaules veselības organizācija ik gadu konstatē aizvien drūmākus datus par cilvēces veselības stāvokli? Kāpēc slimības kļuvušas tik «jaunas», ka bērns sāk slimot jau mātes klēpī, un rodas aizvien jaunas un jaunas slimības?

Varbūt vainīgs pastāvīgais sasprindzinājums, kādā dzīvo mūsdienu cilvēki, pozitīvu emociju trūkums, stress un neprasme atslābināties, atsvēšināšanās no dabas un nevērīga izturēšanās pret savu veselību?

Padomi, kas sniegti šajā grāmatā, neprasa ne ilgu laiku, ne nopietnu piepūli, taču dod iespēju vērīgi sekot sava organisma veselības stāvoklim un laikus tam palīdzēt, lai spētu atvairīt slimības un nodzīvot ilgu mūžu.

CILVĒKA ĶERMENIS

Vai jums nekad nav šķitis interesanti uzzināt, kā jūsu raksturs un spēja pretoties slimībām saistīta ar jūsu ķermeņa ārējo izskatu? Laikam gan nav neviena cilvēka, kuram viņa āriene būtu vienaldzīga.

Senos laikos dakteris aplūkoja slimnieka ārieni, pievērsa uzmanību visa ķermeņa un sejas izskatam. Kāpēc? Vai nav vienalga, kādas cilvēkam kājas, vai viņam ir plata vai šaura seja? Valdīja uzskats, ka nav vis vienalga. Pēc pacienta ārējā izskata ārsts noteica diagnozi.

Taču arī mūsdienų ārstam slimnieka vispārējais somatiskais izskats sniedz norādījumus par slimības raksturu, un dažreiz pietiek tikai paskatīties uz slimnieku, lai noteiktu pareizo diagnozi.

Novērtējot savu ārieni un somatiskās īpašības, ikviens cilvēks pats var diagnosticēt savu noslieci uz zināmām slimībām un, izdarot pareizus secinājumus, novērst iespējamu saslimšanu. Ķermenis signalizē par visām norisēm tajā. Tāpēc vispārējais somatiskais raksturojums pašdiagnotikā nereti sniedz svarīgus norādījumus par slimības raksturu, cēloni, prognozi.

Ar vispārējām somatiskām īpašībām saprot īpašības, kas raksturo visu organismu kopumā, tās ir vecums, augums, dzimums, ķermeņa uzbūve, barojums, ķermeņa stāvoklis, gaita utt.

Katram vecumam ir savas īpatnējas slimības. Bērņibai raksturīgas tā sauktās bērņu slimības – rahīts, spazmofilija, eksudatīvā diatēze, bērņu infekcijas slimības. Jāatceras, ka bērņibā var veidoties «ieejas vārti» hroniskām infekcijām – rīkles mandelēs un zobos, sevišķi pubertātes laikā sestajos zobos, jo to nervs bieži tiek nomērdēts un

tad zobs aizplombēts. Tā kā pēc tam zobi, protams, nesāp, tie tiek uzskatīti par izārstētiem.

Vidējā vecumā biežāk rodas plaušu tuberkuloze, sirds kaites, gadās dažādas traumas. Sievietes vidējos gados biežāk cieš no ginekoloģiskām kaitēm un vairogdziedzera hiperfunkcijas.

Piektajā un sestajā gadu desmitā biežāk slimo ar ļaundabīgiem audzējiem, vielmaiņas traucējumiem, hipertensīvo slimību, sklerozi, bet septītajā un astotajā gadu desmitā – ar uroģenitālās sistēmas slimībām, it īpaši vīrieši.

Vecumā akūtās slimības bieži var norisināties netipiski, piemēram, akūts apendicīts dažreiz izbeidzas labvēlīgi, pneimonija var norisināties bez temperatūras paaugstināšanās.

Lielam vecumam raksturīga dehidratācija, audu elastīguma zudums, fizioloģiska skleroze, plaušu emfizēma, kaulu trauslums. Vecumā nervu sistēma vājāk spēj izstrādāt jaunus nosacījuma refleksus.

Katram vecumam ir arī atšķirīga vienas un tās pašas slimības gaita.

Vīriešu un sieviešu dzimuma fizioloģiskās diferences agrā bērnībā un lielā vecumā ir samērā nelielas. Slimību raksturā un gaitā spilgtāku dzimuma diferenci novēro, sākot ar pubertāti un beidzot ar klimaktēriju.

Augums dažādām tautām, dažādos klimatiskos apstākļos var būt dažāds. Latvijā patlaban vidējais pieauguša vīrieša augums ir 175 centimetri, sievietes – 170 centimetri. Par proporcionālu uzskata augumu, ja tā pusmērs ir aptuveni simfizes līmenī. Vīriešiem – nedaudz virs simfizes, sievietēm – zem tās.

Ja augums pārsniedz 200 centimetru vīrietim un 185 centimetrus sievietei, tad runā par gigantismu, ja ir mazāks par 145 centimetriem vīrietim un 135 centimetriem sievietei, tad to sauc par nanosomismu – punduraugumu. Pārmērīgas novirzes augumos norāda uz novirzēm hormonālās sistēmas funkcijās, uz iekšējās sekrēcijas traucējumiem. Taču visbiežāk vērojams tā sauktais primordiālais

gigantisms vai punduraugums, kad ķermenim veidojas normāla proporcija, normāla psihiskā attīstība un intelekts.

Ķermeņa uzbūves tipi var sniegt hipotēzes par slimības raksturu un ierosinājumus tālākai diagnozes precizēšanai.

Konstitucionālos jeb ķermeņa uzbūves tipus var iedalīt četrās grupās: muskulārais tips (šo tipu raksturo grieķu skulptūrā attēlotais skaistums un proporcijas), abdominālais tips (spēcīgi attīstīta muskulatūra, garš augums, plati pleci, labi veidots kaulu reljefs), respiratoriskais tips un cerebrālais tips (abi pēdējie ir pretēji abdominālajam tipam).

Sava ķermeņa stāvokli un pozu vesels cilvēks ik brīdi spēj mainīt bez redzamas un jūtamas piepūles. Tomēr ļoti bieži darba apstākļu dēļ cilvēkam ilgstoši jāatrodas kaut kādā vienā stāvoklī – stāvus, sēdus, guļus, ar dažādu galvas pozīciju, vidukļa izliekumu, kāju novietojumu (pat sēdus stāvoklis var būt atšķirīgs, piemēram, grāmatvedim un šoferim).

Atrodoties šādos piespiedu stāvokļos, vislielākās problēmas rodas ar mugurkaulu. Cilvēki diemžēl diezgan bieži izturas nevērīgi pret savu mugurkaulu, uzskatīdami to par dzīvei nesvarīgu.

Taču mugurkauls ir visa ķermeņa balsts, serdenis, pie kura piestiprināti pārējie orgāni un kurš nosaka gan jūsu pozu, gan gaitu. Mugurkauls ir tā vērts, lai mēs par to ne tikai daudz un pastāvīgi domātu, bet arī uzraudzītu, koptu un izdabātu tam, jo mūsu organismā viss ir atkarīgs no mugurkaula labsajūtas, no tā veselības stāvokļa.

Slikta stāja un patoloģiska gaita liecina, ka ar mugurkaulu kaut kas nav kārtībā, ka muguras muskuļi un visa skeleta muskulatūra ir vāja, ka trūkst iemaņu turēt muguru taisnu.

Mediķu pieredze liecina, ka vecāko klašu skolēniem galvenā problēma ir balsta un kustību sistēmas slimības. Muskuļu masas pieaugums bērniem ir ļoti mazs, turklāt viņi visu laiku pavada, sēžot stundās, mācoties, pie televizora vai datora. Bērni kļuvuši mazkustīgi.

levērojamais pedagogs, ārsts, anatoms Pjotrs Leshafts jau pirms simts gadiem rakstīja: «Starpskriemeļu disku saspiešanās bērniem parasti ir tik stipra, ka bieži vien klasē skolēnu kopējais garums pavasarī izrādās mazāks, nekā tas bija rudenī.»

Bērni aug ļoti atšķirīgi: citi vienmērīgi un proporcionāli, citi piepeši izstiepjas garumā burtiski mūsu acu priekšā, bet tas ir bīstami mugurkaulam un atspoguļojas viņu stājā. Ja nespēj pieaugt muskuļu masa, citu «balstu», kas noturētu ķermeņa asi vertikāli, organismam nav.

Ir tāds medicīnas termins – mugurkaula funkcionālā nestabilitāte. Tas nozīmē, ka mugurkauls var iztaisnoties, bet ilgstoši noturēt to taisnu muskuļi nespēj.

Nepareiza stāja diemžēl nav retums, bieži gadās redzēt iekritušas krūtis, uz priekšu sagumušus plecus, izspiedušās lāpstiņas, nokārtu galvu, izgāzušos vēderu. Cilvēkam ar deformētu mugurkaulu veselības problēmu ir bez skaita. Tie ir asinsvadu bojājumi, nervu sistēmas slimības, osteohondroze, problēmas ar sirdi.

Mugurkaulam, kas kļuvis īsāks tāpēc, ka jūs gandrīz nekad neiztaisnojaties, ir samazinājies attālums starp skriemeļiem. Tie spiež nervus, kas iznāk pa starpskriemeļu atverēm. Par laimi, mugurkaula skrimšļi ātri reaģē uz stimulējošām procedūrām, lai pastieptu mugurkaula stumbru garāku. Vienu reizi dienā noteikti vajag dažas minūtes pakarāties pie vingrošanas stieņa. Ja nu tas nekādi nav iespējams, pievilksanos daļēji aizstās arī regulāra izstaiplīšanās.

Arī cilvēka gaita bieži vien var norādīt uz dažādām saslimšanām. Tā, piemēram, patoloģiska gaita var rasties sakarā ar skeleta muskulatūras, centrālās vai perifērās nervu sistēmas un ar cirkulācijas sistēmas saslimšanu.

Pārmaiņus periodiska klibošana novērojama, ja ir kāju artēriju skleroze. Tad slimniekam staigājot rodas sāpes stilbu muskulatūrā, kas piespiež viņu apstāties vai staigāšanu turpināt klibojot.

Galvas noliekšana staigājot, lai redzētu pamatu zem kājām, rodas acs tīklenes perifēro daļu struktūras bojājumu dēļ. Tad zemes attēls novietojas tīklenes funkcionējošajā daļā.

Pārmērīga gorīšanās rodas no iegurņa slimībām, kad iegurnis ir platāks vai šaurāks nekā normāli.

Tā sauktā «pīles gaita» var norādīt uz progresējošu muskuļu atrofiju, kas sākas iegurņa muskulatūrā, kā arī uz iedzimtu gūžu locītavu mežģījumu.

Streipulošanu raksturo šūpošanās staigāšanas un stāvēšanas laikā. Tā rodas no smadzeņu līdzsvara funkcijas traucējuma, piemēram, alkohola intoksikācijas vai kādas organiskas smadzeņu slimības gadījumā.

Satura rādītājs

IEVADS	3
CILVĒKA ĶERMENIS	5
ĀDA	10
Ādas virsma	11
Ādas krāsa	15
Ādas lokālās pārmaiņas	18
Minerālvielu disbalanss	19
MATI	21
GALVA	24
SEJA	26
Slimību nosaka pēc sejas	32
ACIS – DVĒSELES SPOGULIS	35
Raksturu nosaka pēc acīm	36
Iridodiagnostikas iespējas	40
Diagnozi nosaka pēc acīm	41
AUSIS	55
Auss gliemežnīcas anatomija	56
Diagnozi nosaka pēc ausīm	57
Somatiskā jutīguma projekcijas zonas	
auss gliemežnīcā	59
Dziednieciska iedarbība uz projekcijas zonām auss gliemežnīcā	62
Ko vēsta fiziognomika	68

LŪPAS, MĒLE, ZOBI	70
Diagnozi nosaka pēc lūpām	71
Diagnozi nosaka pēc mēles.....	73
Ārstēšanās ar garšu.....	77
Arī zobi palīdz noteikt diagnozi	80
PLAUKSTAS UN PĒDAS.....	84
Par ko liecina roku izskats	86
Cilvēka orgānu projekcijas zonas plaukstā	95
Diagnozi nosaka pēc rokas	98
Ko vēsta dermatoglifika	99
Diagnozi nosaka pēc nagiem	100
Diagnozi nosaka pēc kāju pēdām	103
<i>Su džok visiem</i>	108
KĀPĒC NOTEIKTI JĀGRIEŽAS PIE ĀRSTA	113