

Ф. Г. Углов

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

АКТУАЛИЗИРОВАННАЯ ВЕРСИЯ

Под редакцией

А. В. Новгородовой, А. А. Гудкова



Москва
Издательство
«Эко-Пресс»
2018

УДК 613
ББК 51.204.0
У25

Редакция, сноски, комментарии, литература
А. В. Новгородовой
(при участии *А. А. Гудкова*).

Углов Ф. Г.
У25 Образ жизни и здоровье / Ф. Г. Углов; Под ред. А. В. Новгородовой, А. А. Гудкова. — М.: «Эко-Пресс», 2018. — 32 с. — ISBN 978-5-906519-84-9.

Книга представляет собой переиздание лекции выдающегося советского и российского врача-хирурга, писателя и общественного деятеля Фёдора Григорьевича Углова о здоровом образе жизни.

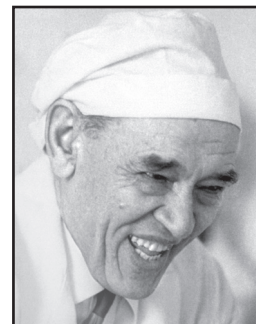
Переиздание подготовлено с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов директором Фонда Ф. Г. Углова кандидатом экономических наук А. В. Новгородовой, при участии доктора экономических наук А. А. Гудкова.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-906519-84-9

© Фонд сохранения и развития научного, литературного и общественного наследия академика Ф. Г. Углова, 2018
© Новгородова А. В., Гудков А. А., 2018
© Издательство «Эко-Пресс», 2018
Все права защищены

ВВЕДЕНИЕ



Фёдор Григорьевич Углов (1904—2008) являлся выдающимся советским и российским врачом-хирургом, писателем и общественным деятелем. Имел степень доктора медицинских наук и звание профессора. Его избрали в члены-корреспонденты АМН СССР в 1955 году, академиком он стал в 1967 году.

Лауреат Ленинской премии (1982 г). Член Союза писателей России.

Академик Ф. Г. Углов занесён в Книгу рекордов Гиннеса как старейший практикующий хирург в России и СНГ. Одной из стержневых тем его научной и публицистической деятельности была пропаганда здорового образа жизни как самого эффективного способа профилактики заболеваемости и борьбы за долгую активную жизнь.

Для осовременивания текста лекции и методики чтения (с момента написания данной рукописи прошло 33 года) проведены незначительные сокращения ряда отрывков текста, связанных с традициями советской публицистики и эмоциональными периодами, а также добавлены новые научные данные. Подчёркиванием выделяются основополагающие, выдержавшие проверку временем тезисы. Обновлён список литературы.

Переиздание подготовлено на средства гранта Фонда президентских программ директором Фонда Ф. Г. Углова кандидатом экономических наук А. В. Новгородовой (внучатая племянница Ф. Г. Углова), при участии доктора экономических наук А. А. Гудкова.

Рекомендуемый план лекции

• Советы лектору	4
• Средняя продолжительность жизни	8
• Рациональный (здоровый) образ жизни — главный фактор долголетия	13
• Питание	16
• Нервно-психические перегрузки и вредные привычки	21
• Курение	24
• Употребление алкоголя	27
• Литература	31



Советы лектору

Лектору необходимо начать с того, что длительность жизни определяется генетикой конкретного человека. После расшифровки генома человека в 2000-х гг. оценка данного влияния считается равной совместному влиянию других главных факторов: образа жизни и оказания качественной медицинской помощи. Каждое живое существо рождается с предначертанной природой в его генах продолжительностью жизни; она может меняться лишь в определённых пределах, выйти за которые никому не дано. Если у лошади, например, продолжительность жизни находится в пределах 20—30 лет, то в какие бы условия мы её не поставили, она не проживёт 100 или даже 50 лет. Кроме того, отмечено, что у млекопитающих, например, период созревания составляет 1/8—1/10 часть жизни. Лошадь становится взрослой в 3—4 года. Это значит, что продолжительность её жизни в 8—10 раз превышает период созревания. Отдельные при-

меры долголетия подтверждают это предположение¹. *Ф. Г. Углов предсказал вывод современных учёных, что определяющее воздействие на продолжительность человеческой жизни (более чем наполовину) оказывает наследственность. В настоящее время наибольшая средняя продолжительность жизни у японских женщин, которая приблизилась к 90 годам. По мнению современных генетиков, средняя видовая продолжительность жизни человека не может превысить возраст в 125 лет. Отвечающие за старение гены упорно ищутся учёными всего мира, но исследования не завершены.*

Между тем, средняя продолжительность жизни современного человека, несмотря на то, что она, например, в нашей стране за 100 лет, к 2017 году увеличилась вдвое, около 73 лет. Почему же если во всём животном мире продолжительность жизни индивида соответствует или приближается к видовой, колеблясь в небольших пределах, а у человека индивидуальная жизнь составляет в лучшем случае половину, а, как правило, около 1/3 (3/5 — по данным современных учёных) видовой продолжительности жизни?

Патолого-анатомические исследования умерших в возрасте 100 лет и больше показали, что ни один из них не умер от старости. Все они умерли от болезней. Жизнь неизбежно сопровождается старением, и этот процесс происходит

¹ В августе 1997 года в возрасте 122 лет умерла Жанна-Луиза Кальман (Франция), вошедшая в книгу рекордов Гиннеса как рекордсмен среди долгожителей. Американка Мод Фэррис-Луз скончалась в возрасте 122 лет.

не только в пожилом возрасте, но сопровождает весь жизненный путь. Многие признаки старения, появляющиеся ещё в активном периоде жизни — от 20 до 60 лет: снижение общего содержания белка, увеличение холестерина, замещение красного костного мозга жёлтым костным мозгом, постепенное уменьшение селезёнки, миндалин, лимфатических узлов, атрофия зубной железы и т. д.

После 60 лет начинают обнаруживаться признаки, которые постепенно превращают взрослого человека в старика. Наступают атрофия, а затем и исчезновение функционирующих клеток важнейших органов и замена их соединительной тканью, уменьшение адаптации (приспособляемости) организма к изменениям внешней среды; «запас прочности» зрелых лет начинает сдавать. Постепенно нарастая, изменения в организме приводят к физиологической старости, которая предшествует естественной смерти. В нормальных условиях эти изменения продолжаются долго, человек их не замечает и в течение всей жизни сохраняет трудоспособность, интенсивность которой постепенно снижается.

Старость наступает вследствие изменений всего организма, всех его органов, деятельность которых регулируется нервной системой. И чем дольше сохраняется нормальная функция нервной системы, тем позднее наступает старение организма. И, наоборот, чем раньше истощается нервная система, тем быстрее наступает старость. Роль нервной системы в преждевременном старении организма подтверждается не только клиническими наблюдениями, но и экспериментами: непосильная и длительная нервная нагрузка, вызывавшая перенапряжение нервной системы со-

бак, приводила к утомлению коры головного мозга. Они быстро дряхлели и рано погибали от различных заболеваний.

Расстроенная нервная система изменяет нормальную работу сердца, дыхательного и пищеварительного аппарата, обмена веществ и других жизненно важных функций, изменяет физиологические процессы, обеспечивающие защитные способности организма и состояние равновесия с внешней средой. При срывах высшей нервной деятельности, при так называемых стрессах, резко нарушается работа внутренних органов. Это создаёт условия для раннего износа организма, а следовательно, преждевременного старения и насильственной смерти.

Средняя продолжительность жизни человека меняется в зависимости от различных условий жизни и состояния внешней среды, от культурного уровня населения и от состояния здравоохранения и прочего. Но, несомненно, одно, что из века в век продолжительность жизни увеличивается. Как в прежнее время, так и теперь, в силу генетических особенностей продолжительность жизни женщин больше, чем мужчин. (В 2017 году в Российской Федерации женщины жили в среднем больше мужчин на 10—11 лет¹.)

¹ В Исландии и Израиле разница в сроках жизни между мужчинами и женщинами три года, а в Катаре мужчины живут дольше. На Мальдивах разница два года. Однако смертность мужчин от внешних причин всегда выше. Всё это подтверждает тезис из книги, что фактор нервно-психического напряжения и вредных привычек весьма значим.



Средняя продолжительность жизни

Рост культуры и промышленное развитие способствуют увеличению средней продолжительности жизни. Здесь большую роль играет уровень медицины, санитарное состояние населения, его жилищ, состояние водоснабжения и многое другое. *В настоящее время важным стал фактор экологии — разрушения природной среды в связи с загрязнением.*

Мощным фактором в увеличении средней продолжительности жизни являются *социально-экономические условия.* В 1896—1897 гг. в европейской части России средняя продолжительность жизни была крайне низкой и составляла 32 года, но уже в 1926—1927 гг. этот показатель поднялся до 44 лет (для мужчин — до 42, для женщин — до 47 лет); в 1955—1956 гг. — до 67 лет (для мужчин — до 63, для женщин — до 69); в 1970—1976 гг. — до 70 (для мужчин — до 65, для женщин — до 74). *В 2017 году средняя продолжительность жизни мужчин в РФ составляла 66,5 лет, женщин — 77 лет, для обоих полов — 72,4 года.*

В ряде стран, и у нас в том числе, люди стали серьёзно задумываться над проблемой долголетия. Создалась целая наука — геронтология, которая изучает причины, мешающие человеку долго жить. В настоящее время мы знаем, что даже те люди, которые умерли в очень преклонном возрасте, умирали от болезни. Если бы эти болезни можно было предупредить или излечить, то люди жили бы ещё больше.

Много людей погибает от травм. *Всего в современной России на внешние причины следует отнести уход из жизни от 1/4 до 1/3 от*

общего числа умерших людей за год. В последние годы внешние причины стали занимать третье место в структуре смертности населения России. Однако в возрастной группе от 15 до 49 лет в России первую позицию среди причин смертности занимают именно «внешние причины» (26%), только вторую — психические расстройства и расстройства поведения (в том числе алкоголизм и наркомания, 17%), и затем третью позицию занимают сердечно-сосудистые заболевания (13%).

Одной из причин, сокращающих жизнь людей, являются войны, которые существуют, по-видимому, с того времени, как образовалось человеческое общество. Однако и по сей день, в век высокой культуры человечества, люди так же безжалостно уничтожают друг друга.

Как ни много погибает людей от различных травм и войн, которые хирурги называют «травматической эпидемией», всё же основная масса людей умирает от болезней. В разные периоды жизни человечества они были различны¹. Но действие их одно: они сокращали жизнь человека, не давая ему прожить положенное время.

В течение многих веков огромную опасность для людей представляли различные эпидемии: чума, холера, оспа, тифы, скарлатина, дифтерия и многие другие инфекционные заболевания, которые уносили сотни тысяч и миллионы людей

¹ По словам академика В. Покровского, в конце 2013 года в России было 1300 тыс. человек, инфицированных ВИЧ, и до 100 тыс. инфицированных иностранцев. Более 80% ВИЧ-инфицированных моложе 30 лет. Ежедневно заражаются более 200 человек. Самое эффективное средство от СПИДа — безопасное сексуальное поведение.

в расцвете сил. Учитывая, что люди умирают больше всего от болезней, нам надо уточнить, какие же болезни представляют наибольшую опасность в наше время, что предрасполагает к ним, и не зависит ли от самих людей то, что эти болезни так безжалостно уносят их в расцвете духовных и физических возможностей? Согласно официальным данным, в настоящее время на первое место надо поставить сердечно-сосудистые заболевания, на которые падает от 40 до 60% всех смертей. Затем идут злокачественные опухоли — 15—20%, травмы — 5%, болезни лёгких и т. д. *По данным за 2015 год, в РФ первую позицию для населения всех возрастов занимают ССЗ — сердечно-сосудистые заболевания (31%), вторую — «внешние причины» (13%), третью — онкологические заболевания (12%).*

Из всего многообразия болезней сердца и сосудов наибольший удельный вес по частоте и степени влияния на продолжительность жизни имеют три: атеросклероз, гипертоническая болезнь, коронарная недостаточность, или инфаркт миокарда. Основой этих трёх заболеваний является атеросклероз, на фоне которого быстрее и чаще всего развиваются и два других заболевания. Однако полной зависимости здесь нет. Увеличение количества сердечно-сосудистых заболеваний, признанных атеросклерозом, связано не только с процессами старения. Дело в том, что ишемические болезни сердца и гипертония всё чаще отмечаются среди людей сравнительно молодого возраста.

Всемирная Организация Здравоохранения, уделяя этой проблеме много внимания, приходит к выводу, что *человек сам ответствен за*

состояние своего сердца. Профилактику следует проводить среди лиц молодого возраста, подростков и даже детей, так как влияние на них предрасполагающих к заболеванию факторов особенно значительно.

Сердечные заболевания — не обязательные спутники пожилого возраста. Часто атеросклеротические изменения сосудов сердца и аорты наблюдаются в молодом возрасте. У людей, умерших в возрасте 30—39 лет, примерно 25% площади внутренней поверхности брюшной аорты поражено атеросклерозом.

Учёные установили, что частота заболеваний зависит не только от культуры общества и успехов медицины. В очень большой степени она зависит от самого человека, который, как всякое живое существо, связан с внешней средой и зависит от неё. Для того чтобы оказывать сопротивление неблагоприятным факторам, человек должен суметь адаптироваться к ним.

Для предупреждения любых болезней, для активной борьбы с ними весьма важны состояние самого человека, его закалка, тренировка, физическая выносливость и т. д. Необходимо уметь с юных лет не бояться трудностей и учиться их преодолевать.

В развитии многих заболеваний виноват сам человек. Если у него не выработан иммунитет, если в самом организме нет сил и средств к сопротивлению, то никакие медикаменты, никакое лечение не помогут. Вся медицина построена на том, чтобы пробудить дремлющие в организме силы сопротивления, усилить его борьбу с вредными агентами. А когда в организме нет своих сил к сопротивлению, то какие бы мы лекарства не применяли, человек не может поправиться. И этому

мы имеем в своей практике многочисленные примеры. Человек, который надеется только на медицину, но ничего не делает, чтобы развить, увеличить в своём организме силы к сопротивлению, к борьбе с болезнью, совершает большую ошибку, ибо медицина не может сама лечить, она только помогает организму. Кроме того, медицина лечит болезни, но не сохраняет здоровье, которое должен беречь сам человек, делая всё необходимое, чтобы укрепить его. Это называется профилактикой, предупреждением болезней. Медицина многое сделала и делает, чтобы предупредить общество от эпидемий, но индивидуальная профилактика зависит от самого человека.

Ослабляет организм, подрывает его силы и способствует возникновению болезней, прежде всего, лень, нежелание сделать лишнее движение, стремление побольше поспать, полежать, неподвижный или малоподвижный образ жизни. Мышцы и функционирующие ткани человека заплывают жиром, который, как инертная ткань, не способен к сопротивлению. Ослабляет организм также отсутствие чистоты, несоблюдение правил гигиены. В грязи, в пыли содержится большое количество микробов, в том числе и таких, которые вызывают различные болезни. Эти микробы окружают человека и они всегда попадают в его организм¹. С небольшим количеством таких болезнетворных микроорганизмов человек справляется, особенно если у него хорошо развиты защитные силы. Если же силы ослаблены

¹ Наибольшее количество микробов и загрязняющих веществ скапливается в закрытых помещениях. Необходимо регулярно и часто проветривать квартиры и производственные площади.

и микробов попадает очень много — организм не справляется, и человек заболевает. И там, где грязь, где отсутствует гигиена, болезнь чаще возникает у человека.

Возникновению болезни способствует и праздничный образ жизни. Если человек много трудится, он весь находится в состоянии напряжения. Его мозг, вся нервная система мобилизованы, силы сопротивления так же не дремлют. Расслабился, обленился человек — и все защитные функции его так же ослабели. В это время неблагоприятные факторы быстро вызовут болезнь человека.

Способствуют болезни все вредные привычки, которые отравляют организм, ослабляют его и, в первую очередь, его защитные функции.

Чтобы быть здоровым, надо самому человеку заботиться о себе. Здоровье — это самая большая ценность для человека. Нет здоровья — нет и счастья. Жизнь становится не только неинтересной, но и нередко ненужной. Не зря существует народная пословица, что здоровый нищий счастливее больного короля.



**Рациональный (здоровый)
образ жизни —
главный фактор долголетия**

Труд

Большое значение в жизни человека имеет труд. Он способствует закалке организма и держит его в постоянном тонусе, не давая ему расслабиться, облениться. Очень важно любить свой труд. Любовь как положительная эмоция способ-

ствуется тому, что он легко переносится и вместо утомления и усталости приносит радость созидания. Если труд физический, он должен сменяться умственной работой: чтением литературы, посещением театра, кино, музеев, культурным общением с друзьями. Если труд умственный, его надо обязательно сочетать с физическим — с работой по дому, помощью матери, жене в быту (вымыть пол, протереть пыль, сходить в магазин и т. д.). Все этому нас в семье научили с детства. И поныне я очень люблю мыть посуду. Тут тройное удовольствие: что-то полезное делаешь для семьи, хоть небольшой, но физический труд, и в то же время есть возможность что-то обдумать, что-то придумать, решить в уме какую-то задачу, в уме подготовить текст доклада и т. д.

Во всех случаях сохранению здоровья, воспитанию закалки способствуют физкультура и спорт. Они необходимы не для того, чтобы стать чемпионом, а чтобы укрепить здоровье. Однако ещё мало отводится времени на физическое развитие детей. Между тем спорт во имя того, чтобы стать чемпионом — это спорт для избранных, одержимых спортом. А для миллионов физкультура и спорт — это путь к сохранению здоровья.

Ежедневная утренняя зарядка с последующим душем или обтиранием тела холодной водой, а затем растиранием жёстким полотенцем до ощущения теплоты — это очень хороший метод поддержания здоровья, закалка и тренировка защитных сил организма. Но как бы не была полезна физкультура во всех её видах, она не может полностью заменить физический труд, так как в последнем большую роль играют психологические моменты, влияние самого труда и его результатов на нервную систему. Человек

видит результат своего труда и это доставляет ему радость и удовлетворение, а эти факторы превращают труд в удовольствие. Вот почему во многих странах получили широкое распространение индивидуальные сады и огороды.

Надо помнить, что физический труд — один из очень важных факторов долголетия. Все долгожители были большими тружениками, любили физический труд и большинство их работало в сельском хозяйстве (*на свежем воздухе*).

Большое значение теперь в России приобрёл фактор недостаточного вознаграждения за труд. Массовая бедность — часто причина возникновения проблем со здоровьем. Значимый академиком Н. М. Римашевской вывод: «Бедность населения вызывает целый комплекс биологических явлений, начиная с тяжёлого эмоционального стресса, повышенной тревожности, уменьшающих сопротивляемость организма патологическим воздействиям, а, в конечном счёте, приводящих к срыву динамического стереотипа высшей нервной деятельности. При ухудшении условий существования человека повышается интенсивность окислительного обмена... Окислительные повреждения ДНК ... ведут к инфарктам, инсультам, злокачественным образованиям, диабету и гепатитам»¹.

¹ Римашевская Н. М. Социальная политика сбережения народа: радикальное изменение негативного тренда здоровья российского населения.
URL: <https://med.wikireading.ru/24780>



Питание

Питание — самая необходимая потребность и обязательное условие для жизни и здоровья. Правильное питание в немалой степени способствует долгой, здоровой и счастливой жизни. Любые нарушения в питании сказываются обязательно на здоровье, а следовательно, и на продолжительности жизни. Нарушения могут быть в ритме приёма пищи, в качестве и количестве.

Ритм, то есть периодичность приёма пищи, имеет большое значение для здоровья. Наш организм устроен так разумно, что в определённый час весь пищеварительный тракт подготавливает себя к приёму пищи и, если такого приёма не последует, организм болезненно перестраивается.

В час назначенного приёма пищи или спустя какое-то время после трапезы, когда желудок пуст, при мысли о еде в желудок поступает желудочный сок, вырабатываемый железами, расположенными в стенке желудка. Этот сок обладает большой переваривающей способностью и, если в это время пищи в желудке нет, то начинает страдать стенка желудка и двенадцатиперстной кишки, что предрасполагает к образованию язвы, гастрита и т. д. Вот почему очень важно в час приёма пищи что-нибудь поесть. По-видимому, поэтому существует такой афоризм: «Неважно что и сколько, важно когда поесть». Вот почему у людей с беспорядочным по времени приёмом пищи так часто возникают различные заболевания желудка, хотя у них и была возможность есть вкусную и полезную пищу.

Не менее важным является вопрос о качественном составе пищи. Для сохранения здоровья необходимо, чтобы в пище содержались в соот-

ветствующей пропорции жиры, белки, углеводы и витамины.

Тяжёлые последствия вызывает количественное несоответствие принимаемой пищи с тем, что требуется организму. Голод на земном шаре ежегодно уносит миллионы жизней. Особенно тяжело страдают дети. Не только голод, но и возрастание из года в год количественного нарушения пищевого режима — ещё одна причина преждевременной смерти. Речь идёт об избыточном весе. В последние годы для промышленно развитых и некоторых развивающихся стран это становится проблемой, по своему влиянию на здоровье и на продолжительность жизни не менее значимой, чем недоедание. *В настоящее время Россия заняла 4-е место в мире по показателям ожирения населения.*

Вред переедания был отмечен ещё в античном мире. Так, римский философ-материалист Лукреций писал: «Если первобытные люди часто гибли от недостатка пищи, то мы гибнем теперь от излишнего её изобилия» (*цит. по Б. Ц. Урланис, с. 223*).

Избыточный вес имеет место не только от переедания, но и от неправильного питания. Некоторые учёные отмечают, что тучность часто связана с бедностью. Это можно отметить и в нашей повседневной жизни, когда от тучности страдают люди со сравнительно скромными доходами. Объясняется это тем, что эти люди употребляют пищу с преимущественным содержанием крахмала, которого для ощущения сытости требуется в количестве значительно большем, чем это нужно организму.

Полнота предрасполагает к возникновению целого ряда заболеваний и приводит к преждев-

ременной смерти. Так, по данным американского страхового общества «Метрополитен», основанным на материалах исследования более 50 тыс. мужчин и женщин, смертность тучных людей в возрасте 20—64 лет выше смертности людей с нормальным весом на 50% у мужчин и на 47% у женщин. Это наблюдается, главным образом, у лиц с болезнями сердца, так как при органических заболеваниях их смертность выше на 50%, а при стенокардии на 120%. Это очень важно знать людям с больным сердцем, чтобы они принимали меры к недопущению лишнего веса. Люди, страдающие ожирением, живут в среднем на 6—8 лет меньше людей с обычным весом.

Гипертония у полных людей встречается в 3 раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

По статистическим данным США, смертность у тучных людей значительно выше, чем у людей нормального веса при целом ряде заболеваний. Так, например, смертность при различных поражениях сердца и сосудов на 75% выше, от сахарного диабета почти в 4 раза, при циррозе печени в 2,5 раза, при остром аппендиците более чем в 2 раза. У тучных людей понижаются защитные силы организма, уменьшается сопротивляемость к внешним и внутренним болезнетворным агентам. Всем врачам хорошо известно, что тучные люди плохо переносят инфекционные заболевания, и особенно, воспаление лёгких. Смертность от пневмонии у них значительно выше, чем у людей с нормальным весом.

У тучного человека снижается сопротивляемость к травме, в том числе к операционной. Любую операцию тучный человек переносит значительно тяжелее, причём опасность от каждого лишнего килограмма веса возрастает.

Даже в здоровом состоянии человек испытывает от излишнего веса большие неудобства и ограничения, как будто ему привесили рюкзак с грузом в 15—20 кг. Если же человек заболеет, этот лишний вес наваливается на него дополнительным бременем, отягощая все трудности и опасности.

На основании большого статистического материала, полученного, в частности, западными страховыми компаниями, установлено, что человек, который после 40 лет весит меньше, чем ему положено по росту, при прочих равных условиях проживает дольше, чем тот, кто весит больше своей нормы. По статистическим данным многих стран, у тучных людей после 45 лет смертность в 1,5 раза выше смертности лиц с нормальным весом. По словам американских учёных, их страховые компании при страховании жизни взимают дополнительную сумму за каждый лишний килограмм веса. Ими подсчитано, что если ликвидировать рак, то средняя продолжительность жизни людей увеличится на один год. Если же ликвидировать лишний вес, то средняя продолжительность жизни увеличится на четыре года.

Полнота зависит от двух факторов: от переизбытка и недостатка физических упражнений, отказа от активных форм отдыха, злоупотребления просмотром телевизионных передач и т. д.

Оказалось, что у докеров с большой физической нагрузкой заболеваемость составила 26,9%, а у докеров с малой нагрузкой — 49%.

На харьковских машиностроительных заводах в 1966—1968 гг. смертность от болезней органов кровообращения в возрасте 50—59 лет среди рабочих равнялась 5,9% на тысячу человек, а среди служащих и ИТР — 11,2%. В Киеве

в 1970 году инфаркт миокарда среди лиц физического труда составлял 5,9%; среди занятых умственным трудом — 10,1% на тысячу человек [Урланис Б. Ц. *Эволюция продолжительности жизни.* — М.: Статистика, 1978, с. 225.]. Известный советский учёный Б. Урланис пишет: «Теперь не приходится сомневаться, что гиподинамия, а также переедание являются главными причинами преждевременной смерти в результате заболеваний сердечно-сосудистой системы».

Нормальный вес — это количество килограммов, равное росту человека за вычетом 100. При этом у лиц более высокого роста, например, при росте свыше 180 см надо вычитать не 100, а 105, а после 190 см — 110. Принято считать, что после 40 лет можно к своему весу прибавить ещё 5 кг «для возраста». Это неверно. После 40 лет особенно важно держать свой вес.

Борьба с полнотой должна идти по двум направлениям: увеличение расхода и уменьшение потребления. Первое должно включать в себя максимум физических упражнений! Второе — уменьшение потребления пищи, уменьшение её количества и изменение качества. Это имеет решающее значение, и без соблюдения последнего условия невозможна борьба с полнотой. Даже при нарушенном обмене веществ никакое лечение невозможно без уменьшения количества и изменения качества пищи. Есть, как правило, надо 4 раза в день, соблюдая определённые интервалы между приёмами пищи. При этом надо помнить, что вечерний приём должен быть самым лёгким и не очень поздним. *Лектору следует упомянуть, что современные диетологи призывают к ограничению потребления соли и сахара, называя их «белыми ядами».*

В настоящее время в России на фоне проблем с ожирением распространяется сахарный диабет 2-го типа. Около 8 млн. человек больны диабетом обоих типов. По некоторым оценкам, 30 млн. человек находятся на стадии предиабета¹. Негативный фактор ускоренного развития эпидемии СД2 в современной России — коммерциализация здравоохранения. Она идёт в малоконтролируемых формах, её негативные последствия недостаточно смягчаются совершенствованием системы обязательного медицинского страхования.



Нервно-психические перегрузки и вредные привычки

Нервно-психические перегрузки

Среди причин, ведущих к тяжёлым заболеваниям, надо, прежде всего, указать на нервные перегрузки, отрицательные психологические раздражители, психоэмоциональные стрессы. И, наконец, просто грубое слово! Невозможно учесть тот вред, который причиняет грубое слово, насколько сокращает оно жизнь человека! Невосполним тот ущерб, который оно наносит человеку.

¹ URL: <https://ria.ru/society/20171113/1508706941.html>

Многие тяжёлые заболевания, заканчивающиеся инвалидностью или смертью человека в творческом возрасте, появляются и развиваются в результате тяжёлых или длительных отрицательных эмоций. И в первую очередь от них страдает сердце.

В 1965 году сессия Академии Медицинских Наук СССР, посвящённая сердечно-сосудистым заболеваниям, сделала вывод, что перенапряжение нервной системы и отрицательный психологический раздражитель являются ведущими факторами в развитии целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний. На сессии было указано, что инфаркту миокарда предшествует: острая психическая травма — в 20% случаев, хроническая психическая травма — в 35% случаев, перенапряжение в работе — в 30% случаев.

Таким образом, более чем в половине случаев инфаркту предшествовал отрицательный психогенный раздражитель и психическая травма.

Губительно на сердце действуют грубость, хамство, недостойное поведение человека, низость, подлость и другие моменты, когда человек чувствует себя бессильным остановить несправедливость, вызывающую возмущение всего его существа.

Отрицательные эмоции, вызванные сознанием невозможности бороться со злом, с грубостью, подлостью, хамством, порождают нервные переживания, которые часто приводят к тяжёлым сердечным заболеваниям, а нередко и к смерти.

Надо помнить, что свой ум, культуру и человеческое достоинство покажет тот, кто даже на неспровоцированную грубость ответит вежливо, с достоинством или промолчит, но не превратит этот диалог в перебранку, унижающую обоих.

Чем выше по служебной лестнице поднялся человек, тем бóльшая ответственность ложится на него, тем у бóльшего числа людей он на виду, и по его поступкам безошибочно определяют его величие или ничтожество.

Народная мудрость говорит: «Высокое положение делает великих людей ещё более великими, а ничтожных — ещё более ничтожными».

Величие человека, облачённого властью, сказывается, прежде всего, в справедливости, принципиальности, бескорыстии, в его вежливости, скромности, отсутствии зазнайства, в заботе о людях и в его добрых делах, ибо зло и величие несовместимы. Ничтожество власть имущего безошибочно можно определить по беспринципности, по тому злу, которое он творит, по грубости, зазнайству, использованию власти в корыстных целях, по беспринципному отношению к людям, по стремлению унижить их, особенно людей умных, интеллигентных и часто беззащитных.

Лектор может пояснить следующее. Смена общественного строя, рыночная экономика, возрождение класса частных владельцев усиливает в российском обществе отношения соперничества и негативного отношения к тем, кто воспринимается как чужой и сторона конфликта. Таким образом, отрицательные психогенные раздражители стали ещё большей проблемой, чем они были в советском прошлом.

Кроме неблагоприятных воздействий со стороны внешней среды, в том числе и от людей, к тем же последствиям может привести неразумное поведение самого человека, которое подчас оказывается куда более опасным, чем внешняя среда. Здесь надо, прежде всего, указать на

вредные привычки человека: курение и употребление алкоголя. *И то, и другое отвлекает, снимает стресс, но эти лекарства «хуже болезни»¹.*



Курение

Среди причин, приводящих человека к преждевременному одряхлению и ранней смерти, важное место занимает курение. О том, насколько эта вредная и некрасивая привычка сокращает жизнь человека, можно судить хотя бы по такой заметке, появившейся в «Литературной газете» от 16 июля 1976 года: «Обследование, проведённое в Швеции в 1970 году, показало, что курильщик, выкуривающий более 20 сигарет в день, имеет продолжительность жизни на 8 лет ниже средней».

Помимо рака лёгких, возникновение которого более чем на 90% зависит от курения, при целом ряде заболеваний коэффициент смертности у курящих в несколько раз выше, чем у некурящих. Так, у курящих при бронхите и эмфиземе уровень смертности выше в 6 раз, раке гортани — в 5 раз, раке пищевода и желудка в 3 раза, при болезнях кровообращения — в 2,5 раза, при болезнях коронарных сосудов — почти в 2 раза и т. д.

¹ В настоящее время учёные считают, что высокая смертность от ССЗ и онкологии обусловлена на 50% и 40% (соответственно) связанными с ожирением заболеваниями, прежде всего, сахарным диабетом 2-го типа, причём высокое потребление алкоголя повышает риски преждевременной смерти от ССЗ, а курение — от онкологических заболеваний.

Академик Е. И. Чазов указывает, что внезапная смерть от ишемической болезни сердца отмечается среди курильщиков в 5 раз чаще, чем у некурящих. Подобные данные приведены и по США: «Средний возраст внезапно умерших от сердечных приступов у некурящих был равен 67 годам, у умеренно курящих — 55, а у злостных курильщиков — 48 годам» [Урланис Б. Ц. Указ. соч., с. 202].

Опасность от курения женщине грозит гораздо большая, чем мужчине. По данным учёных, специально изучавших этот вопрос, женщины сильнее страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения человеческого рода. Наиболее частым осложнением курения является преждевременное прерывание беременности до 36 недель, которое у курящих женщин наблюдается почти в 2 раза чаще, чем у некурящих. Более чем в 1,5 раза бывает недоношенность плода и меньший вес новорождённого, что сказывается на его жизнеспособности; чаще, чем у некурящих, у курящих наблюдаются токсикозы беременности, выше процент мёртворождённых, ранняя детская смертность, смертность детей до года, а также патология при родах. Большинство авторов отмечает отрицательное влияние курения не только на новорождённых, но и на последующее развитие детей.

Вредное действие табака на половую функцию мужчин и особенно женщин отмечено уже давно. Объясняется это тем, что хроническое отравление никотином отражается на деятельности желёз внутренней секреции. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ: никотин,

сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла, среди которых особенно опасен бензопирен — стопроцентный канцероген. Главный яд — никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Однократная доза чистого никотина в 0,08—0,16 г смертельна для человека.

Американские исследователи установили наличие в табачном дыме при сгорании табака значительного количества полония-210, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, равную 36 рад., что в 7 раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин нарушает деятельность нервной системы, сердца, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз. Попав в организм человека, этот яд вначале на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга, усиливая кровоснабжение клеток мозга. Однако вслед за этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего развиваются различные мозговые расстройства. Никотин влияет на деятельность органов чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус.

Всё это сказывается как на средней продолжительности жизни человека, так и на здоровье и трудоспособности каждого курящего. Нет ничего удивительного в том, что, по данным ВОЗ, каждый пятый умерший человек погибает от последствий, связанных с курением табака. Если применить этот расчёт к нам, то в нашей стране ежегодно погибает от курения около 500 тыс. человек. Что же касается отдельно взятого курильщика, то, по данным английского королев-

ского общества врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. В среднем же курящие живут меньше, чем некурящие на 6—8 лет. Стоит ли за такое сомнительное удовольствие расплачиваться столь дорогой ценой?

Пример родителей является важным фактором: в семьях с некурящими родителями число курящих детей не превышало 10%, тогда как в семьях, где оба родителя были курильщиками, число курящих мальчиков составляло 67% и девочек — 78%. Родителям необходимо особо обратить на это внимание и пожалеть своих детей. Надо думать, что *семейная* защита подразумевает и защиту от курения, ибо это одна из самых опасных для детей привычек.

Лектор может остановиться на тезисе о наличии в арсенале медицины ряда лекарств, помогающих бросить курить.



Употребление алкоголя

Алкоголь действует отрицательно на все органы и системы организма. Попадая с кровью в ткани и органы, он разрушает их, вызывая тяжёлые необратимые изменения. Особенно пагубно влияет алкоголь на нервные клетки. Установлено, что даже однократный приём небольшой дозы спиртного таит в себе большую опасность для здоровья пьющего. *В организме людей имеются гены, отвечающие за выработку алкогольдегидрогеназы — печёночного фермента, обуславливающего усвоение этилового спирта.* В геноме многих славян и северных народов экспрессия данного гена подавлена, поэтому употребление алкоголя для них особенно опасно.

Особенно чувствительны к алкоголю зародышевые клетки. Регулярное потребление спиртных напитков может стать причиной бесплодия, так как повреждённые алкоголем клетки не оплодотворяются или плод рано погибает, ибо алкоголь легко проникает через плацентарный барьер. Описан опыт над 88 беременными морскими свинками, которые в течение определённого периода получали маленькие порции спирта. В 54 случаях, т. е. в 60% их потомство погибло сразу же после рождения (наглядное опровержение «теории» о безвредности малых доз алкоголя).

Алкоголь нередко является причиной рождения детей с уродствами. Отравленная им зародышевая клетка является неполноценной и её состояние предопределяет последующую уязвимость ребёнка. Даже эпизодическое опьянение может повредить зародышевую клетку и сыграть роковую роль в развитии и росте ребёнка. Нетрезвый мужчина, или тем более женщина могут стать виновниками появления неполноценного ребёнка, и эта неполноценность чаще всего выражается в недоразвитии мозга. В одном из пансионатов находились 5 дегенеративных детей, рождённых от матери-алкоголички. Дети были от разных мужей, но все идиоты. У женщин, мужа которых часто употребляли алкогольные напитки, большинство детей имели невротические или неадекватные реакции. Нежизнеспособность, слабоумие, эпилепсия, физическая или умственная отсталость, предрасположенность к различным заболеваниям — вот что часто получают дети в наследство от пьющих родителей.

На основании углублённого изучения данной проблемы ВОЗ пришла к заключению, что каждый третий человек умирает от причин, свя-

занных с употреблением алкоголя. При этом не учитывается то пагубное влияние, которое оказывают пьющие и курящие люди на своих детей. Если к этому добавить вредное влияние на всех окружающих, то не будут выглядеть преувеличением выводы ВОЗ о том, что средняя продолжительность жизни пьющего меньше, чем непьющего на 15—17 лет.

Но дело не только в продолжительности жизни, а в преждевременном износе, ранней старости и дряхлости пьющего и курящего по сравнению с теми, кто не пьёт и не курит. Вот почему можно смело утверждать, что в наше время курение и пьянство — это бич современного человека, это бедствие, которое вырывает из жизни в расцвете сил миллионы людей, а ещё больше превращает их раньше времени в дряхлых и немощных стариков. Крупнейшие деятели и учёные мира справедливо считают, что к числу самых вредных зол текущего столетия, по всей справедливости, должно быть причислено потребление алкоголя. Страшные признаки этого зла сказываются в увеличении количества помешанных и идиотов, в возрастании числа преступлений, в проявлении дурных характеров, в расстройстве здоровья, в понижении нравственности, в материальном разорении человека, в повышении смертности.

Веселье без вина — это настоящее здоровье и полезное веселье, которое самым благотворным образом действует на нервную систему и через неё на весь организм человека. Призывая людей к тем или иным поступкам, в какой-то мере меняющим их образ жизни, надо обязательно делать это не только словами, но и личным примером.

В завершении изложения материала лектору следует подчеркнуть, что начать вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) не поздно в любом возрасте, однако лучше всего принять такое решение ранее, до 45—50 лет. Только тогда — уже при помощи медиков и лекарств — можно достаточно сильно увеличить шансы достигнуть сроков жизни, средних по стране или даже несколько выше.



Литература

Книги и статьи академика Ф. Г. Углова. URL: <http://uglov-fund.ru>

Фурманов А. Г. Формирование здорового образа жизни. — Мозырь, 2012. — 201 с. URL: http://mspu.by>Files>.../furmanov_gorovoi.pdf

Профилактика онкозаболеваний: факторы риска и виды. URL: <http://fb.ru/article/307782/profilaktika-onkozabolevaniy-factoryi-riska-i-vidyi>

Волчкова Н. С., Субханкулова С. Ф. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний//Вестник современной клинической медицины. — 2009. — №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy>

Теория долголетия: советы лучших учёных. obozrevatel.com/health/digest/teoriya-dolgoletiya-sovetyi-luchshih-uchenyih-gerontologov-mira-1.htm

Новгородова А. В. Здоровье нации — главный стратегический ресурс экономики России//Этап: Экономическая теория. Анализ. Практика. — 2015. — № 3. — С. 102—113.

Гудков А. А., Гончаров П. П. Вызовы российской системе охраны здоровья: эпидемия сахарного диабета II типа//Управление здравоохранением. — №3/2014 (№ 41). — С. 21—33.

Научно-популярное издание

Углов Фёдор Григорьевич

Под редакцией
А. В. Новгородовой, А. А. Гудкова

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

АКТУАЛИЗИРОВАННАЯ ВЕРСИЯ

Ответственный за выпуск *А. В. Харевин*
Редактор *Г. А. Соколова*
Художественный редактор *М. С. Гривцова*
Технический редактор *Н. В. Семёнова*

Подписано в печать 19.02.18. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная.
Гарнитура TextBookC. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,0. Тираж 500 экз.
Заказ № 12.

Издательство «Эко-Пресс».
107258, Москва, б-р Маршала Рокоссовского, д. 30, корп. 1.
www.eko-press.ru

ISBN 978-5-906519-84-9



Отпечатано в ООО «Эко-Пресс».
107150, Москва, ул. Краснобогатырская, д. 2.