

**Углов Ф. Г.**

## **ЧЕЛОВЕКУ МАЛО ВЕКА**

Предисловие.....	2
Глава 1. Можно ли вернуть молодость?.....	7
Глава 2. Третий возраст .....	16
Глава 3. Всегда ли старость — не радость? .....	25
Глава 4. Говорить правду.....	36
Глава 5. Сердце — источник радости и горя .....	40
Глава 6. Полезна ли человеку его полнота?.....	53
Глава 7. Берегись автомобиля .....	58
Глава 8. Можно ли предупредить рак?.....	65
Глава 9. Рок-н-ролл как разрушитель генетического кода.....	69
Глава 10. Режим труда и отдыха .....	75
Глава 11. Экзогенные факторы преждевременного старения и ранней смерти.....	80
Глава 12. Основа долголетия.....	90

## Предисловие

Будем жить дольше! Чем другие.

**Станислав Ежи Лец**

Как ни тяжела и безрадостна бывает временами наша жизнь, думать о скором конце страшно. Расставаться с ней никак не хочется. Все-таки жизнь лучше, чем смерть... Жизнь — это солнце и свет, это друзья, знакомые, это близкие и родные люди, с которыми так хорошо быть рядом, хотя они и огорчают нас иногда. Нет, надо жить во что бы то ни стало.

Это стремление к жизни при любых условиях, этот страх перед смертью, когда не знаешь, что тебя ожидает ТАМ... Помните, у Л. Толстого в рассказе «Старик и смерть»?

Старик, обремененный годами и нуждой, с трудом несет тяжкую ношу. Изнемогая под ее тяжестью, он восклицает: «Где же ты, смерть моя?! Приходила бы поскорее!..» А смерть тут как тут, явилась со своей острой косой: «Старик, ты звал меня? Зачем?» Старик, увидев так близко смерть, испугался и, забыв о своей нужде и тяжелом труде, воскликнул: «Я звал тебя, чтобы ты помогла мне нести мою ношу!»

Подобное мы нередко видим и в жизни. Утомленные нуждой и тяжелым трудом люди говорят: «Как трудно жить! Хотя бы смерть пришла поскорее!» Но когда смерть действительно подходит близко, мало кто радуется ее приближению.

Как врач могу сказать, что наблюдая людей в тот трагический период их жизни, когда смерть вот-вот придет, в момент между Жизнью и смертью, я ни от одного человека не слышал, что он хочет умереть. Нет! Только жить! Пусть будет трудно, пусть будут боли — жить, жить во что бы то ни стало! «Доктор, спасите!»

Но боясь смерти, дорожим ли мы своей жизнью? Бережем ли ее? К сожалению, мы часто относимся к своей жизни по поговорке:

«Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Только в этом случае плачем не мы, а наши близкие, родные, которые нас любили и которым мы дороги...

В молодые годы, когда жизнь так прекрасна, мы ею, обычно, совсем не дорожим. Почему? Да потому, что пока человек молод и здоров, ему кажется, что жизнь бесконечна. А смерть? Это, конечно, нечто страшное!.. Но когда еще это будет?! Поэтому о ней лучше не думать!

Да и в зрелом возрасте человек как-то не заботится о своей жизни. Живет и живет, а о том, чтобы побереечь ее, просто не думает.

Почему же человек так беспечно относится к своей жизни? Не потому ли, что она ему легко досталась?! Ведь мы обычно дорожим тем, что нам достается с трудом.

...Незаметно пролетает время в мелочах и повседневных заботах. Не успеешь оглянуться, а тебе уже перевалило за 40..., за 50..., маячит уже 60. А там? — уходи на пенсию!

И вдруг неожиданно осознаешь, что ты прожил полвека, что жить-то тебе осталось совсем немного... Вот сосед по лестничной площадке умер на днях, а ведь ему почти столько же, сколько тебе. Твой коллега и ровесник давно умер — с честью похоронили... А на себя в зеркало погляди: ты же совсем седой! Давно ли по лестнице бегом поднимался. А теперь стоишь и ждешь лифта... Как же так? Неужели жизнь заканчивается? А ты только собирался начать жить по-настоящему... Все думалось: вот устроюсь с квартирой..., вот прибавят зарплату..., вот сын подрастет... — тогда и начнем жить по-настоящему... Что же выходит — так и не поживешь, как мечтал? Скольких моих сверстников уже нет в живых? Скоро, значит, и моя очередь? Есть, правда, среди знакомых люди 80-90 лет. Но это же такая редкость! И как это им удалось продлить свою жизнь и сохранить работоспособность, энергию и жизнерадостность?! Что же я раньше этим не поинтересовался? Не упустил ли время, когда еще можно что-то сделать, чтобы прожить долго? И что именно надо делать?..

И тогда человек начинает читать, искать в справочниках, беседовать с пожилыми, а особенно со стариками, чтобы узнать, как им удалось дожить до таких лет. Может быть, они имеют какой-нибудь эликсир жизни или что-нибудь о нем знают?

Нет! Нет ни эликсира, ни учебников, ни пособий, в которых был бы рецепт долгой жизни.

Я, скажу вам правду, не хочу умирать не только скоро, но и вообще — и уж, во всяком случае, в ближайшие 20-30 лет. У меня еще масса недоделанных дел, несколько рукописей лежат незаконченными или еще не оформленными. Их надо доделать и попытаться издать. А сколько дел и забот в семье! Не так давно женился сын, у него уже трое детей. Они еще совсем маленькие — два внука и внучка. Надо сыну помочь их вырастить, выучить. В наше время это так трудно! Без моей помощи он непременно впадет в нужду. Моя святая обязанность ему помочь, тем более что он не так давно закончил Консерваторию... Правда, он сейчас работает, но детям от этого не намного легче. Как вспомнишь о них — где тут о смерти думать! А ведь она, злодейка, не спросит закончил я свои дела или нет.

Думы и заботы не только о детях и внуках. Располагали с женой: вот дети подрастут, нам легче будет, тогда и о себе подумаем. А дети чем взрослее, тем больше забот у родителей. А когда же сами-то будем жить, когда о себе будем думать? Давно собирались как-нибудь подкопить денег и съездить с женой в Италию. Сам я дважды там был в научных командировках; хотел и жену свозить — и все не удавалось. Последние года и мысль эту из головы выкинул... А тут вдруг как-то ясно представилось, что не Италия меня ждет, а нечто иное, очень страшное!.. Да и вообще я не хочу еще покидать этот мир: я так мало жил, так мало наслаждался жизнью! А жизнь, как подумаешь, так прекрасна! И почему я до сих пор об этом почти не задумывался?! Представьте себе: зимой идешь — снег хрустит, воробушки по дороге и на тротуаре буквально под ногами что-то клюют. Какая красота! А летом? Какое великолепие — просто дух захватывает! Ковер из душистых трав, цветы самые разнообразные и в поле, и в саду. А когда расцветают фруктовые деревья?! — Боже! Как это прекрасно!

Как-то мы были весной на озере Иссык-Куль. Вокруг озера широкой полосой раскинулись сады, и все деревья были буквально осыпаны белыми цветами. Весь берег был как бы покрыт прекрасным белым покрывалом из чудесных цветов, над которыми с гулом роились пчелы. Разве это можно забыть? Такое можно увидеть только на Земле. Почему я не сел тогда около этих деревьев и не сидел часами, любуясь этой сказочной красотой, которая до сих пор стоит перед глазами? Нет, не сел. И даже не остановился. Отметил, что все это очень красиво и пошел куда-то по своим житейским делам.

Как же все-таки мало ценим мы то, что имеем! И эту красоту я не увижу, если умру. Не увижу этого голубого неба. Страшно подумать... Но ведь это может наступить очень скоро. Ведь я в таком возрасте, что, судя по статистике, мне осталось уже очень немного времени. Но я не хочу умирать, я хочу жить как можно дольше — до тех пор, пока мне не надоест. Может наступить такой момент? Думаю, может, но для этого надо прожить долго-долго...

Как прожить долго — вот в чем вопрос. Ни один ученый пока что не ответил на него прямо. Так, может быть, есть какие-нибудь косвенные ответы. Надо попытаться найти и почитать литературу на эту тему. Не может быть, чтобы никто не пытался ответить на основной вопрос: как прожить долго?

Но как только возникает этот вопрос, сразу же возникает другой: а зачем тебе надо жить долго? Вообще, для чего ты живешь? Для чего живет человек? Какая у него цель жизни?

Поэтому, прежде чем ответить на вопрос о долгой жизни, надо сначала понять: для чего ты живешь? Ведь не для того же Бог создал человека, чтобы он только ел и пил — это было бы слишком похоже на животных. А человека и человеческий гений Бог создал по своему образу и подобию, отличив его от всего живого на Земле, а может быть, и во всей вселенной.

«Без высшей цели не может существовать ни человек, ни нация, — утверждает Ф. М. Достоевский (ППС, т. 24, с. 24, 47, 48). — Тот, кто наживается на обнищании народа, кто считает богатство и наживу целью своей жизни — ценой разорения целого народа или одного человека, кто не поставил перед собой иной цели жизни, кроме личного обогащения — никогда не станет вождем и исчезнет при первом призыве к высшей цели, к которой пойдут миллионы».

Ф. М. Достоевский не только придавал первостепенное значение нравственным идеалам, но и подчеркивал их национальный характер. А. И. Герцен также считал, что каждый народ представляет собой особый биологический вид. Поэтому тот, кто стремится перестроить жизнь народа не по его национальному складу, а по образу другого народа, по образу, при котором легче можно грабить и уничтожать народ, прикрываясь фальшивыми лозунгами, не может рассчитывать на успех. Скорее всего, он пожнет презрение и ненависть, а миллионы пойдут за тем, кто укажет пути высокой нравственности и любви к человеку. При этом для русских должны быть русские нравственные идеалы, отличающиеся от идеалов других народов. Ибо навязывание русскому народу идеала западноевропейских или американских народов, чаще всего чуждых русскому человеку, не может найти у него отклика.

Итак, прежде чем начинать борьбу за долгую жизнь, мы должны ответить на вопрос: для чего мы живем? Для чего вообще живет человек? Вряд ли можно найти во всей мировой литературе прямой и исчерпывающий ответ на этот вопрос. Однако если мы внимательно ознакомимся с Православием, которого в течение тысячелетия придерживался русский народ, мы можем, мне думается, довольно близко подойти к правильному ответу. Заповеди Господни определяют первейшие обязанности человека перед Богом и людьми: не убий, не укради, не прелюбодействуй, не сотвори себе кумира и т. д.

Моя мама Анастасия Николаевна, простая русская женщина, сибирячка, этот наказ сыну выразила, как мне кажется, исчерпывающе. Я уезжал в Иркутск, чтобы поступить в университет. Дорога дальняя, 1100 км от нас до железной дороги. До Иркутска я добирался три недели. Беспокоясь обо мне, зная, что я раньше, чем через год, не смогу снова увидеть ее, она прежде всего думала о том, чтобы я вел себя достойно. И она сказала: «Сынок, делай людям добро; и делая добро, не жди, чтобы тебе сразу ответили тем же. Ты сделал добро — и забудь об этом. Но оно к тебе обязательно вернется — и именно тогда, когда ты в нем будешь особенно нуждаться».

Вот она, народная мудрость, отражающая сущность русского человека. Вот ответ на вопрос: для чего человек живет на Земле? — Для того чтобы делать добро. Отсюда вытекает все остальное. В этих словах выражена воля Господня, подробно изложенная в заповедях. Делая людям добро, человек тем самым все их выполняет. Представьте себе, что каждый человек на Земле строго выполняет этот свой долг, поставив его целью жизни. Разве может тогда совершиться какая-то подлость или нарушение закона?!

Делать людям добро — такая цель жизни отвечает самым высоким идеалам и поэтому достойна человека, созданного по образу и подобию Божьему. Русская православная церковь учит: «Прощай своему ближнему, борись с врагами Отечества, пренебрегай врагами Божьими». В этих немногих словах отражена человеческая мудрость. Слова эти требуют разъяснений.

В Библии сказано: ударили тебя по левой щеке — подставь Правую. А по учению Моисея — око за око, зуб за зуб. Какой же Путь правильный? Конечно, когда тебя ударили по левой щеке, подставить правую — дело непростое. Этот поступок надо серьезно обдумать. Но если его рекомендует Библия, он не может быть необоснованным. В Библии сказано: «Если тебя ударили по **левой** щеке...» Почему по левой? Да потому, что тот, кого ударили в ссоре, был также в какой-то степени не прав. Ведь очень редко бывает так, чтобы один был прав полностью, а другой полностью не прав. В какой-то мере правы и не правы оба: один больше, другой меньше. Предположим, что больше правды на стороне обиженного. Если он подставит и правую щеку, как на это отреагирует обидчик? Маловероятно, чтобы он ударил и по правой — то есть совсем невиновного. Скорее всего,

как в случае с князем Мышкиным («Идиот» Ф. И. Достоевского), он почувствует и свою неправоту, свою грубость, и великодушие своего противника. Может быть, он сам постарается смягчить, загладить свою грубость, может быть, устыдится своего недостойного поведения. В результате инцидент будет исчерпан, **зло не получит развития**.

Зло — страшное, губительное чувство, несущее разрушение, в первую очередь, своему носителю, а затем и всем окружающим.

Какие последствия может иметь злой поступок, если обиженный последует учению Моисея? Твой сосед ударил тебя по левой щеке. Ты за это выбил ему зубы. Он тебе выбил глаз. Ты ему поломал ноги. И так далее — пока конфликт не завершится гибелью одного, а то и обоих «спорщиков». В обществе, где в обычаях кровная или родовая месть, в драку вмешиваются родственники, они убивают убийцу или близкого ему человека. Семья этих людей не остается в долгу — и так без конца, до полного взаимного уничтожения. Такая кровная месть долгое время существовала на Кавказе, она привела к уничтожению целых народов. С приходом на Кавказ советской власти был издан закон о смертной казни за кровную месть, и только это приостановило взаимное уничтожение. Еще и сегодня, спустя 80 лет после введения этого указа, некоторые народности составляют два-три аула. А в 1917 году от них оставались считанные единицы. В Дагестане, например, проживают люди 32 национальностей, люди говорят на разных языках, не понимая друг друга. А ведь некоторые из этих народностей имели вековую историю — и из-за кровной мести оказались близки к полному уничтожению.

Весь трагизм обычая кровной мести с огромной художественной силой и убедительностью показал М. Ю. Лермонтов в своей поэме «Хаджи Абрек» — этот пример зла, несущего беспощадную гибель враждующим сторонам.

Но возьмем зло в повседневной жизни. Человек, только еще решивший сделать зло другому, уже переживает его внутри себя. А зло — это такое чувство, которое, поверьте мне, разрушает всю нервную систему, начиная с высших сфер мозговой деятельности. Вот человек сделал зло — у него появляется чувство злорадства. Это чувство еще более губительно для его нервной системы. А тут еще обиженныйотреагирует на принесенный урон. Теперь обидчик сам превратится в обиженного. Разрушается не только его нервная система, но и мозг, и вся духовная жизнь. Он этим больным, перевозбужденным мозгом обдумывает, как бы сделать своему противнику какое-то еще большее зло... И таким образом, живя в атмосфере зла, человек очень быстро сам разрушает свою нервную систему, в том числе и ту ее часть, что ведает функцией внутренних органов: сердца, легких, почек, эндокринных желез и т. д., которые перестают нормально работать. Это вызывает разрушение всего организма. Человеку, находящемуся в злобном экстазе, кажется, что он силен и здоров и готов вести беспощадную борьбу с «обидчиком», но незаметно для него самого силы его убывают. Такой человек может легко заболеть и умереть очень рано от любой случайно возникшей болезни. В результате **злые люди долго не живут**. И пока они не поборют в себе зло, пока не перестроят себя на добро к людям, в том числе и к тем, к которым они питали недобрые чувства, борьба за долголетие бессмысленна. Что бы мы ни делали для такого человека, зло окажется сильнее и приведет его к ранней гибели.

Поэтому все, что мы будем говорить о путях достижения долголетия, не относится к злым людям — для них наши рекомендации бесполезны. Мне могут возразить: есть люди, сделавшие много зла окружающим и живущие долго — хотя их и немного. Почему живут эти единицы? Надо думать, здесь распорядился высший Разум...

Надо сразу оговориться, что убийства и ранения, наносимые при защите Отечества, не относятся к злым поступкам. Помните, в Писании сказано: «Прощай своему ближнему, борись с врагами Отечества, пренебрегай врагами Божиими?» Защита Родины — это дело Божье и не является преступлением ни перед Богом, ни перед людьми.

Как же действует на организм человека добро? Нет более благотворного действия — и не только на человека, которому это добро предназначено, но, в первую очередь, на человека, его совершающего. Душа человека, решившего сделать доброе дело, уже при

одной мысли об этом наполняется радостью. Эта радость расцветает по мере того, как человек видит результаты содеянного. При этом человек, которому сделано добро, скорее всего, не захочет остаться в долгу и постарается ответить добром на добро. Тот и другой будут рады и счастливы, что благотворно влияет на нервную систему. От своего и ответного добра укрепляется и омолаживается весь организм человека. Такой человек легко и с пользой для себя воспринимает все советы, направленные на укрепление здоровья и продление полноценной жизни.

Все эти заповеди я привел не зря. Они — незыблемы. Благодаря им русский народ сохранил и Родину, и себя самого.

# Глава 1. Можно ли вернуть молодость?

Первого июня 1889 года в Парижском научном обществе был прочитан доклад, который нашумел на весь мир и надолго привлек к себе внимание как ученых, так и широкой общественности.

Броун-Секар, выдающийся физиолог и преемник знаменитого Клода Бернара в колледже де Франс в своем докладе сообщил, что в последние годы, едва ему перевалило за семьдесят, он почувствовал, что физические и умственные силы его значительно ослабли. Однако после длительного экспериментирования на животных он нашел способ, с помощью которого можно вернуть себе силу и молодость. Он сделал себе шесть инъекций вытяжки из свежих семенников собак и кроликов и в результате почувствовал, что помолодел на тридцать лет. И он на глазах у пораженной публики бегом поднялся по лестнице. Но и это не все. Он сообщил далее, что к нему вернулась не только физическая, но и умственная энергия и сила, и он работает сейчас так много и упорно, как не работал уже много лет!

Сообщение Броун-Секара вызвало большое волнение во всем цивилизованном мире. Казалось, что найден ключ к разрешению вопроса, над которым многие века ломали головы лучшие умы человечества: **как продлить жизнь человека, как вернуть ему утраченную молодость?**

Тысячелетиями люди стремились постичь тайны старения организма. За триста лет до нашей эры Аристотель в своем труде «О молодости и старости» старался дать научные объяснения причин старения. Он считал, что старение вызывается постепенным расходом природного тепла, которое находится в каждом живом существе со дня его рождения. Центром этого тепла является сердце. Кровеносные сосуды разносят это тепло по телу и тем дают жизнь всем тканям и органам, считал Аристотель. Подобную же мысль на сто лет раньше высказал Гиппократ, который объяснял старение потерей природного тепла.

Мнения Гиппократа и Аристотеля основывались на их правильных наблюдениях, что выделение тепла в пожилом возрасте идет менее энергично, чем в молодости. С позиции наших современных знаний это следствие постепенного замедления обменных процессов.

Отчего же старится человек?

*В течение многих веков ученые всех стран создавали теории старения, в основе которых лежали «жизненная сила», «жизненная энергия», «природный жар», постепенный расход которых, якобы, приводит организм к старости. Между тем, активность, как правило, ведет к росту и самой живой ткани, и ее функциональных возможностей. И наоборот, отсутствие активности приводит к атрофии. Но в конце концов ученые пришли к заключению, что старение нельзя рассматривать только как потерю чего-то. Оно может зависеть и от избытка вредного вещества, накапливаемого с годами и приводящего к интоксикации организма. Оригинальную гипотезу выдвинул выдающийся русский ученый-биолог, директор института Пастера в Париже И. И. Мечников. Его книга «Этюды оптимизма», в которой он излагает свою точку зрения на причины старения, создала сенсацию в первых десятилетиях двадцатого века.*

*Согласно взглядам Мечникова, старение вызывается хроническим отравлением организма особыми ядами-токсинами, выделяемыми бактериями, которые населяют толстый кишечник человека в огромном количестве. Постоянное отравление приводит к старости и смерти.*

*Мечников не считал старение обязательным для организма физиологическим процессом. Он говорил, что активные меры против отравления со стороны кишечника могут предупредить появление старости. Он предложил вводить в пищеварительный тракт такие бактерии, которые бы вытесняли гнилостные микробы и устраняли бы возникновение токсинов. Такими микробами он считал «болгарскую» палочку и другие микробы молочнокислого брожения. Созданная им так называемая «мечниковская простокваша» получила широкое распространение во всем мире.*

*Развивая свою теорию дальше, И. И. Мечников с целью предупреждения старости предложил хирургическим путем удалять толстый кишечник человека, в котором возникают токсины, приводящие к старению. Некоторые хирурги, его последователи, проводили операции по удалению кишечника. Сам Мечников перед смертью (а умер он на 71-м году жизни) говорил своему лечащему врачу, что он, к сожалению, поздно начал проводить в жизнь свое учение и поэтому не добился успеха, что профилактику старости надо начинать с молодых лет.*

Вряд ли есть необходимость перечислять все гипотезы, теории и учения, которые создавались на протяжении тысячелетий. Таких теорий насчитывается несколько сотен. Все они говорят только о том, что человек никогда не мирился с тем, что ему на долю выпал такой короткий век, и искал пути к продлению жизни на более долгий срок, а может быть, к бессмертию.

Но человеку мало просто продлить жизнь. Как вернуть себе молодость и силу юности?

*В древнеегипетских папирусах и во всей греческой мифологии мы находим многочисленные рецепты превращения стариков в юношей — подобно рецепту волшебницы Медеи, которая возвращала старикам молодость тем, что разрезала их на куски и кипятила в котле с волшебными травами.*

*Алхимики, запершись в своих кабинетах, старались создать философский камень, который бы не только превращал неблагородные металлы в золото и серебро, но и мог бы служить могущественным эликсиром, продлевающим жизнь и возвращающим молодость. Парацельс (1493—1541 гг.) пропагандировал свои шесть эликсиров для омоложения и продления жизни, но сам умер в 48 лет, на собственном примере доказав бесполезность своих снадобий.*

*Многие ученые средних веков придерживались того мнения, что дыхание девушек возвращает старикам молодость и продлевает жизнь. Об этом сказано еще в Библии со ссылкой на царя Давида. Основой такой точки зрения была теория, что дыхание якобы является передатчиком жизненного тепла.*

*Однако чаще переносчиком «внутреннего» тепла и источником жизнедеятельности считалась кровь. Неудивительно поэтому, что у примитивных народностей кровь употреблялась с целью омоложения. В древнем Риме старики и старухи иногда бросались на арену цирка и пили свежую кровь убитых гладиаторов. Ученые медики средних веков рассматривали вампиризм — высасывание крови из молодых людей — как эффективный, но с моральной точки зрения недопустимый способ омоложения.*

*По преданию Папа Иннокентий VIII (XV век) для того, чтобы предохранить себя от заболеваний и омолодиться, за один прием выпивал кровь трех мальчиков [Линденбаум Ж. История медицины, 9, с. 459, 1954 г. (на английском языке)].*

*В дальнейшем были попытки использовать переливание крови молодого барана для омоложения старого человека, но, конечно, с катастрофическими последствиями. Противники этого метода острили, что для омоложения необходимы три барана: у одного из них берут кровь, второму ее переливают, а третий выполняет всю операцию.*

*Вера в омолаживающее действие крови господствовала очень долго. Говорят, что венгерская графиня Барток принимала ванны из свежей крови словацких крепостных женщин. [Cf. F. Gundrum. О продлении жизни. Загреб, 1907 г].*

*Я упомянул лишь некоторые из многочисленных методов омоложения человека, которые предлагались на протяжении всей истории человечества и которые, конечно же, никогда не давали обнадеживающих результатов. Неудивительно поэтому, что сообщение Броун-Секара вызвало огромный интерес со стороны всех, кто узнал о его эксперименте.*

*Сообщение Броун-Секара было сделано в то самое время, когда в Париже происходила первая промышленная выставка. Участники выставки, разъехавшись по своим странам, разнесли эту весть по всему свету. Ученые различных стран повторили эксперимент французского ученого и многие из них подтвердили эффективность*

действия «Экстракта Броун-Секара». Большинство же ученых восприняло эти данные с определенной долей скептицизма: они не могли в своих экспериментах воспроизвести столь разительные результаты. Вскоре и сам Броун-Секар должен был признать, что омолаживающий эффект его препарата очень недолговечен, что за ним последовало еще более быстрое увядание организма. Через пять лет он умер. Однако омолаживающее действие гормональных препаратов еще долго широко рекламировалось в немедицинской печати. Все же за докладом Броун-Секара последовал период многочисленных попыток омоложения с помощью гормональных препаратов как в эксперименте, так и в клинике.

Огромную популярность получили попытки омоложения, проводимые в Париже в 1919 г. русским хирургом С. А. Вороновым, который пересаживал мужчинам семенники человекообразных обезьян, баранов и т. д. Интерес к таким операциям возрастал не по дням, а по часам. Воронова буквально осаждали пожилые люди с просьбами произвести операции. Он делал их много и стал не только популярным, но и богатым человеком. За короткое время он опубликовал несколько книг по этому вопросу. И если первая из них была проникнута восторгом и энтузиазмом, была полна надеждой на то, что найден способ возвращать старикам молодость, то в последующих книгах была сдержанность, а затем и полное разочарование. В конце концов, подводя итоги нескольких лет работы, он, полный пессимизма, сообщил, что вся его работа была впустую, что все это время он шел по ложному пути.

Но даже и в период ажиотажа по поводу таких операций в печати появилась масса возражений как с научной, так и с моральной точки зрения, особенно после того, как некоторые хирурги начали пересаживать старикам семенники, купленные у неимущих молодых людей. И довольно скоро интерес к этим экспериментам на людях остыл. Выяснилось, что с помощью известных нам методов невозможно произвести пересадку с полным успехом, так как в чужом организме происходит омертвление ткани семенников, она разрушается и перестает вырабатывать гормоны, ради которых и осуществлялась эта операция. Кратковременный успех, получаемый при операции, объясняется тем, что какая-то часть этих гормонов, всасываясь, производила стимулирующее действие на отдельные ткани и на весь организм в целом. Кроме того, то, что возможно осуществить, скажем, на крысах, не всегда применимо к человеку с его более высокой и тонкой организацией.

Дальнейшие эксперименты, в том числе и на человеке, показали, что пересадка любых тканей, так или иначе обработанных, оказывает стимулирующее действие на организм, в том числе и на эндокринную систему. Пересадка семенников имеет не специфическое, а общебиологическое действие, как и подсадка любой другой чужеродной ткани.

Несмотря на то что вопрос о пересадке семенников был снят с научного обсуждения и эти операции прекратились, не исчез интерес к воздействию гормональных препаратов на организм. Начались попытки стимулирования деятельности собственных семенников старых людей.

В этом отношении привлек к себе внимание Штейнах, который сначала в эксперименте, а затем и в клинике доказал, что если продукция семенников задерживается в организме, то она, всасываясь, оказывает значительное омолаживающее действие на организм, придавая ему юношескую свежесть и энергию. С этой целью он применял операцию рассечения семенников, рассчитывая, что, поступая в ткани, продукция их будет всасываться в кровь более энергично и тем будет оказывать более мощное действие. Позднее он предложил сравнительно небольшую операцию — перевязку семявыносящего протока. Цель ее заключалась в том, что продукция семенников, полностью задерживаясь в организме, всасывалась и оказывала стимулирующее действие.

Широко разрекламированные операции Штейнаха тоже вскоре принесли разочарование. Положительные их последствия если и имели место, то были далеко не так велики, как это обещала реклама. От этого большого ученого отвернулись как его

*последователи, так и общественность, и он умер в пожилом возрасте в нищете, оставленный всеми.*

*Между тем, его идеи об омолаживающем действии таких операций, как перевязка семенников, имеют глубокий смысл и большое общебиологическое значение.*

**Операции, проводимые на подопытных животных, давали выраженные положительные результаты; в применении к человеку эти результаты почти незаметны. Дело в том, что у животного происходит постепенное физиологическое старение и «снашивание» всех функций организма. На этом фоне стимуляция со стороны семенников может оказать положительное влияние на весь организм и на долгое время оживить и усилить его функции. У человека же, как правило, имеет место преждевременное, патологическое старение. Увядание организма происходит не из-за снижения функций относительно здоровых органов, а за счет болезненного изменения органов и тканей. Кроме того, у человека, в отличие от животных, все возрастные изменения происходят на фоне глубоких патологических изменений нервной системы. Этим и объясняются противоречия между сообщениями отдельных ученых: в то время, как одни подтвердили положительное влияние штейнаховской операции, другие начисто отрицали ее значение.**

В Киренске ко мне в больницу лег сибирский крестьянин 72 лет с большой запущенной грыжей. Он рассказал, что никогда ничем не болел, кроме грыжи, которая появилась у него несколько лет назад после того, как он поднял тяжелое бревно. Она его не очень и беспокоила, но его печалило то, что его мужские возможности последние годы резко ослабли — это он приписывал своей грыже. После того, как умерла его первая жена, он женился на молодой и боялся, что она от него уйдет.

— Вы уж вырежьте мне эту грыжу. Я думаю, вся моя слабость из-за нее, проклятой.

К тому времени я был хорошо знаком с опытами и операциями Штейнаха и ясно представлял, что в данном случае старение организма происходит по типу физиологической старости при относительно нормальной нервной системе, и здесь подобная операция может принести определенный эффект. Во время операции, которая проходила вблизи семенного канатика, я перевязал ему семенной проток с одной стороны. Операция прошла гладко, и больной выписался из больницы в бодром состоянии. Через год он снова явился в больницу и попросил сделать ему операцию по поводу появившейся грыжи с другой стороны. Он сказал, что после первой операции почувствовал резкое улучшение здоровья. У него появились новые силы, энергия, возрос интерес ко всему. И главное, что его особенно поразило и порадовало — это его мужские способности.

— Этот год мы прожили с моей молодой супругой, как молодожены. Если Вы мне сделаете операцию по поводу появившейся грыжи с другой стороны, то, наверное, я буду чувствовать себя еще лучше.

На этого сибирского крестьянина с его нормальной нервной организацией, а следовательно, и нормально протекающей физиологической старостью, операция Штейнаха оказала буквально магическое действие. В то же время у городских жителей, у лиц с преждевременным патологическим старением эта же операция давала относительно слабый и непродолжительный эффект.

Таким образом, можно считать несомненным, что половые гормоны оказывают стимулирующее действие на организм. Однако такого рода операции в настоящее время потеряли свой смысл. Благодаря успехам в органической химии хирургические методы стимуляции семенников оказываются устаревшими. Стало очевидно, что проще и безопаснее применять для этих целей синтетический, химически чистый половой гормон тестостерон. В настоящее время не только врачам известно, что половые гормоны, введенные в организм пожилого человека, повышают энергию, усиливают либидо, а в некоторых случаях и постепенно оживляют умственную деятельность. Можно считать общепризнанным, что умеренное применение таких гормонов оказывает благоприятное действие на старческий организм. Однако это действие весьма неровно и непродолжительно. Это не омоложение в буквальном смысле этого слова, а, скорее, некое

возбуждающее действие. **Бесконтрольное же применение гормонов может оказаться опасным, так как нарушает баланс старческого организма и походит на излишнее применение бича к усталой старой лошади.**

Еще Мечников в свое время искал биологический агент, то есть специфическую сыворотку, которая бы стимулировала деятельность клеток и таким образом омолаживала бы организм. Его работы были продолжены другими русскими учеными, особенно Богомольцем, который пришел к заключению, что старение начинается фактически с соединительной ткани. Он изготовил специальную сыворотку, которая, по его мнению, усиливает выработку антител, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям и оказывает омолаживающее действие.

*Из современных методов омолаживания заслуживают внимания эксперименты и клинические наблюдения румынского ученого К. И. Пархона. Внутримышечные инъекции 2%-го раствора новокаина оказывали выраженные благоприятные, объективно выявляемые действия на трофику стариков, выявляя в то же время свое положительное влияние на течение различных старческих заболеваний. Новокаин, устраняя побочные патологические влияния, нормализует физиологическое течение старения, вызывая у стариков такое биологическое состояние, которое соответствует их нормальному возрасту.*

*Действие новокаина в настоящее время может рассматриваться как важный фактор в нормализации нервных реакций организма. Между тем, в основе очень многих болезней современности, а особенно наиболее распространенных болезней сердца, лежит **извращенная реакция на внешнее раздражение**. Этот факт еще подлежит углубленному изучению, но на основании даже того, что известно, а также исходя из личного опыта, можно считать твердо установленным, что введение новокаина в сочетании с другими лечебными факторами значительно усиливает действие этих факторов, применяемых без новокаина.*

*Ни одна из этих гипотез, взятая в отдельности, не может объяснить причину старения.*

*Одно несомненно: старение — это естественный процесс развития, и **возврат** к молодости невозможен. В то же время все ученые согласны с тем, что старение может быть нормальным, физиологическим, то есть медленно и постепенно развивающимся процессом, или же наоборот, оно может наступить неестественно быстро, то есть быть патологическим, преждевременным. Если в первом случае говорят о физиологической старости, заканчивающейся естественной смертью, то во втором — говорят о патологической, преждевременной старости, заканчивающейся преждевременной смертью. Поэтому все внимание ученых в настоящее время направлено на изучение тех условий, которые позволяют человеку жить долго, а также причин, сокращающих его жизнь, причин его раннего старения. Для ответов на эти вопросы существует целая наука — геронтология — со своими институтами, лабораториями и целой армией ученых.*

Конечно, трудно рассчитывать на то, что такой сложный вопрос, который тысячелетиями интересовал человечество и не получил ответа, будет решен за короткое время. Тем не менее полученные уже научные данные позволяют наметить те пути, по которым должно идти человечество, чтобы сделать свою жизнь долгой и счастливой.

Прежде всего надо ответить на такой вопрос: а надо ли жить долго? Вопрос этот не мною придуман.

Л. Н. Толстой, великий русский писатель и мыслитель, в возрасте 82 лет писал в своей записной книжке: «В глубокой старости думают, что доживают свой век, а напротив, тут-то и идет самая драгоценная и нужная работа жизни и для себя, и для других. Ценность жизни обратно пропорциональна квадратам расстояния от смерти».

Известно, что люди в глубокой старости показывали пример вдохновенного труда, доставлявшего огромную радость и счастье и самим творцам, и окружавшим их людям. Так, Гете в 82 года написал «Фауста», Верди в 79 лет создал одну из своих лучших опер «Фальстаф», а в 81 год — «Король Лир», И. П. Павлов в 85-летнем возрасте выполнил ряд

замечательных работ по изучению высшей нервной деятельности и до конца своих дней продолжал работать руководителем одного из крупнейших коллективов ученых и своих учеников. Бернард Шоу в 90 лет писал блистательные статьи. Следовательно, старость не обязательно означает немощность и беспомощность. **Все зависит, с одной стороны, от самого человека, от его интеллекта, от его желания и умения сохранить свои жизненные силы, не растратить их впустую на излишества и беспутную жизнь, а с другой стороны — от культуры и гуманности общества, которое проявляет заботу о тех, кто в свое время работал для него.**

Анализ жизни современного человека убеждает нас в том, что жизнь наша недопустимо коротка и укорачиваем ее чаще всего мы сами. Если человек хочет сделать что-то полезное для общества, он должен долго и упорно учиться. Учеба в средней и высшей школе занимает 15-16 лет. Затем человек три года работает по окончании ВУЗа. Затем, если это ученый, он поступает в аспирантуру и пять лет пишет кандидатскую диссертацию, а затем, вместе с практической работой, десять лет уходит у него на написание докторской. Все эти годы человек продолжает учиться. Сформировавшимся специалистом, который сам может учить других, он становится, в среднем, к 45 годам, проучившись 38 лет. Исходя из здравого смысла, он должен учить других тоже не менее чем 38 лет. А ведь очень часто докторскую диссертацию защищают в 50 и даже в 55 лет! Сколько же останется времени, которое они отдадут народу за свою многолетнюю учебу?! Говорю я это потому, что срок жизни современного человека должен быть значительно увеличен по сравнению с прежними периодами в жизни человечества.

Когда же начинается старость? Оказывается, это не такой простой вопрос, и ответы на него давались и даются различные разными учеными — не только в разное время, но даже и одновременно.

*В глубокой древности человеческую жизнь делили на два периода — молодость и старость, причем поворотной точкой человеческой жизни считалось 35 лет. Гиппократ считал такой точкой 42 года, а Авиценна — 40 лет. Аристотель и Гален делили человеческую жизнь на три периода: молодость, зрелость, старость. Нисходящая фаза по Галену начинается с 56 лет. Многие ученые древности делили старость на два периода: старость и глубокая старость. Первый период по Гиппократу начинался в 42 года, второй — в 63 года. В более позднее время начало настоящей старости относили к 65 и даже к 70 годам. С древних же времен описывались и симптомы старости. В древнеегипетской легенде старик говорит: «Ко мне пришла старость. Мои глаза слепнут, в моих руках нет, силы, мои ноги отказываются служить, мое сердце устало» [М. Д. Гримен. Геронтология. М. 1964, с. 32.]. Гиппократ пишет, что у стариков холодный, вялый темперамент, что кровь в пожилом возрасте разбавлена и ее количество уменьшено, что кожа и мускулы атрофированы, юношеская упругость тела исчезла.*

*В более позднее время появились работы по описанию психики и анатомии стариков. При этом установлено, что анатомические изменения зависят не только от возраста, но и от заболеваний, которые нередко сопровождают пожилой возраст.*

*Одно несомненно: понятие о старости очень индивидуально и зависит от климата, национальных особенностей, образа жизни, интеллекта, пристрастия к вредным привычкам, характера того или иного индивидуума и т. д. И в то же время вряд ли кто в настоящее время возраст 40—42 года будет считать началом старости, а 56 или даже 63 года — началом глубокой старости. Если в этом возрасте кто-то и выглядит глубоким стариком, то при ближайшем изучении у такого «старца» обязательно выявляются длительное и тяжелое злоупотребление алкоголем или никотином, или тяжелый изнуряющий недуг при неблагоприятных социальных условиях. Но чем выше интеллект, тем дольше человек сохраняет черты, характерные для молодости. Преждевременно могут состарить и некоторые особенности характера. Так, по наблюдениям ученых раньше времени старятся злые, недружелюбные люди, в то время как добрые, открытые значительно дольше сохраняют молодость и энергию. Точно так же люди, творящие богомерзкие, подлые дела, клеветящие на честных людей,*

занимающиеся склоками и обманом, люди, постоянно скрывающие свое собственное лицо и живущие в обстановке обмана, человеконенавистничества, люди эгоистичные, думающие только о собственной наживе — короче, **люди злые и бездельники** — долго не живут. Они старятся много быстрее, чем люди честные, благородные, стремящиеся делать добро другим и самоотверженно трудиться. И это, с точки зрения учения И. П. Павлова, находит свое объяснение. В самом деле, каким бы закоренелым в подлости ни был человек, каждый раз, когда он совершает злое дело, которое, будучи раскрыто, может принести ему наказание, у него невольно, где-то в глубине, подспудно гнездится страх. А от этого сжимаются все сосуды, в том числе питающие сердце и мозг. Возникает спазм сосудов — то есть **недостаток кровоснабжения**, а следовательно, преждевременный износ. Люди же, делающие добрые дела, честные и благородные, ощущают радость; их органы и ткани нормально снабжаются кровью, и преждевременного износа не наступает.

В настоящее время понятие о старости передвинулось на много лет. Если при Гиппократе начальный период старости относился к 40 годам, ныне его относят к 61 году. Второй период — глубокой старости — относят к возрасту 76 лет.

Каков же предел человеческой жизни? Какой срок жизни отведен человеку Богом? На этот вопрос ответить непросто. Огромное большинство представителей животного мира живет недолго. Крысы — 30 месяцев, мыши — 3,5 года, кошки — 9-10 лет, волки и собаки — 10-15 лет, кроты и лошади — до 40 лет, некоторые птицы (орлы, лебеди, вороны, попугаи) — до 100 лет, киты — в среднем 32 года, слоны — 69 лет (хотя отдельные представители доживают и до 100 лет). Среди млекопитающих дольше всех живет человек. Однако каков предел его жизни, сказать невозможно. Согласно Библии, Адам жил 930 лет, Ной — 950 лет, Мафусаил — 969 лет. Современные теологи сомневаются в достоверности подобных рекордов.

Тем не менее в научной, научно-популярной и общественно-политической литературе описано немало случаев долгой жизни людей, которые воспринимаются как достоверные. Так сообщают, что в Пакистане в возрасте 180 лет умер вождь племени Махаммед Аффия; его отец умер в возрасте более 200 лет. Осетинка Тэнсе Абзие прожила 180 лет. Столько же прожил житель Грозненской области Хазитев Арсигири. Житель Венгрии Золтан Петраж умер в возрасте 186 лет. Английский рыбак Генри Дженнике умер в возрасте 169 лет в Йоркшире. Другой англичанин Томас Парр прибыл из Йоркшира в Лондон в 1635 году, чтобы предстать перед королем Карлом I как чудо долголетия. Этот английский крестьянин утверждал, что ему 152 года 9 месяцев, что он пережил девяти королей и жил с XV по XVII столетие. Парр умер внезапно в Лондоне. Для его вскрытия был приглашен придворный врач Вильям Гарвей, открывший кровообращение. Он написал трактат о результатах вскрытия, в котором не подвергает сомнению возраст Парра. Смерть произошла от внезапного переедания.

Из современных случаев описывается пример турка Заро Ага (1778—1934 гг.), который прожил 156 лет. Всего он имел 25 детей и 34 внука, будучи женатым 13 раз. Фотография азербайджанского колхозника Мухамеда Эйвазова в возрасте 148 лет, как старейшего жителя СССР, была помещена на почтовой марке.

Парацельс считал, что человек может жить до 600 лет. По мнению Х. В. Гуффеланда, А. Ф. Галлера и Е. Ф. Промогера, естественный предел человеческой жизни — 200 лет. И. И. Мечников, Ж. Ориной и А. Богомолец считают, что этот предел не превышает 150—160 лет.

Анализируя жизнь животных, некоторые ученые выдвигают такую теорию: если лошади, чтобы вырасти и стать взрослой, надо 3—4 года, а живет она 30—40 лет; если собаке, чтобы вырасти и стать взрослой надо 1,5—2 года, а живет она 15—20 лет, т. е. в 7—10 раз больше, то, исходя из этого соотношения, человек, который становится взрослым к 20 годам, должен жить более 100 лет (150—200).

Все известные долгожители, в том числе Томас Парр 152 лет или Заро Ага, — умирали от болезней, а не от возраста. Первый — от внезапного переедания за королевским столом, а второй — от уремической комы, вызванной гипертрофией

*простаты. Произведенные вскрытия пожилых людей подтвердили, что ни один из них не умер от старости, все умирали от тех или иных болезней.*

*Многие ученые полагают, что выдающееся долголетие является преимущественно наследственным свойством.*

Наверное, мы все согласимся с Гиппократом, который писал: «Жизнь коротка». Я бы добавил: «Возмутительно коротка».

Не пора ли нам провести тщательный анализ нашей жизни и установить, проживаем ли мы свой век, а если нет — каковы причины, которые его сокращают?

Человек бросает тысячи миллиардов на изобретение оружия, уничтожающего людей. Нельзя ли малую долю этих средств потратить на то, чтобы если не удлинить, то хотя бы не укорачивать нашу жизнь. Поэтому наряду с тем, что мы постараемся рассказать здесь о том, как сделать нашу жизнь длиннее, мы обязательно должны сказать, что надо делать, чтобы не укорачивать жизнь свою и жизнь других людей.

Жизнь неизбежно сопровождается старением. Изменения в организме человека наступают в возрасте после 20 лет, то есть, едва достигнув зрелости, наш организм начинает медленно склоняться к старости. Но лишь после 60 лет обнаруживаются новые признаки, которые превращают взрослого человека в старика. Лучше и проще всего сказал Мечников: «Общая старость — это такая стадия существования организма, когда силы слабеют и уменьшаются, чтобы больше не возвращаться».

Точно указать возрастную границу, с которой начинается старость, невозможно. У различных людей старение происходит по-разному и зависит от очень многих причин: от социально-экономических, наследственных до, скажем так, еще не изученных.

Причину наступления старости следует искать не в изменениях отдельного органа или системы органов, а в изменениях всего организма, деятельность которого **регулируется нервной системой**. Особенно большую роль в преждевременном старении организма играют его высшие отделы — кора головного мозга. Тот организм здоров, у которого нервная система функционирует правильно и обеспечивает все его функции.

В подтверждение этого взгляда проведены опыты на собаках, которым давалась непосильная для них длительная нервная нагрузка, вызывавшая систематическое перенапряжение нервной системы. Это привело к перенапряжению коры головного мозга. Собаки быстро дряхлели, становились угрюмыми и погибали от различных заболеваний. В то же время контрольные собаки, развивающиеся в нормальных условиях, ничем не болели и жили намного дольше подопытных. Нарушение деятельности центральной нервной системы, и главным образом коры головного мозга, может вызвать преждевременное старение как своеобразную болезнь. Расстроенная нервная система изменяет нормальную работу сердца, дыхательного и пищеварительного аппаратов, обмена веществ и других жизненно важных функций, изменяет физиологические процессы, обеспечивающие защитные способности организма и состояние равновесия с внешней средой. **Опыты показывают, что при срывах высшей нервной деятельности резко нарушается работа внутренних органов, что создает условия для раннего износа организма, а следовательно, и преждевременной смерти.**

Но, с другой стороны, и полное бездействие, расслабленность, полное отсутствие раздражающих и возбуждающих факторов не приводит к долгой жизни.

Дольше всех в опытах Павлова, оказывается, живет та группа собак, которая не подвергается чрезмерным раздражениям, но и не поставлена в условия полного покоя, отсутствия раздражений и бездействия, то есть находится в нормальных «собачьих» условиях. То же можно сказать и о человеке.

Короче, если для долгой жизни собаки нужны не особые, человеческие, а нормальные собачьи условия, то и для человека необходимо, чтобы он жил в человеческих, а не в «собачьих» условиях, в которых он часто живет только потому, что в эти условия поставило его общество. Нередко (чаще всего) человек живет в «собачьих» условиях, созданных им самим (пьет, курит, нарушает режим труда, отдыха, сна и т. д.) или обществом — в связи с экстремальными событиями (война, землетрясение, наводнение) или социальными катаклизмами.

Но надо понять: как бы рано ни состарился человек, какие бы причины к этому ни привели — вернуть молодость уже невозможно. Утраченную молодость не вернуть. Но ее можно сберечь... Сохранить. И сохранить на очень длительный срок!

Я говорю это с полной ответственностью за свои слова, потому что в 95 лет я вожу машину, читаю лекции и делаю (без очков) сложнейшие операции.

## Глава 2. Третий возраст

Значительное и непрерывное снижение рождаемости и уменьшение средней продолжительности жизни человека неизбежно приводят к старению населения, которое в дальнейшем будет еще более заметным. Миграция молодежи в те или иные регионы может привести к еще более интенсивному старению некоторых регионов страны. У нас такими районами стали деревни нечерноземной части России, где нередко в целой деревне можно встретить лишь одних стариков, так как почти вся молодежь уехала в другие регионы или даже в другие республики. Но самое существенное, что мы имеем сегодня и что ожидает нас в будущем, — это так называемое «постарение» общества. Стремясь к увеличению продолжительности жизни людей, общество обязано должным образом заботиться о тех, кто достигает преклонного возраста, не рассматривая таких членов общества как балласт, а думая о том, какую пользу могут принести престарелые люди, если подойти к этой проблеме по-государственному и в то же время с доброжелательным, душевным отношением к людям, которые всю жизнь беззаветно служили обществу.

В настоящее время, несмотря на значительное повышение процента людей старшего возраста, во многих странах не предпринимается ничего для них, и в современном обществе они оказываются в худшем положении, чем в прежнее время, когда старец почитался мудрецом. **В аграрных странах старики играли большую экономическую роль. Они не были бременем для общества — наоборот, они были для него источником опыта и знаний.**

В настоящее время очень часто пренебрегают способностями и возможностями престарелых, оттесняя их на задний план. Поэтому люди, еще способные трудиться, вынуждены уходить на пенсию только потому, что они достигли известного возрастного рубежа, установленного к тому же без учета индивидуальных возможностей человека. В последнее время во многих странах все же стали больше заниматься людьми пожилого возраста и искать разумные решения этой большой проблемы. В настоящее время все больше людей начинает понимать, что престарелые могут вносить ценный вклад в жизнь общества. Необходимо только более тщательно изучить экономические и технические аспекты использования труда престарелых, особенности периода до и после выхода на пенсию, доходы престарелых, их психическое здоровье, организовать их досуг, их участие в жизни общества и т. д.

Ослабление физических и психических возможностей организма при старении происходит постепенно и невозможно точно указать, когда оно начинается, тем более что оно зависит не только от индивидуальных особенностей организма, но и от социальных условий, в которых живет человек, а также от степени его активности, образа жизни, питания и т. д.

Проблема старения общества должна привлечь внимание правительств всех стран, ибо во всем мире растет число пожилых людей. Хотя они и составляют небольшой процент по отношению ко всему населению, но абсолютное число пожилых людей достаточно внушительно. Например, группа населения в возрасте 60 лет и старше в 1970 году составляла 8,4% всего населения мира; к 2000 году она составит 9,3%. В абсолютных цифрах это 581 млн человек. Люди этого возраста являются наиболее хрупкой и уязвимой частью населения. Именно для них может потребоваться наибольшее разнообразие специализированных служб и средств. Поэтому уже теперь необходимо предпринять необходимые меры в государственном масштабе, чтобы к этому возрасту люди пришли с максимально сохранившимися физическими и психическими способностями.

Изучение причин преждевременного старения человека позволяет наметить пути, по которым должно идти человечество в своих заботах о людях пожилого возраста. **Очень многие пожилые люди жалуются на то, что у них изолированный образ жизни, что они чувствуют себя одинокими. Это угнетает их, так как у них возникают мысли о том, что они никому не нужны, что они лишние в этой жизни. От таких дум пропадает желание что-то делать, куда-то идти, и даже не хочется двигаться. В**

возрастной группе 65—69 лет чувствуют себя одинокими около 20%, а в группе старше 80 лет доля таких лиц достигает 30—40%.

В разных странах, где выход на пенсию предусмотрен социальной политикой, все большее число пожилых людей испытывает большие трудности экономического характера — вплоть до нищеты. Это можно объяснить тем, что пенсии у многих маленькие, прирабатывать у пенсионера нет сил, а так как он одинок, то все общие расходы коммунального характера идут из его небольшого бюджета.

Считается, что пожилые люди могут работать только до какого-то определенного возраста, причем в разных странах установлен разный пенсионный возраст без учета индивидуальных особенностей и способностей человека, без учета его профессии и характера работы: умственной или физической. **Пожилые люди, которым отказано в праве по-прежнему получать материальное вознаграждение за работу, неоправданно считаются неспособными исполнять социально полезную роль. Между тем многие уходят на пенсию в таком хорошем состоянии, что они могли бы выполнять свою работу в полном объеме.** При этом надо учитывать еще многолетний опыт человека, его умение работать, отчего его ценность как работника значительно выше, чем ценность специалистов того же профиля, но с меньшим опытом. Между тем вынужденные резко прекратить свою трудовую деятельность по достижении пенсионного возраста, такие люди оказываются на положении иждивенцев — во многих случаях преждевременно, так как темпы биологического старения отличаются значительными индивидуальными колебаниями. **Такое резкое прекращение трудовой деятельности нередко сопровождается необратимым ухудшением здоровья.**

Проведенное в США исследование для установления ограничения активности, обусловленного хроническими болезнями, показало, что после 65 лет активность снижена в среднем на 25,8% в условиях продолжения трудовой деятельности и на 40% в случае ее прекращения (К. Вьедм). В этом же исследовании установлено, что степень такого ограничения может колебаться в пределах 15% в зависимости от уровня образования. Иначе говоря, жизнь в преклонном возрасте протекает более благоприятно для людей с достаточным доходом, лучше образованных и продолжающих работать.

Академик медицины Д. Ф. Чеботарев пишет, что у некоторой части пенсионеров, вынужденных по той или иной причине оставить место работы, наблюдается так называемая пенсионная болезнь: резкое снижение жизненного тонуса, неудовлетворенность своим положением и — как следствие — преждевременное старение. Необходимо отменить всякого рода ограничения оплаты труда лиц пенсионного возраста, строго придерживаясь принципов оплаты труда без всякой дискриминации, то есть вне зависимости от размеров пенсии и от проводимой работы. Только в этом случае страна будет иметь дополнительно миллионы опытных работников в различных отраслях производства.

Важным фактором, оказывающим влияние на темпы старения человека, является то, что пожилые люди иногда перестают чувствовать себя нужными и полезными даже в кругу своей семьи. Между тем в большинстве случаев пожилые люди не только способны трудиться, но и приобретать знания и приспосабливаться к изменениям. Но к прекращению трудовой деятельности они привыкают с трудом. Наблюдения показывают, что социальные, экономические, профессиональные и психологические факторы играют гораздо более важную роль в создании неблагоприятной ситуации для пожилых людей, чем медицинские. Тем не менее очень многие предпочитают рассматривать проблему «третьего возраста» как чисто медицинскую, и все, что делается в смысле создания преимуществ экономического и социального характера, относится к тем, кто обращается за медицинской помощью.

Между тем эта проблема явно вышла из границ медицинского обслуживания пожилых людей. Она требует больших законодательных положений, касающихся миллионов людей преклонного возраста, в государственном масштабе. Эти мероприятия должны быть дифференцированы по различным возрастным группам, а также в зависимости от занятий умственным или физическим трудом. Мнение о том, что проблема

пожилых людей — это скорее проблема экономического и социального характера, чем медицинского, подтверждается исследованиями, проведенными в Гетеборге в 1971—1977 гг. Установлено, что 70-летние жители обладают, в общем, хорошим здоровьем; лишь у 3% из них имелись болезни, обуславливающие необходимость в стационарной помощи или уходе. За период обследования умерло 13% обследуемых людей (к концу обследования им исполнилось 75 лет). В помощи нуждались 20% обследованных, 70% самостоятельно себя обслуживали. Общее впечатление от этого обследования таково, что большинство из этих людей живет в приличных условиях, обладает хорошим физическим и духовным здоровьем и имеет все возможности для активной жизни.

Полученные данные указывают на выраженные различия между отдельными индивидами, что свидетельствует о широко варьирующей степени воздействия старения на людей этого возраста. Имеет значение целый ряд факторов, оказывающих влияние на процессы старения индивида.

Важное место занимает проблема питания в пожилом возрасте. Грубые нарушения режима и рациона питания — **особенно переизбыток** — неблагоприятно сказываются на здоровье пожилого человека. Наиболее пагубное влияние оказывают вредные привычки — употребление табака и алкоголя. Именно они, по-видимому, и являются причиной того, что во всем мире количество женщин в возрасте старше 80 лет превосходит количество мужчин того же возраста. Эта диспропорция по прогнозам ВОЗ будет увеличиваться, и в 2000 г. на одного пожилого мужчину будет приходиться шесть женщин того же возраста.

В ноябре 1978 г. Генеральная Ассамблея ВОЗ на своей 33-й сессии постановила созвать Всемирную Ассамблею по вопросу о престарелых с целью разработать глобальный план действий, направленных на гарантированное социальное и экономическое обеспечение пожилых людей и предоставление им возможности принимать участие в национальном развитии. Рассматривается также возможность проведения международного года престарелых. Таким образом, международная общественность признает, что проблема пожилых людей — это проблема всемирного масштаба.

Геронтологические учреждения нашей страны должны выработать комплекс не только медицинских, но и социальных и экономических мероприятий по охране жизни и здоровья пожилых людей. Уже сейчас, исходя из данных современной науки, мы можем наметить ряд таких мероприятий. Прежде всего нам необходимо восстановить то уважение, с которым русский народ как и другие народы нашей страны, относился к старикам. По тому, как человек относится к старшим и к женщинам, можно с большой долей вероятности определить, что это за человек, достоин ли он называться человеком. В нашем народе в последнее время чувствуется извращенное представление об уважении. У нас кое-кто стал признавать только старших... по положению и только им оказывать знаки внимания. Между тем именно это и говорит о низком культурном и моральном уровне. Истинно культурный человек с одинаковым уважением относится к министру и к дворнику, к чернорабочему и к директору.

Хорошее впечатление на меня производят юноши Грузии. Я бывал там не раз и с большим удовлетворением отметил, например, что когда пожилой человек входит в любую, самую развеселую и шальную компанию молодежи, все обязательно встанут и стоя его приветствуют. Находясь в свои детские и юношеские годы в провинциальном сибирском городе, я также отмечал, что при появлении пожилого человека все мужчины и юноши вставали, оказывая дань уважения возрасту человека, даже не зная его и не имея возможности судить о его делах. Эти знаки внимания, проявленные при появлении старшего, обычно сопровождают его и в дальнейшем — так, чтобы он чувствовал, что люди уважают его заслуги, справедливо оценивают тот труд, который он внес на алтарь Отечества.

Пожилые люди нашей страны заслуживают особого уважения и почитания. Достаточно вспомнить, какую жизнь они прожили. Возьмем более старшую группу людей, родившихся в начале уходящего столетия. Они прошли сквозь огонь первой мировой, гражданской и Отечественной войн. Женщины и дети работали через силу,

заменяя ушедших на фронт. Жили бедно, часто недоедали, работали от темна до темна. Трудно описать словами горе и лишения, которые пришлось перенести этим людям! Разве люди эти, достигнув преклонного возраста, не заслуживают должного уважения?!

Помню те годы, когда я был мальчишкой. Никакой одежды или обуви купить нельзя. Много лет я ходил в старой шинели, проданной нам демобилизованным солдатом. Она была настолько ветхая, что просвечивала насквозь. У того же солдата были куплены солдатские ботинки, вся подошва которых сплошь была забита железными гвоздями. В сорокаградусные сибирские морозы она примерзала к ногам, а шинель пробирал холод так, будто я был в одной рубашке. И так ходили мы все, носили каждый что попало. Так же и питались — чем придется. Учились в нетопленных школах и институтах, обедали в студенческих столовых. Сытность обедов была более чем сомнительной. Но мы, окончив институты, ехали в самые глухие места, помогая нашему народу залечить раны войны и разрухи.

Детство людей, родившихся в 20-е годы, тоже было трудным. Едва встав на ноги, они пошли на фронт, и многие из них сложили голову, защищая Родину. Другие самоотверженно трудились в тылу. Здоровьем и жизнью отстояли эти люди наше будущее. При этом надо помнить, что женщины всегда были рядом с мужчинами, вместе с ними переносили тяготы войны и восстановления страны из развалин.

И наконец, те, кто родился в 30-е годы. Многие из них мальчишками, нередко добавляя себе годы, уходили добровольно на фронт. Они работали в тылу наряду со взрослыми. Они ковали победу вместе с воинами. А после окончания опустошительной войны они поднимали страну из разрухи.

Так неужели все эти люди не заслужили уважения молодежи, которая уже много лет живет под мирным небом, пользуясь плодами, добытыми кровью и потом их дедов, отцов и братьев?!

Наши пожилые люди заслужили уважение. Надо восстановить старые традиции заботливого отношения к старшим, подняв в их защиту общественное мнение и показав, что тот, кто без должного уважения относится к старшим, сам недостоин уважения, какой бы пост он ни занимал.

По существу, нельзя говорить о здоровом обществе, о разумном государственном управлении там, где о пожилых людях нет заботы. Опыт показывает, что широкая сеть «домов для престарелых» — это наиболее формальное и наименее эффективное решение вопроса о престарелых. Дело в том, что старики не хотят туда идти, если они имеют хоть какую-то возможность жить вне такого дома. И это легко понять. Поселившись среди таких же пожилых людей, лишенных каких-либо интересов и перспектив, эти люди вынуждены с утра до ночи говорить только о своих недомоганиях и о близкой смерти. Нет ничего вокруг, что отвлекло бы их, развлекало, пробуждало интерес к жизни, стремление к действию. Практика подтверждает, что очень быстро люди, пришедшие в этот дом, покидают его уже навсегда.

Во всем мире признают, что оптимальной защитной средой для пожилых людей является их собственный дом, где они могут жить, пользуясь любовью и уважением всей семьи. Очевидно, что тех, кто прикован к постели или к креслу, или тех, у кого нет близких, способных о них заботиться, должно поддерживать общество. Забота о таких престарелых должна строиться по типу патронажного наблюдения, организации привозного питания, периодической уборки помещений и т. п. Наиболее разумной и наиболее эффективной заботой о престарелых явится возврат к большим семьям, где пожилые люди, занятые заботой о малышах и сами постоянно чувствуя любовь, ласку и свою необходимость окружающим, молодеют душой и не чувствуют отчужденности, столь характерной для пожилых людей в малых семьях.

Это чувство уважения к старшим, привычку заботиться о них надо воспитывать с ранних лет — в школах, через все средства массовой информации. Кроме того, необходимо создавать наиболее экономически и организационно благоприятные условия для таких семей, в которых живут престарелые родители. При восстановлении правильного отношения к престарелым родителям последние и сами будут чувствовать

себя в семье дорогими и уважаемыми членами маленькой ячейки. Необходимо создать систему охраны здоровья пожилых людей в самом широком смысле. Надо помочь им сохранить хорошее здоровье, чтобы обеспечить как можно более высокое качество жизни.

Представление о том, что престарелые люди то и дело болеют, не имеет под собой достаточных оснований. При правильной системе оказания медицинской помощи этот контингент мало чем отличается от остальных жителей. Исследование 70-летних, проведенное в скандинавских странах, показало, что только один из восьми инвалидов нуждался в посещении врача в предшествующие три года. Примерно 50% заявили, что они никогда не прибегали к услугам врача или медицинской сестры. Один из четырех нуждался в помощи врача раз в три месяца.

Примерно такие же данные получены в ГДР.

Эти исследования еще раз подтвердили, что пожилые люди нуждаются не столько в медицинской, сколько в социальной помощи со стороны общества. В ряде стран в этом отношении уже делается немало. Уделяется большое внимание жилищным условиям престарелых. В ряде стран первые этажи строящихся зданий отводятся под квартиры для пожилых людей. Архитекторы получают премии за лучшие проекты таких квартир. Основное стремление — не изолировать, не госпитализировать престарелых, а создать для них такие условия, чтобы они могли жить среди людей разного возраста, включая детей.

Однако основная забота общества о престарелых людях должна выражаться в профилактике их дряхления и беспомощности.

Известны примеры, когда пожилой человек по какому-то поводу слег в постель — да так больше и не поднимается, предоставляя близким ухаживать за собой, хотя давно уже миновала причина, заставившая его лечь в постель. Особенно часто причиной такой неподвижности, продолжающейся иногда многие годы, служат переломы костей и ушибы.

При лежании суставы, лишенные необходимой гибкости и смазки, рано становятся болезненными при движении. Стоит только пожилому человеку оставить любой сустав неподвижным в течение нескольких дней, как он уже начинает его щадить из-за болей, чем предрасполагает его к еще большей болезненности и неподвижности. Вот почему в любых случаях пожилой человек должен использовать принцип «раннего вставания», и как бы ему ни было больно, через силу вставать и разрабатывать свои неподвижные суставы. Он должен помнить, что разработка суставов, несмотря на болезненность этой процедуры, абсолютно безопасна. Чем дольше сустав остается неподвижным, тем труднее потом его разработать, а долгая неподвижность может привести к полной невозможности разработки сустава.

Меня пригласили в семью известного писателя-фантаста, произведениями которого в свое время (да и сейчас тоже) зачитывались не только дети, но и взрослые. Сам писатель погиб во время блокады. У него в Ленинграде остались жена уже пожилого возраста и дочь, работавшая в каком-то учреждении. Жена писателя несколько лет назад ушибла ногу и слегла в постель, уложив ногу так, как ей казалось наиболее удобным. Постепенно ушиб зажил, но больная старалась ногу держать в том же положении, так как всякое изменение положения отзывалось болью в суставах (уже неповрежденных). Надеясь, что боли в суставах постепенно пройдут, больная продолжала держать ногу в том же положении. Врачи, посещавшие ее, не обратили на это внимания. Когда больная начала делать попытки подняться с постели, она убедилась, что изменить положение ноги она уже не может. Так она и осталась с неподвижной ногой, не в состоянии ни согнуть ногу, ни наступить на нее, ни надеть чулок. И вот уже несколько лет, находясь в здравом уме и твердой памяти, по существу ничем не болея и будучи еще далеко не старым человеком, она оказалась полностью лишенной возможности обслуживать себя даже в самых элементарных вещах. И все это из-за ушиба, который, если бы его совсем не лечили, не причинил бы ей столько горя, сколько причинил длительный и неразумный покой.

Несмотря на общее удовлетворительное состояние и сохранившуюся работоспособность, я отметил у себя боли в суставах ног по утрам или днем, если полежу несколько часов. Чтобы эти боли не развивались, я стараюсь больше двигаться, ходить

пешком. Я отметил хорошее действие ходьбы вниз по лестнице. Поэтому при подъеме выше третьего этажа я пользуюсь лифтом, но вниз хожу только пешком. То же самое — в метро на эскалаторе. Вверх я поднимаюсь спокойно, а вниз стараюсь обязательно идти пешком. И знаете, чем дольше я иду вниз по лестнице, тем легче моим суставам.

Могу посоветовать всем: спускайтесь по лестницам пешком, не пользуясь лифтом; на эскалаторе не стойте, а идите вниз. Это поможет вам дольше сохранить подвижность ваших суставов.

Надо заметить, что в отношении подвижности суставов лишний вес резко ухудшает положение вещей. Сухопарый, с малым весом человек легче поднимается с постели, ему легче оказывать любую помощь, и неподвижность у него развивается не так часто. Пожилые люди должны вовремя позаботиться о том, чтобы сбросить лишний вес, иначе при любом заболевании, ушибе, переломе этот лишний вес свинцовыми гирями навешивается на больного, создавая большие трудности и для него, и для ухаживающих за ним людей. Люди, имеющие лишний вес и переступившие первую половину жизни, должны позаботиться о своем весе заранее, пока есть здоровье. Иначе они с ним хлебнут горя, а привести свой вес в порядок в пожилом возрасте значительно труднее.

**Человек пожилого возраста должен думать о профилактике беспомощности, которая особенно тягостна как для него самого, так и для окружающих его людей.** Лучшим профилактическим средством является трудовая терапия. Посильная работа, легкий, но ежедневный труд, сохраняя тонус человека, не дает застояться суставам, мышцам, улучшает работу легких и сердца, и продлевает активную жизнь.

**Почему в деревнях мы никогда не видели стариков, ничего не делающих?** Потому, что каждый находит себе работу по силе.

Иной кряхтит, опираясь на палку, а все же делает что-то по двору или ковыряется дома, внося посильную лепту в общий трудовой процесс семьи и общества. И поныне в тех семьях, которые имеют приусадебные участки и огороды, мы видим очень пожилых людей, которые постоянно не торопясь что-то делают в своем хозяйстве.

Но не только в пригородном хозяйстве пожилой человек может использовать свои силы и возможности. В городах имеются многие сотни тысяч пенсионеров, которые чувствуют себя не у дел и которые, отдохнув несколько месяцев на пенсии, хотели бы снова вернуться к труду, хотя бы и не столь интенсивному. Вынужденное ничегонеделание, невозможность найти применение своим силам, знаниям и опыту приводит их в лучшем случае к постепенному увяданию, а в худшем — к пьянству от безделья. Между тем, это огромная трудовая армия, которая при разумном подходе могла бы приносить большую пользу обществу и государству. Необходимо тщательно продумать и выявить все резервы и возможности. При заводах, мастерских, ателье и т. д. необходимо организовать подсобные цеха, в которых пожилые люди без спешки, за небольшую дополнительную плату могли бы производить какую-то работу, требующую особого, неторопливого и кропотливого труда — такую работу молодые люди, имеющие строгий план, выполняют, как правило, неохотно.

Один большой мастер, портной, лучший закройщик Ленинграда жаловался мне на то, что у них некому производить наиболее тщательную отделку заказов. Часто приходится самому мастеру тратить время на техническую работу, чтобы не испортить мелочью весь заказ. А если бы при ателье был организован цех, в котором пенсионеры не спеша, за небольшую плату производили бы такую работу — это было бы полезно и для пенсионеров, и для предприятия.

А почему нельзя хорошим мастерам — сапожникам, водопроводчикам и т. д., снабдив их необходимыми инструментами и деталями (или оказав помощь и в их приобретении), — разрешить беспрошленно оказывать помощь на дому? Как страдает население от того, что мастера из конторы невозможно дожидаться неделями! Здесь же за несколько рублей пенсионер придет на дом, устранил неисправность и тем окажет большую помощь и населению, и себе.

Вот и сейчас я сижу за столом, а у самого на душе беспокойно. Газовая колонка второй день не работает. Из конторы Ленгаза обещают прислать мастера только завтра.

Три дня без горячей воды. Я бы с удовольствием переплатил несколько лишних рублей, лишь бы не ждать эти дни. Но нет: я вынужден ждать, так как кроме своего участка мне некуда обратиться. А между тем, наверняка в нашем районе есть мастера, находящиеся на пенсии, которые достаточно сильны и бодры, чтобы несколько часов в день поработать — а они смотрят футбол или «забывают козла». Я бы с удовольствием пригласил такого мастера к себе домой, и он бы уже давно обеспечил нас горячей водой. Почему бы не использовать такую возможность? Как бы это облегчило жизнь населения, которое больше, чем от чего-либо, страдает от неустройства нашего быта. А сколько пользы могли бы принести учителя-пенсионеры, за специальную оплату проверяя на дому тетради учеников, которые тяжелым бременем ложатся на плечи активных учителей! А пенсионеры-врачи! Как много пользы они могли бы принести людям, если бы была создана благоприятная психологическая обстановка для этого.

«Третий», то есть преклонный возраст — неизбежная участь долгожителя. Очень важно для человека сохранить себя так, чтобы и в этом возрасте он не был обузой для семьи, общества и даже для самого себя. Поэтому о своем здоровье, о своей способности не быть в тягость, а наоборот, всегда быть в состоянии помочь другим человек должен думать с молодых — и уже обязательно со зрелых лет. Для этого не так много и надо.

Труд и любимая работа — это не только не тягость, это наиболее важные факторы сохранения жизни и здоровья. Посильный труд в любом возрасте ничего, кроме пользы, принести не может. Важно только, чтобы этот труд разумно чередовался с отдыхом, чтобы он не вызывал хронического утомления.

В борьбе с переутомлением, а также для профилактики его большое значение имеет сон, который благотворно действует на физические силы и на нервную систему. Здоровый сон — важный фактор здоровья, поэтому забота о своевременном и достаточно продолжительном сне важна для каждого человека. Если сон почему-либо нарушен, надо внимательно отнестись к этому, посоветоваться с врачом и, приняв во внимание его рекомендации, привести сон в норму.

Для нормализации сна большое значение имеют физические упражнения и физический труд, прогулки, ходьба на большие расстояния, обтирание прохладной или холодной водой с последующим тщательным и очень энергичным растиранием холщовым полотенцем, теплые двадцатиминутные ванны перед сном с температурой воды 36° и т. д.

Для сохранения здоровья очень важно нормальное питание. Пища должна быть разнообразной, содержать достаточное количество овощей, фруктов и витаминов, животных и растительных жиров и белков. Самое большое зло для пожилого человека, как я уже говорил, — переедание, а отсюда лишний вес. Для поддержания нормального веса важно не только количество и качество пищи, но и режим ее приема. Есть в одно и то же время считается настолько важным, что существует даже такой афоризм: не важно что и сколько съесть — важно когда съесть. Лично я придерживался определенного режима питания в течение многих лет и могу подтвердить его благотворное влияние на работоспособность. Очень давно я ввел для себя, а потом и для сотрудников клиники дополнительный завтрак в 12 часов. К этому времени мне всегда готовили стакан чая, а бутерброд у меня был с собой. Я, например, в перерыве между двумя операциями съедал этот скромный завтрак и продолжал оперировать, не чувствуя ни усталости, ни голода. А затем обед и ужин как обычно. Могу отметить, что такой небольшой дополнительный прием пищи сохранял работоспособность, отгонял усталость и позволял работать еще несколько часов со свежей головой и свежими силами.

Чтобы сохранить бодрость и силу до преклонного возраста надо всю жизнь работать, причем люди умственного труда должны сочетать свою работу с физическим трудом. Физические упражнения и физический труд — обязательные условия для нормальной жизнедеятельности организма, и нет такого периода в жизни здорового человека, когда ему был бы вреден посильный физический труд.

Многими отмечено, что все долгожители были великими тружениками, труд был для них потребностью, как пища и воздух. При этом надо помнить, что при всей своей ценности физкультура и физзарядка — особенно для пожилых людей — не идут ни в

какое сравнение с физическим трудом, при котором наиболее полно и разумно сочетаются все фазы физических упражнений. Надо иметь также в виду, что и по своему благоприятному воздействию на психику и нервную систему физический труд является наиболее ценным. Это вполне понятно. Человек, затрачивая труд, хочет обязательно видеть его результаты, ту пользу, которую он принес этим трудом. Затрачивая силы и энергию на тот или иной труд, человек получает больше удовлетворения, если видит плоды этого труда. Если результаты нельзя увидеть непосредственно, он надеется получить их в будущем. И увидев результаты своих усилий, он считает себя полностью вознагражденным. Бесполезная, то есть не приносящая пользы, работа не переносима для человека. В древней мифологии такой труд получил название «сизифов труд» по имени человека, которому за его тяжкие грехи было дано наказание: всю жизнь производить совершенно бесполезную работу.

Физкультура и спорт не дают быстро осязаемых результатов. Пока спортсмен стремится добиться тех или иных рекордов, он видит во всех упражнениях большой смысл и прodelывает их охотно. Но вот он не собирается больше ставить рекорды — и сразу же теряет интерес к физическим упражнениям. Почему? Да потому, что он не видит результатов своего труда. Здоровье? — Но ему трудно увязать свое здоровье с физкультурой, он и так здоров. И он все с меньшим энтузиазмом прodelывает упражнения, пока, наконец, полностью не прекращает ими заниматься. С точки зрения психологии такое поведение вполне объяснимо, хотя и неразумно. Человек ничего не может с собой поделаться, не может заставить себя ежедневно прodelывать бесцельную и бесполезную (с его точки зрения) работу. Так прекращают заниматься физкультурой многие даже из заядлых спортсменов. А что уж говорить о других, как правило, очень занятых людях, которым жаль времени на бесплодные приседания и выгибания. Из всех видов физкультуры больше других сохраняется ходьба, если ее приспособить к полезному делу, ибо бесцельные прогулки также даются немногим.

В противоположность физкультуре физический труд всегда очень целесообразен, всегда приносит результаты непосредственно или спустя какое-то время. Поэтому он никогда не надоедает. Огромное большинство нормальных людей занимается физическим трудом с удовольствием. Вот почему для людей преклонного и пожилого возраста необходима посильная физическая работа — пусть непродолжительная, но приносящая пользу людям и удовлетворение и материальную награду самим труженикам. В системе мероприятий по оказанию внимания и заботы людям преклонного возраста надо подумать о том, какую полезную для общества работу могут выполнять эти люди. Надо всячески изыскивать такие возможности для всех, у кого сохранилось желание трудиться.

Индивидуальное приусадебное хозяйство, огороды и сады — это один из наиболее важных факторов в борьбе за долголетие. Если в небольшой Англии с ее скромными земельными возможностями двадцать миллионов людей имеют свои индивидуальные сады, то мы со своими богатейшими земельными массивами тем более имеем все возможности для того, чтобы обеспечить каждого желающего огородом в удобном для него месте. И не только землей. Мы должны каждого человека обеспечить всем необходимым, чтобы он выращивал как можно больше овощей и фруктов. Надо создать благоприятные условия для всех имеющих сады и огороды, чтобы они могли продавать излишки урожая, не только обеспечивая другие семьи, но и оказывая благотворное влияние на формирование рыночных цен, а следовательно, на все снабжение населения. Индивидуальные сады и огороды — важнейшая общественная и государственная задача, которая должна решаться самым благоприятным образом.

Очень важно, чтобы пожилой человек не чувствовал себя оторванным от общественной жизни и от окружающей обстановки. Когда семья идет в кино или в театр, обязательно надо брать с собой и старших. Они пойдут на это как будто с трудом, с неохотой, а на самом деле будут очень довольны и с удовольствием примут участие в обсуждении увиденного. Такой поход с семьей произведет на них самое благоприятное действие на долгое время.

Для пожилого человека огромное значение имеет жилище. Те, кто привык к своему дому, тяжело с ним расстаются. **Для многих уход из дома, где они прожили всю свою жизнь, часто трудно переносимая травма.** Многие родители не переезжают к своим детям даже в благоустроенные квартиры, предпочитая жить с малыми удобствами в своем доме. Это настолько укоренившееся явление, что с ним нельзя не считаться. Поэтому отрывать от своего дома пожилого человека можно только при исключительных обстоятельствах.

Необходимо учитывать, что с возрастом человеку **все труднее жить без коммунальных услуг.** Надо сделать все, чтобы его дом, не меняя своей сущности, приобрел бы необходимые удобства: проведенная на кухню вода, газовая плита, теплый туалет — словом, все, что так важно для каждого человека, а особенно для человека преклонного возраста, который становится особенно хрупким и легко ранимым.

**Проявляя заботу о тех, кто достиг сейчас преклонного возраста, мы тем самым готовим почву и для себя. Это должен понимать каждый. Поэтому странно бывает смотреть на молодых и здоровых людей, безжалостно и грубо относящихся к старшему, нередко беспомощному человеку, который не может им ответить.** Это сразу характеризует человека не только как грубого и невежественного, но и очень ограниченного, лишенного самым элементом благородства. В самом деле, благородный человек ни когда не позволит себе сказать грубость тому, кто слаб и беспомощен, кто не может дать сдачи. Это не только элементарно подло, это еще и неумно, потому что этому грубияну не приходит в голову, что поступая грубо с чьим-то отцом, он тем самым дает право другому сильному также поступить с его отцом. И наконец, этот человек видит только сегодняшний день. У него не хватает соображения представить себе, что через некоторое время он окажется на месте этого пожилого человека. Как он будет себя чувствовать, когда такой же молодой хам поступит с ним так, как он сейчас поступает с этим человеком?

В проблеме борьбы за долголетие огромная роль принадлежит психологическому фактору. Поэтому надо прежде всего создать психологический барьер, защищающий пожилых, и этот барьер развивать и культивировать всеми доступными способами.

### Глава 3. Всегда ли старость — не радость?

Что же надо сделать, чтобы продлить эту жизнь? Человек умирает не от хронических недугов, а от присоединившейся к ним какой-то новой болезни. Возраст и хронические недомогания только подготавливают почву. Ослабленный организм порождает какое-то новое острое заболевание, и человек с ним уже не справляется.

Особенно часто мы видим это в период эпидемии гриппа. Вроде невинная болезнь: три-четыре дня потемпературил — и поправился. Но это только при совершенно здоровом молодом организме — и то не всегда. У пожилого же человека нередко уже есть и застарелый бронхит, и эмфизема или какое-то еще заболевание, которое компенсируется и мало беспокоит человека. Но вот он заболел гриппом. Хронический бронхит обостряется, на этом фоне возникает пневмония, эмфизема резко усиливается — и пожилой человек не справляется с этими новыми заболеваниями.

Гиппократ считал, что в основе профилактики старости лежит **умеренность** во всем, что количество употребляемой пищи не должно быть чрезмерным, что **полнота является причиной большинства болезней в старческом возрасте и укорачивает жизнь**. Полнота является фактором, резко отяжеляющим жизнь человека. Полный человек, даже будучи здоровым, не может ни побежать, ни поторопиться. Если же он заболит, то полнота наваливается на него таким дополнительным бременем, что он очень нередко погибает от такой болезни, которую худощавый человек перенесет легко. Опишу случай, происшедший со мной. Предварительно должен сказать, что мой вес каким был в восемнадцать лет, таким остался и до сих пор. Мне было уже за семьдесят, когда я, поскользнувшись на лестнице и прокатившись по ней на спине, почувствовал резчайшую боль в пояснице. Все же я сам встал и дошел до постели. Малейшее движение вызывало нестерпимую боль. Оказалось, что у меня сломаны три поперечных отростка поясничных позвонков. Новокаиновые блокады не помогали. Прележав дня три, я, несмотря на сильнейшую боль, встал и с помощью бинтов и ватного валика устроил себе широкий пояс, который позволял мне ходить и сидеть прямо, не сгибаясь, практически без болей. С этого времени я уже начал работать, сидя за столом, и больше не прекращал работы. Месяца через три повязка больше не понадобилась. Я быстро поправился.

Один мой знакомый — ему около 65 лет — полный, с солидным животом и с лишним весом килограммов двадцать; он любит хорошо поесть и полежать. Случилась катастрофа. Его сбила машина, и он получил перелом плечевой кости. Попал в больницу, где пролежал недели две, а затем его выписали домой. Я его навестил, когда после перелома прошло уже месяца полтора. Рука бездействует. Он же все время лежит. У него началась застойная пневмония с высокой температурой. Пришлось назначить антибиотики и заняться вплотную легкими, оставив руку без лечения. Прошел месяц. Пневмонию вылечили, но стало сдавать сердце. Появились перебои, отеки на ногах. Начали курс лечения сердечной недостаточности... Не знаю, вынесет ли он все это, но рука уж, без сомнения, полноценной не будет. И все из-за полноты, из-за неподвижности. Травма руки явилась поводом и оправданием для его лежания. Усиленное питание увеличило полноту и неподвижность — и вот человек сам себя поставил на грань катастрофы.

Как-то на популярной лекции о достижениях сердечной хирургии, где я кратко коснулся вопроса долголетия, мне было задано много вопросов именно на эту тему. «Как прожить долго?» — спрашивали слушатели, главным образом, пожилые люди.

После лекции ко мне подошли два человека. Мне почему-то показалось, что это отец и сын, т. к. они были слегка похожи друг на друга. Но нет. Оказалось, это два брата. Им обоим под семьдесят, разница в возрасте у них всего два года. Мне было интересно, почему так по-разному сохранили себя эти два человека.

Жизнь в молодые годы у них была трудная. Отец умер, оставив их двоих сиротами в возрасте 12 и 14 лет. Старший, чувствуя ответственность, сразу пошел работать, прибавив себе года. Младшего заставил учиться в дневной школе, сам же учился в вечерней. Закончил техникум, пошел на производство. Работал мастером, все время на

доске почета. Ушел на пенсию совсем недавно. На работе не отпускали, очень ценили его. Но у него семья. Дети выучились, появились внуки, все давно настаивали, чтобы бросил работу. Вот и пришлось уйти на пенсию. «Сейчас много читаю, хожу в театр, с внуками часто бываю в музеях, посещаем выставки. Зимой выезжаем все на лыжах. Летом наше любимое занятие — ходьба по лесу. Ягоды, грибы... Не только умирать — болеть некогда. Да я почти и не болею», — с улыбкой закончил он. Он не пьет и не курит. На вид ему чуть больше пятидесяти. Стройная, подтянутая фигура, звучный, молодой голос, легкая проседь в волосах. Как приятно смотреть на такого человека! Прожил большую красивую жизнь, воспитал детей, дал им образование; сейчас воспитывает внучат, живет!

Совсем другое впечатление произвел его брат. Полный, слегка обрюзгший, с застойными явлениями на лице, он был инертен, говорил ленивым, хриловатым голосом. Когда я попросил его рассказать о себе, он сделал это неохотно, говорил отрывочно, и только с помощью старшего брата я составил представление о его жизни. Он рано бросил учиться, еще раньше начал пить и курить. С трудом закончил ремесленное училище, но на завод не устроился. Вернее, поступал туда два раза, но каждый раз был уволен за явку на работу в нетрезвом состоянии. Работал в жилконторе водопроводчиком, много пил, несколько раз его увольняли с работы. В конце концов, последние годы работал чернорабочим при гастрономе, куда специально устроился, чтобы пить. Был женат, имел двоих детей, но жена с детьми ушла от него и уехала к родным в другой город. Сейчас он даже не знает, что с ними. Живет один. К нему приходят знакомые, в том числе женщины, специально, чтобы выпить. В последнее время так часто болеет, что и пить уже не может. Замучила одышка. Он часто и подолгу лежит у себя дома, ко всему безразличный. Сегодня с трудом брат уговорил его вместе сходить на лекцию.

Глядя на него, я подумал: о каком долголетии может идти речь? И зачем ему долголетие, если он и сейчас тяготеет жизнью из-за тяжелых болезней, которые к нему пришли в результате его беспутства? Он и прожил жизнь, не делая ничего полезного, и сейчас доживает ее без цели, без радости.

Такой человек подойдет к последней трети своей жизни изношенным и опустошенным. Нельзя рассчитывать, что какое-то чудо вернет ему силы, бодрость, жизнерадостность и творческое вдохновение. Ничто не возвратит ему так глупо растраченную жизнь.

Влияют ли внешние факторы на долголетие человека?

В литературе не описан ни один случай долголетия лентяя. Наоборот, все без исключения долгожители сохраняли любовь и способность к труду до конца дней. Трудовая деятельность человека — это его естественное состояние, необходимое условие жизни. **Некоторые полагают, что труд изнашивает организм так же, как работа изнашивает любой механизм. Это неправильное сравнение. Труд является нормальной функцией организма, поэтому он не может изнашивать его. Наоборот, труд развивает все его функции, которые иначе притупляются и даже исчезают, органы атрофируются.** Вне труда организм, не получая необходимых стимулов для отправления жизненных функций, теряет способность к продолжительной жизни.

«Ничего не делать — это несчастье стариков», — писал 82-летний Виктор Гюго. Большинство ученых мира считает твердо установленным, что *физическое и умственное бездействие - самый верный фактор укорачивания человеческой жизни.*

Большое значение для гармонической и полноценной жизни имеет сочетание трудоспособности и трудолюбия. Все великие люди были на редкость работоспособны и любили свой труд. По существу, без этих двух качеств нельзя добиться чего-то в жизни. Мы знаем, что этими качествами обладали А. С. Пушкин, Л. Н. Толстой, П. И. Чайковский и все великие люди Земли. Не все они жили долго, но умирали они не от ранней старости. Мы можем смело утверждать, что только тот человек, который обладает этими качествами и трудится всю жизнь, оставит после себя полезный след.

Труд должен быть обязательно направлен на доброе дело. Труд, который несет за собой зло или в котором заложены человеконенавистнические идеи, не может доставить радость самому исполнителю.

Как бы ни интересен был труд, как бы он ни увлекал человека, последний сознательно должен делать перерывы и отдыхать от своей работы. При этом отдых может быть как пассивным, так и активным.

При пассивном отдыхе человек просто ничего не делает. При этом, если он работает сидя, отдыхать он должен стоя — и наоборот. При напряженной работе можно полежать, расслабиться.

При активном отдыхе надо изменять характер нагрузки. И. М. Сеченов, наш великий физиолог, показал, что активный отдых более эффективен. Он состоит в том, что организм отключается от одного рода работы и переходит на другой, противоположный первому. Если умственный труд — переход к физическому и наоборот. Некоторые деятели умственного труда во время перерыва делают короткую физзарядку, другие предпочитают ходьбу. Руссо и Гете наиболее активно мыслили во время ходьбы. Многие отмечали, что ходьба и движения — хороший стимулятор мозговой активности.

При напряженной работе, когда нет возможности отдохнуть, полезно обтирание лица и рук холодной водой. Телефонистки, на пример, при передаче телеграмм в конце рабочего дня делали до 40% ошибок. После обтирания лица и рук при передаче того же текста телеграмм ошибок не было. Холодная вода — хороший и сильный стимулятор нервной системы и вегетативных рефлексов.

Из химических стимуляторов применяют чай, кофе, однако прибегать к такому взбадриванию можно в редких случаях.

Лучшим отдыхом от утомления является сон. Здоровый человек легко засыпает, у него ровный, глубокий сон и быстрое пробуждение. У людей с утомленной нервной системой плохое засыпание, поверхностный сон, трудное просыпание с тяжелым ощущением. Надо иметь в виду, что недосыпание часто ведет к переутомлению и что **сон — лучший отдых**. При привычке читать перед сном надо брать неинтересную книгу.

Надо иметь в виду, что если труд является важнейшим фактором долголетия, то перегрузка и переутомление от напряженной работы, от совместительской работы в выходной день, без отпуска, без достаточного отдыха и сна являются неблагоприятными факторами для долголетия. Длительное переутомление может быть причиной тяжелых расстройств нервной и сердечнососудистой систем.

Как бы ни была интересна и привлекательна работа, наступает в жизни человека период, когда она начинает приносить усталость, которая легко переходит в хроническое переутомление. В этих случаях люди переходят на пенсию. Если такой переход осуществляется по указанию администрации, воспользовавшейся возрастной датой, без согласия или даже вопреки желанию самого работника, то он может окончиться катастрофой для этого человека, и мы знаем тому немало примеров. Только сильные натуры справляются с этим, и то часто с большой внутренней ломкой всего существа.

На меня произвел большое впечатление рассказ моей доброй знакомой, Веры Алексеевны, которая живет со мной в одном доме, и мы иногда встречаемся во дворе. Она много лет была директором передового предприятия, на котором работало до десяти тысяч работниц. Умная, деловая, энергичная женщина. На ее предприятии хорошая дисциплина. Большую роль здесь играл пример самого директора. Глядя на нее, и другие женщины хотели быть на нее похожими. Как директор одного из крупнейших предприятий города она была представлена в ряде крупных партийных и общественных организаций. Она буквально горела на этой работе, но так как любила свое дело, то другой жизни себе просто не представляла.

И вот на одном из ответственных заседаний не очень далекий руководитель сказал в ее адрес какую-то грубость — причем заведомо несправедливую — сказал лишь для того, чтобы унижить, обидеть уважаемого человека. Она ответила начальнику тактично и умно — так, что и он сам, и все окружающие почувствовали его несоответствие. Ответив ей новой грубостью, которая унизила только его самого, он затаил против нее злобу; и как только подошел ее пенсионный возраст, вынес решение «проводить» ее на пенсию.

Я встретил Веру Алексеевну как раз в первые дни после ее «выхода» на пенсию. Она была в шоковом состоянии, не в силах оправиться от удара. Я, как мог, постарался успокоить ее, поднять в ней бодрость, пробудить вновь ее чувство человеческой гордости.

Прошло полгода. При новой встрече я не сразу узнал эту женщину — так она похорошела и помолодела. Она была прекрасно одета, улыбка не сходила с ее губ. Когда я деликатно спросил, как она себя чувствует, она воскликнула: «Я только теперь узнала, что такое настоящая жизнь! Когда я думаю о моей прежней жизни, она мне кажется каторгой! Только теперь я живу по-настоящему: я отдыхаю, выезжаю за город, хожу в театр, в кино; я встречаюсь с друзьями и знакомыми, которых из-за работы совсем забросила». Сильный, волевой человек, она оказалась выше всех тех, кто хотел ее унижить, и вышла из этого конфликта с достоинством.

Я глубоко убежден в том, что подобная тактика увольнения на пенсию по паспорту, без учета биологического возраста работника — это преступление перед человеком.

Так же незаконно поступают, когда человеку, получавшему пенсию, перестают ее выплачивать, если он идет работать. Причем, здесь творится полный произвол: одним, если они работают, полностью выплачивают и пенсию, и зарплату; другим — только 50%. На каком основании? Ведь любое постановление должно иметь юридическое обоснование, обусловленное Конституцией. Заслуженную пенсию человек должен получать независимо от того, работает он или нет, и где и кем он работает. Это его пенсия, это государство вознаграждает его за 30-40-летний труд. И никто не имеет права ни сократить, ни отнять это вознаграждение.

В одном прославленном ателье работала директором моя добрая знакомая Пелагея Ильинична. Она работала честно и самоотверженно, и ее ателье было на самом высоком счету. Но вот подошел пенсионный возраст, и ее, полную сил и энергии, отправили на пенсию. Побыв некоторое время дома и чувствуя, что без дела она очень быстро состарится и уйдет из жизни, она пошла в то же ателье и стала работать диспетчером.

Некоторые работники смотрели на нее с недоумением, считали, что она унижает себя тем, что пошла на такую незначительную по квалификации работу. Она же, нисколько не смущаясь, говорила: «Для меня любая работа почетна и унижить меня не может. Пока я в силах, я буду работать и приносить людям пользу. А это предприятие мне родное. Я проработала здесь сорок лет. Меня все знают и уважают, какую бы работу я ни выполняла». Но, конечно, имея такой опыт руководящей работы, она могла бы еще много лет, получая полную пенсию, продолжать работать Директором, как и прежде, с полным окладом. Проппадают впустую ее знания, опыт и даже талант администратора.

Мышечные движения — настоятельная потребность организма. Поэтому какой бы деятельностью ни занимался человек, физические упражнения в том или ином виде должны быть обязательны для него всю его жизнь. Ходьба пешком, прогулки, походы в лес, а если позволяют силы, то и ходьба на лыжах — очень важные оздоровительные моменты в жизни каждого человека, особенно в пожилом возрасте.

Для счастья человека, а следовательно, для его долгой жизни необходимо выделить максимум средств для бытового обслуживания. Плохо организованное коммунальное обслуживание, которое имеется у нас, только укорачивает, а не удлиняет жизнь.

К службе быта надо отнести и такой немаловажный вопрос, как уборка снега. При нашем климате не убранный вовремя снег превращается в лед, на котором ломают себе ноги и головы как молодые, так и, особенно, пожилые люди. Никакая армия дворников не в состоянии с этим справиться. Надо ввести **обязательный час физической работы** для всех людей умственного труда, для всех служащих. При разумной организации в этом вопросе может быть наведен порядок, и в то же время будет большая польза самим людям интеллектуального труда от введения такого часа.

Служба быта — это та сторона жизни человека, которая своими мелочами бьет особенно больно по нервной системе, изнурая ее и подвергая преждевременному износу. Службу эту можно значительно улучшить, используя пенсионеров и инвалидов, позволив

им трудиться, не облагая налогом, создав им условия и обеспечив их материалом и инструментами.

Нельзя говорить о борьбе за долголетие на основании того, что мы создали институт геронтологии. Этим словом мы только поманили людей призрачной надеждой на возможную долгую жизнь. Но вот что для этого надо, мы и постараемся установить, проанализировав предварительно те условия и причины, которые мешают человеку жить долго.

Говоря о старости, мне бы хотелось осветить вопрос, который является не столько спорным, сколько недостаточно ясным: каково влияние интеллекта, ума, образования и характера самого человека на продолжительность его жизни? Вопрос сложный, и на него нельзя дать однозначный и категорический ответ. Попробую высказать свое мнение.

Однажды я встретил очень старую женщину. Она плохо видела, почти ничего не слышала, ко всему была равнодушна, ее интеллект как бы погас, она не была способна ни на какие эмоции. Жить или не жить — казалось, ей все равно. Может быть, даже жизнь была ей в тягость, так как она не испытывала от нее никакой радости. Вместо печали у нее были усталость и полное безразличие. У нее был землистый цвет лица, сухая и морщинистая кожа, покрытая каким-то пушком. Казалось, она уже сравнивается с землей.

Глядя на нее, я подумал: вот в таком состоянии, наверное, и должен умирать человек, когда он уже не испытывает никакой радости от жизни и когда он не приходит в ужас от возможности смерти. У такого человека или равнодушие при мысли — жить или не жить — или даже желание поскорее избавиться от тягостного состояния. Этой женщине было не так уж много лет, что-то около 90. Но я знал ее в жизни. Она всегда была довольно инертна, не отличалась большим умом, мало интересовалась окружающим, жила, замкнувшись в свой небольшой семейный круг, причем и здесь не проявляла ни своей воли, ни характера, ни большого интереса к тому, что было вокруг нее, в том числе ни к мужу, ни к детям.

Между тем мы нередко видели людей и более старшего возраста, которые до конца своих дней сохраняли живейший интерес к жизни, к своей работе и даже к обществу. Обычно эти люди отличались большим умом, способностями, живым и деятельным характером. Если такой человек заболевает и осознает, что вследствие своей болезни должен покинуть этот мир, он обычно внутренне тяжело переживает свой уход из жизни, хотя внешне может вести себя с большим достоинством до самых последних дней.

Сопоставляя жизнь и смерть различных людей, нельзя не прийти к заключению, что вся жизнь человека, все его поведение и даже его старение определяются его интеллектом, то есть центральной нервной системой. **Чем выше развит мозг человека, чем совершеннее протекают процессы внутри организма, тем дольше он сохраняет ту гармонию, которая заложена природой в самом существовании человека.** И если какая-то причина, внешняя или зависящая от него самого, не выведет его из равновесия, такой человек проживет долго, до последнего дня сохраняя свой человеческий облик в полном и глубоком понимании этого слова.

При этом чем выше уровень деятельности центральной нервной системы, тем большие возможности у организма сохранить себя в соприкосновении с внешней средой и тем больше сроки индивидуальной жизни человека.

Были сделаны попытки рассчитать связь между развитием мозга и продолжительностью жизни. На основании сопоставления продолжительности жизни в отношении веса мозга к весу тела приходят к выводу, что «более умный живет дольше».

Это можно объяснить следующим образом: возрастные изменения в центральной нервной системе — один из важнейших механизмов старения организма, то есть старение нервной системы ведет к старению организма. Но клетки нервной системы не делятся, то есть не размножаются. С возрастом увеличивается число погибших клеток и изменяется вес мозга.

Как известно, быстрое увеличение веса мозга начинается с 6—10 лет, а затем более медленное — в 21—30 лет. Затем наступает медленное уменьшение веса мозга. Так, у

мужчин в возрасте 20—29 лет мозг весит в среднем 1383 г; в возрасте 50—59 лет—1341 г; в возрасте 80—89 лет — 1281 г. У женщин изменения массы мозга выражены меньше.

Человек, обладающий большей массой мозга, даже в старости сохраняет высокий потенциал его деятельности, а отсюда — и жизнедеятельности всего организма.

Люди пьющие и курящие, у которых под влиянием алкоголя и никотина происходит быстрое разрушение нервных клеток, с возрастом имеют недостаточное количество нервных клеток для регулирования деятельности организма и погибают раньше срока. Следовательно, **алкоголь и табак сокращают жизнь не только своим токсическим действием, но и тем, что оглушают человека, приводят к раннему ослаблению памяти, лишают человека возможности мыслить синтетически.**

Если у человека не слишком развит интеллект или человек под влиянием различных внешних или внутренних причин его не развивает, а наоборот, отравляет, и он рано подвергается разрушению — его ум, центральная нервная система старятся раньше обычного, он рано дряхлеет, а вместе с этим снижаются функции всех его органов и тканей и он может превратиться в дряхлого старика в такие годы, когда другой еще полон энергии, ума и жизнедеятельности. В то время как про одного можно сказать, что он ушел из жизни дряхлым стариком в результате естественной смерти, про другого человека такого же возраста можно сказать, что он умер преждевременно.

Человек сам должен проявить заботу о том, чтобы не состариться раньше времени, чтобы жить долгой полноценной жизнью. Каким человек придет к своему пожилому и старческому возрасту — зависит, конечно, и от окружающей среды, но больше всего от него самого.

Ум и совесть современного человека не могут мириться с таким вопиющим фактом, что почти 90% людей не доживают до 60-летнего возраста, то есть погибают люди, которые должны находиться в полном расцвете физических, нравственных и биологических сил.

Поэтому когда говорят о естественной смерти человека, имеют в виду те очень немногие человеческие единицы, которые доживают до глубокой старости и умирают при угасании всех жизненных сил. До тех пор, пока мозг человека ясен, чтобы сознавать свое положение и не желать смерти, она будет преждевременной и насильственной.

Французский философ Ренувье записал в 88-летнем возрасте: «Я нимало не заблуждаюсь насчет моего старения. Я знаю, что я скоро умру, через неделю или через две. А между тем мне еще так много хотелось бы сказать относительно моего учения. В моем возрасте непозволительно надеяться, дни уже сочтены, быть может, даже часы. Нужно примириться с этим. Все умирают, не успев выполнить своей цели. Это самая печальная из печалей нашей жизни. Это еще не все. Когда человек стар и привык к жизни, то умирать очень тяжело. Мне кажется, что молодые люди легче мирятся с мыслью о смерти, чем старики. Перейдя за 80 лет, человек становится трусом и не хочет более умирать. И когда становится несомненным, что смерть приближается, то душа наполняется большой горечью. Я изучал этот вопрос со всех сторон вот уже несколько дней, что я переживаю все ту же мысль. Я знаю, что я умру, но не могу убедить себя в том, что я умру. Во мне возмущается не философ, возмущается старик. У старика нет силы для примирения со смертью».

В этих словах — вся трагедия преждевременной смерти, хотя казалось бы, человек, достигнув столь преклонного возраста, дол жен был бы отнестись к мысли о смерти с философским спокойствием. Нет. Пока мозг работает нормально, он не может примириться с мыслью о смерти.

И. И. Мечников, описывая 106-летнюю женщину, писал, что ее физические силы и ощущения значительно ослабли, но чувства и умственные способности еще хорошо сохранились. Она не обнаруживает желаний умереть, но совершенно равнодушна к смерти, что, по мнению автора, вероятно, предшествует инстинкту естественной смерти.

Последний вопрос — существует ли такой инстинкт — остается спорным. Мне думается, что вряд ли в здоровом мозгу, в здоровом существе возникает желание умереть. Если мозг так же, как и тело, одряхлел настолько, что уже не осознает окружающего, ему

может быть безразлично — жить или умереть. Человек может захотеть смерти, когда из-за крайней немощности или тяжелых болезней жизнь становится невыносима. Иначе — как бы человеку ни было тяжело, он смерти не желает. Даже, если в наиболее тяжелый момент скажет: «хочу умереть», как только встанет перед ним реальная угроза смерти, тут же передумает: «нет, я жить хочу». Так дорога и необходима жизнь человеку, который в состоянии понять жизнь. И во всех этих случаях смерть будет преждевременной.

Так называемая естественная смерть, то есть **смерть в пожилом возрасте, не может считаться естественной в полном смысле этого слова, поскольку состояние человека и его смерть могут быть следствием не возраста, а перенесенных ранее тяжелых заболеваний, принявших хроническое течение.** Кроме того, в пожилом возрасте защитные механизмы организма резко ослаблены, и какой-нибудь, иногда незначительный, толчок, небольшая травма, легкая инфекция и даже прием алкоголя могут иметь фатальные последствия для организма, не имеющего достаточных сил для сопротивления.

И. И. Мечников приводит рассказ одного француза, переданный Токарским. «Моя бабушка 99 лет была при смерти. Хотя она уже некоторое время не покидала постели, но еще сохранила все свои умственные способности, и мы заметили ее состояние только благодаря уменьшению аппетита и ослаблению голоса. Она всегда выказывала мне большую привязанность, и я оставался у ее кровати, нежно ухаживая за ней. Это не помешало мне наблюдать ее тем же философским взглядом, какой обращал на все окружающее.

— Здесь ли ты, племянник? - сказала она едва внятным голосом.

— Да, бабушка. Я к Вашим услугам и думаю, что Вам бы хорошо выпить немного славного старого вина.

— Да, милый друг. Жидкость всегда может пройти.

Я поторопился, тихонько приподнял ее и заставил ее проглотить полстакана моего лучшего вина. Она тотчас оживилась и сказала, обратив на меня некогда очень красивые глаза:

— Спасибо за эту последнюю услугу. Если ты доживешь до моего возраста, то увидишь, что смерть становится такой же потребностью, как сон.

Это были ее последние слова. Через час она уснула вечным сном».

И. И. Мечников приводит этот случай как пример инстинкта естественной смерти. Мне же кажется, что это пример насильственной смерти. Ослабленной годами, а может быть, и какой-нибудь болезнью пожилой женщине оказалось достаточно полстакана вина, чтобы прервалась ее жизнь. С точки зрения врача-клинициста это вполне объяснимо. Вино оказывает резкое и быстрое действие на сердце, заставляя его работать усиленно. При этом чем старше человек, тем меньшая доза вина нужна, чтобы получить этот эффект. Для 99-летней женщины данная доза оказалась непереносимой.

Что касается ее слов, то они скорее говорят о быстро наступившей эйфории, чем об инстинкте естественной смерти. Кроме того, надо иметь в виду, что физиологическим старением мы можем считать только то, которое не только в данный момент не сопровождается тяжелой болезнью, но и не было вызвано ранее перенесенным заболеванием.

Когда я в 30-е годы, будучи молодым врачом, работал в Абхазии, я познакомился со многими стариками. Один из тех, кому было уже за сто, заболел воспалением легких. Я его лечил, как в то время было возможно, но у моего больного полного излечения не наступило. Вернее, он поправился настолько, что стал ходить по двору и кое-что делал по хозяйству, но прежняя бодрость к нему не вернулась. Прошло несколько месяцев. Когда я приехал в его дом — уже по другому поводу — мне передали, что старец стал больше лежать; еще через несколько дней мне сообщили, что два дня тому назад он собрал вокруг себя всю свою семью. Тихим, но ясным голосом отдал распоряжения каждому члену семьи, попрощался со всеми, поздравил внуков, поцеловал их, затем лег удобно на кушетку, закрыл глаза и, казалось, уснул. Долго сидели на своих местах его родные, а когда подошли к нему, оказалось, что он уснул навеки.

Некоторые в подобных случаях могут говорить об инстинкте естественной смерти. Но в данном случае это не была естественная смерть, потому что он болел несколько месяцев и умер, по существу, от затянувшейся пневмонии. То есть опять-таки, не смотря на преклонный возраст, смерть наступила не от старости, а от болезни.

У этого старого человека было **предчувствие** смерти. Но **не инстинкт** естественной смерти. Он в последнее время, по-видимому, настолько плохо себя почувствовал, что понял: это приближается смерть. И он правильно понял свои ощущения.

Надо иметь в виду, что не только та или иная тяжелая и продолжительная болезнь приводит к преждевременной старости. Ученица И. П. Павлова — М. Н. Петрова показала, что грубые нарушения деятельности центральной нервной системы, вызываемые повторными срывами высшей нервной деятельности у собак, могут привести к изменениям в организме, во многом напоминающим признаки старения.

Когда мы говорим о естественном старении, мы должны исключить все предвходящие моменты, оказывающие влияние на развитие человека, а следовательно, и на сроки его старения.

Так, например, большую роль в жизнедеятельности потомства играют гены родителей. Чем ближе они стоят друг к другу по родительской линии, тем менее жизнеспособны становятся дети. Внутрисемейные браки дают значительное число уродств, психической неполноценности, проявлений дегенерации в том или ином виде. Например, в еврейских семьях, у которых в течение многих веков из-за различных запретов браки совершались между близкими родственниками. Кроме того, имели значение и экономические соображения, чтобы не разделять богатства. Такое же положение наблюдалось в ряде царствующих родов, стремящихся сохранить наследование своих прав в пределах одной семьи.

Это было отмечено еще в древности. И до нас дошли решения, запрещающие браки между близкими родственниками. При наличии резкой разницы в генах потомство оказывается более крепким и выносливым по отношению к воздействиям внешней среды.

**Большое значение для продолжительности жизни имеет философия оптимизма, которая выражается в способности видеть в окружающем то прекрасное, что рождает веру и позволяет надеяться. Надо иметь в виду, что источник радостного восприятия мира — в нас самих, он в умении не огорчаться по поводу мелочей и радоваться каждому положительному явлению. Помнить о хорошем дольше, чем о плохом.**

Такие отрицательные эмоции, как уныние, печаль, страх, тоска, а особенно такие, как ненависть, злоба, зависть, недоброжелательность, корысть, хитрость; нечестные, неблагоприятные поступки и обман; преступления, даже нераскрытые и клевета; эгоизм, себялюбие, эгоцентризм, стяжательство, грубость, хамство; даже злоупотребление властью, зазнайство, равнодушие к нуждам других людей, стремление к обогащению, стремление получить то, что не положено тебе по моральному праву — в конечном счете оказывает угнетающее действие на психику, на центральную нервную систему, а посредством этого — и на весь организм. Все эти **неблагородные** действия и даже мысли очень резко и рано старят человека, приводя его к дряхлости в биологически ранние сроки, когда он должен был бы находиться в расцвете сил.

И наоборот, бодрая психика, положительные эмоции, радость, жизнерадостность, доброта, забота о людях, доброжелательное стремление сделать что-то для других — как можно лучше и больше наполняет самого человека, делающего доброе дело, положительными эмоциями и способствует долголетию, отодвигая старость, придавая человеку силу и бодрость, которая подстать людям цветущего возраста. Почти все долгожители делали людям добро и часто полностью отдавали себя людям.

Очень интересные наблюдения я сделал во время войны Америки против Вьетнама. Я там был в 1967 г., когда бомбежки повторялись часто, заставляя и нас прятаться в ямах-бомбоубежищах, подготовленных во всех жилых домах и учреждениях. По существу, за городом вьетнамцы могли передвигаться по дорогам только ночью.

Казалось бы, нервная система постоянно напряжена, должно быть много коронарных болезней из-за постоянного спазма сосудов. На самом деле, специально познакомившись с этим вопросом, я узнал, что в большом госпитале за пять лет было всего восемь больных со стенокардией. Все остальные были не сердечные заболевания. Мало того, вскрытие людей, погибших от разных причин, не выявило грубых изменений в сердце даже у немолодых людей.

В то же время, как стало известно из американской литературы, патологоанатомическое вскрытие американских солдат, погибших во Вьетнаме, у многих из них обнаружило значительные склеротические изменения в сердце и сосудах, в том числе и коронарных. А ведь это были, в основном, молодые люди. В глубине души они чувствовали, что их дела бесчеловечны, что они творят преступление, и от этого их сосуды подвергались постоянному спазму, что, можно думать, и приводило к раннему склерозу.

Некоторые полагают, что для долгой и счастливой жизни необходимы полный покой, отсутствие волнений, переживаний — всего того, что тревожит и беспокоит человека. Это не совсем так. Человеку не свойственен покой. Он всю жизнь во все века боролся за свое существование, и вся его жизнь была полна радостями побед и печалью поражений.

Сверхмощные отрицательные раздражители, особенно часто повторяемые и почти не сменяемые покоем и радостными моментами, действуют отрицательно на человека.

Однако ни одним из взятых в отдельности факторов нельзя объяснить сущность старения. **Только совокупностью всех этих факторов, а также еще тех, что нам остаются неизвестными, мы можем объяснить процесс старения.** При этом вечно меняющиеся условия внешней среды неизбежно ведут к изменениям естественных сроков жизни. В этом смысле биологические возможности продления жизни велики, и сроки жизни будут увеличиваться по мере улучшения факторов физической и социальной жизни.

В борьбе за долголетие решающее место занимает борьба с болезнями. Обследование долгожителей показало, что болезненные состояния, ранее приписываемые старости, — атеросклероз и на его почве болезни сердца и мозга, а также гипертоническая болезнь, эмфизема легких и др. — вовсе не обязательные спутники старческого возраста. Просто они являются основными факторами, укорачивающими жизнь и приводящими человека к преждевременной, патологической старости.

В 1939 году Л. Ашофф произвел вскрытие 400 умерших в возрасте от 65 до 100 лет. Он показал, что во всех случаях причиной смерти было какое-то заболевание, то есть до 100 лет умирают преждевременно от болезней.

Мало этого. Вскрытие умерших более старшего возраста, в том числе и старше 150 лет, показало, что и они погибли не от старости, а от болезни (пневмония, уремия и т. д.).

Процесс старения увеличивает вероятность смерти и все же в подавляющем большинстве случаев **старение только подводит человека к пропасти, куда сбрасывают его болезни.** По мнению немецкого патолога Д. Нотнагеля (1924), почти все люди умирают или насильственной смертью, или от болезней, а от старости умирает меньшинство, может быть, один на сто тысяч. К. Гирш утверждает, что до сих пор еще не известно ни одного случая, когда с достоверностью было бы исключено наличие приводящих к смерти болезней или функциональных нарушений. Не имеется ни одной смерти человека без болезненных явлений.

Большое влияние на продолжительность здоровой и полноценной жизни оказывает половой режим. Состояние половых желез оказывает настолько сильное влияние на всю жизнь человека, что некоторые ученые усматривают причину старости в атрофии половых желез. И если в настоящее время вряд ли кто-нибудь может видеть причину старости в состоянии одной, хотя бы и очень важной, железы, все же влияние ее на весь организм, на продолжительность и уровень жизни человека никто отрицать не может. Многие выдающиеся люди, сохранившие творческую энергию и хороший жизненный тонус до

глубокой старости, как правило, сохраняли и свои потенциальные возможности. Гете был страстно влюблен в девушку, сам будучи в возрасте на рубеже 7-8 десятков лет.

Человек, рано израсходовавший свои мужские возможности или утративший их по тем или иным причинам, и в творческом отношении оказывается менее полноценным. Злоупотребление в этом вопросе сказывается отрицательно не только на брачных отношениях, но и распространяется на все стороны жизни человека.

Излишества в этой области неизбежно приведут к истощению и снижению, а то и полному исчезновению потенции. Чем моложе организм, тем губительнее на нем сказываются излишества. Потенция является чудесным даром, неоценимым богатством человека, не только украшающим его жизнь, но и влияющим благотворно на все ее стороны. Но, как и всякое богатство, она требует разумного расходования. Возможности человека в этом вопросе можно сравнить с капиталом, дающим проценты. Если человек будет жить за счет процентов, то его основной капитал не будет расходоваться, и этого богатства ему хватит на всю долгую жизнь. Если же он не удовольствуется процентами и будет расходовать основной капитал, то есть будет излишествовать, то основной капитал, а следовательно, и проценты будут уменьшаться, и человек рано придет к полному банкротству.

Безвредная частота любовных ласк индивидуально различна и зависит от многих факторов, и внешних, и внутренних. Можно считать частоту любовных встреч безвредной, если она составляет в среднем один-два раза в неделю. Ежедневные любовные свидания, а тем более повторяемые несколько раз за один день, позднее скажутся отрицательно на функциях всего организма, приведут к преждевременной старости и дряблости.

Когда я учился в средней школе, среди нас был один юноша, пользовавшийся большим вниманием девушек и чуть ли не с 16-и лет приобщившийся к любовным похождениям. В свои 18—19 лет он среди нас считался уже опытным донжуаном и откровенно рассказывал о своих похождениях. Полагая, что частота любовных связей доказывает его мужскую силу, он говорил, что может — и часто это делает — допускать любовные ласки по несколько раз в день. Вспоминаю, с какой завистью смотрели на него его сверстники.

По окончании средней школы мы разъехались по разным городам. Спустя 20 лет я совершенно случайно встретил его в одном из министерств. Он выглядел очень импозантно. Солидный, с порядочным животом, несмотря на молодой возраст (ему было чуть более 40 лет), он ходил медленно и важно, говорил не торопясь, с достоинством, уверенный, что каждое его слово ценится на вес золота.

После решения моего вопроса мы стали вспоминать товарищей по школе и учителей. Вспомнил я и о том, как завидовали ребята его любовным похождениям, его успехам. Он сразу как-то загрустил и, помолчав, сказал: «Да, был дураком и никто меня на ум не направил. А эти излишества сказались самым отрицательным образом. По существу, я уже несколько лет не мужчина, а отсюда и моя полнота, и медлительность (а Вы ведь помните, каким я был подвижным и бойким мальчишкой). Но главное — это отсутствие живого интереса ко всему. У меня последние годы как бы подрезаны крылья. Я не чувствую в себе ни силы, ни желания создавать что-то большое, важное. Я занимаю солидную должность, одновременно преподаю в институте, но на душе какая-то пустота».

Вместе с этим, я был хорошо знаком с одним ученым, отличавшимся большой трудоспособностью. Жизнь его была нелегкой. Но он как-то сумел сохранить и веселый характер, и жизнерадостность. Жена его была намного его моложе. Но судя по его словам, они жили дружно и счастливо. Как-то в откровенном разговоре он мне сказал, что и теперь, когда ему за 70, он сохранил не только свою прежнюю работоспособность, но и мужские способности.

На мой вопрос, как это ему удалось так сохранить себя, он ответил: «Я никогда в жизни не употреблял ни табака, ни вина, ничем не злоупотреблял. Я никогда не передал и старался, по возможности, поддерживать режим, который не был для меня утомительным, но сохранял здоровье и трудоспособность. Может быть, если и были в

чем-то злоупотребления, то только в работе. Почти ежедневно я работал по 12—14 часов, то на службе, то дома. Но, по-видимому, организм легче переносит труд, чем другие злоупотребления, тем более, что я с юношеских лет, как бы ни был перегружен и занят, старался придерживаться некоторых правил. Я старался спать не менее 7 часов в сутки, и когда стал постарше, стремился хотя бы месяц в году отдохнуть на курорте. Хорошая семья предохранит человека и в любовных делах».

Мне было очень интересно выслушать признание своего товарища, потому что оно мне полностью импонировало. Я и сам уже далеко не мальчик, все-таки 95 лет, и мне странно, когда слышу о слабости и нежелании работать у людей в возрасте 50—60 лет. Я же не чувствую большой разницы ни в чем по сравнению с тем, что чувствовал в 40 или 50 лет. И работаю я не меньше, и устаю не больше. Так же, как и мой товарищ, я во всем соблюдал умеренность и придерживался режима, который меня не тяготил, а наоборот, поддерживал силу и бодрость.

И еще одно обстоятельство, которое, может быть, больше всего способствует сохранению душевного покоя и работоспособности. По заветам моей матери я всю жизнь стремился делать людям добро, и от этого у меня чаще всего на душе было отраднo и светло.

Ни из кого и никогда  
Не создавал себе кумира,  
Не гнул спины пред сильным мира,  
И дня не прожил без труда...

Эти слова Сергеева-Ценского всегда казались мне одним из главных секретов долголетия.

## Глава 4. Говорить правду

Никто не может жить долго, если впереди мрак, если у человека нет никакой надежды на лучшее будущее.

В наше тяжелейшее время смут и беззакония, когда все святое попорно и оплевано, а народ ограблен и обманут, я встретил в своей жизни удивительного, светлого и мудрого человека — митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Иоанна. Беседа с ним, его книги давали мне надежду, он указывал **пути спасения** от этой страшной разрушительной смуты.

Я считаю, что Владыка Иоанн оставил нам великое духовное наследие, и особую ценность оно представляет для нас, русских. Он показал, что учение Христа отвечает нашему национальному характеру и обычаям — я имею в виду все три ветви русских — великороссов, малороссов и белорусов.

«Блаженны алчущие и жаждущие правды». А разве это не в нашем характере?

«Блаженны изгнанные за правду...» — говорится в священном писании... Миллионы наших людей смело шли на изгнание во имя святой правды, за верность своих идей, за народ. Учение Христа, все учение православной веры так близко соотносится с характером русских людей, что создается впечатление, что все построено как бы для них, и они взяты за образец духовной жизни православного человека. И так понятны сегодня слова святого правоверного отца Иоанна Кронштадтского, который писал: «Русские люди перестали понимать, что такое Русь! Она есть подножие престола Господня, русский человек должен понять это и благодарить Бога за то, что он русский».

«Человек! Всеми силами старайся насаждать, развивать и укреплять в душе своей искреннее ко всякому человеку доброжелательство и любовь и нещадно гони всегда из сердца зарождающуюся зависть и недоброжелательство или притворство, неприязнь и ненависть, которые суть исчадие диавола».

И вот читаю у Владыки Иоанна: «Горе нам, если под грузом тягот и лишений тяжелейшей смуты, перед лицом предательства, ненависти и злобы, обрушившейся на нас со всех сторон, дрогнем и отречемся от служения, дарованного Господом нашему народу за веру, самоотверженность и готовность к бескорыстной жертве».

Лучше, чем этими словами, не осветишь нашу духовную жизнь и задачу каждого.

Основная заповедь православной веры — любовь к ближнему. Любить ближнего как самого себя. Отличительной чертой нашей духовной жизни была и есть соборность, а это есть единство народа во исполнении христианского долга и самоотверженности, в стремлении посильного приближения к Богу.

Ведь в молитве мы говорим: «Избави нас от лукавого...», не меня, а нас, у нас всенародная и общая молитва, и мы молимся за весь народ, мы русские православные люди составляем единое целое. И в этом наша сила и непобедимость.

Русские всегда отличались высокой нравственностью и бескорытием. Жадность, стремление к наживе за счет других всегда осуждались. В почете было благородство, смелость, подвижничество, самопожертвование во имя Родины, в защиту православия. Поэтому православная вера с ее высокими нравственными принципами, с ее правдивостью, честностью, с ее стремлением к жертвенности во имя добра и правды, прочно вошла в жизнь русского народа, став его духовной сущностью. Чем тверже соблюдались духовные заповеди православной веры, чем полнее и тверже соблюдались в повседневной жизни, тем выше и достойнее становилась духовная жизнь русского народа, **находившего свое счастье не столько в своем личном, сколько в общественном благополучии.**

Среди самых высоких черт в характере русского человека была и есть его доброта, правдивость и доверчивость, которые в кругу себе подобных позволяли находить искренних друзей и бескорыстную помощь в трудных случаях жизни. Особо ценилось данное слово. Оно всегда было законом и не требовало для подтверждения никаких документов, и традициями из поколения в поколение передавалась правда, на которой и училась подрастающая молодежь.

Законы православия: честь, совесть, бескорыстие, благородство — вошли в жизнь русского человека как неперемное условие человеческого достоинства... Не богатство, а благородные дела, самоотверженность во имя Родины или ближнего приносили славу человеку. Все эти черты русского человека являлись его силой и славой в среде подобных, но при встрече с людьми низкой нравственности нередко приносили ему горе.

Особым доверием в русском народе пользовалось честное слово. Сказать неправду считалось большим грехом, нарушение слова оценивалось как недопустимая низость, несовместимая со званием человека... К сожалению, в последнее время некоторые люди ложь превратили в свое самое сильное оружие, переплетая с ложью прессы...

Вот что писал об этом митрополит Иоанн: «Тем, кому памятна страшная разрушительная роль, сыгранная средствами массовой информации в нашем недавнем прошлом, небезынтересно ознакомиться со следующими строками, написанными сионскими мудрецами сто лет назад: «Если золото первая сила в мире, то пресса — вторая. Мы достигнем нашей цели только тогда, когда пресса будет в наших руках. Наши люди должны руководить ежедневными изданиями. Мы хитры, ловки и владеем деньгами, которыми умеем пользоваться для достижения наших целей...»

А что это за цели нам можно не объяснять, ибо благородные цели не достигаются подкупом.

На что же направляют эти люди захваченную прессу? Об этом они пишут откровенно: «Необходимо вырвать из ума людей принципы божества, дискредитировать священнослужителей, разрушить духовную жизнь...»

Эти мракобесы отлично понимают, что если разрушить нравственную, духовную жизнь человека, то его можно направить на любые бесчестные и подлые дела, и не только по отношению к отдельным людям; *ложь, переданная много раз через средства массовой информации, может разрушить нравственную и физическую жизнь целого народа и довести его до гибели.*

Ярким примером этого варварства является хитрая и многолетняя политика *спаивания нашего народа* и его духовное разложение. Через все виды массовой информации, используя печать, радио и телевидение, соответствующие чиновники и негодяи, наши враги вели и ведут бессовестную борьбу за спаивание нашего народа с тем, чтобы полностью уничтожить русский народ и захватить нашу страну с ее природными богатствами. Вот пример этого бесчеловечного по своей наглости и подлости документа, опубликованного митрополитом Иоанном в газете «Россиянин» (№ 15—16 за 1993 год).

В его статье «Битва за Россию» мы читаем: *«В Великую Отечественную войну сама Россия, истекая кровью, явила чудеса героизма и мужества, спасая своих союзников... Не успел стихнуть гул послевоенных боев, как западные союзники круто изменили свое отношение к России, решив ее разрушить, разграбить, а русский народ уничтожить».*

«Посеяв в России хаос, — писал в 1945 году американский генерал Аллен Даллес, руководитель политической разведки США в Европе, ставший впоследствии директором ЦРУ, — мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти фальшивые ценности верить. Как? Мы найдем своих единомышленников, своих помощников и союзников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на земле народа, окончательного необратимого угасания его самосознания. Из литературы и искусства, например, мы постепенно вытравим их социальную сущность. Отучим художников, отобьем у них охоту заниматься изображением, исследованием тех процессов, которые происходят в глубине народных масс. Литература, театры, кино — все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать и поднимать так называемых творцов, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства — словом, всякой безнравственности.

В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху. Мы будем незаметно, активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточников,

беспринципности. Бюрократизм и волокита будут возводиться в добродетель. Честность и порядочность будут высмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. *Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию*, животный страх друг перед другом и беззастенчивость, предательство, национализм и вражду народов, прежде всего *вражду и ненависть к русскому народу*: все это мы будем ловко и незаметно культивировать.

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или понимать, что происходит. Но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище. Найдем способ их оболгать и объявить их отбросами общества».

«Оглянемся вокруг, — пишет митрополит Иоанн, — какие еще доказательства нужны нам, чтобы понять, что против России, против русского народа ведется подлая, грязная война, хорошо оплачиваемая, тщательно спланированная, непрерывная и беспощадная. Борьба эта — не на жизнь, а на смерть, ибо по замыслу ее дьявольских вдохновителей уничтожению подлежит страна целиком, народ как таковой — за верность своему историческому призванию и религиозному служению... за то, что через века, исполненные смут, мятежей и войн, он пронес и сохранил святыни религиозной нравственности, сокровенное во Христе понимание божественного смысла мироздания, твердую веру в конечное торжество добра».

Мафия, захватившая власть в России, предоставила полную свободу всем лиходеем для грабежа и насилия в полном соответствии с планами Даллеса. И в этом небывалом по своей жестокости и подлости хаосе четко проглядывается целенаправленная тенденция всеми средствами, в особенности с помощью алкоголя, разграбить Россию и уничтожить «самый непокорный в мире» наш великий и добрый русский народ. И митрополит Иоанн, открывая нам глаза на злодеяния внешних и внутренних врагов России, призывал нас одуматься, протрезветь и, как можно быстрее и полнее, вернуться к православию с его законами любви к ближнему, бескорыстию, честности, трудолюбию и к беззаветному служению Родине.

И наш святой долг перед Родиной — остановить нравственное разложение соотечественников и, в первую очередь, молодежи, на которую, главным образом, и направлена пропаганда зла, насилия, разврата, накопительства и всего того, что нам день и ночь преподносит радио, телевидение и многие органы печати, выполняющие волю наших зарубежных и внутренних врагов.

Все то, что разлагает молодежь, воспринимается ею лучше всего, когда она находится под одурманивающим влиянием алкоголя, табака, наркотиков. И потому рынок заполнен этими ядовитыми наркотиками до предела, а вовлечение молодежи в наркотические сети остается и поныне основной задачей наших врагов.

Вся пропаганда этих ядовитых наркотических веществ основана на лжи, утверждающей о безвредности, а то и пользе «умеренных» доз, которых для наркотиков не существует.

Между тем, все виды наркотиков, включая алкоголь, в любых дозах несут болезни, нищету, разрушение семьи и раннюю гибель. Но эти наркотики, разлагая и убивая людей — разоряя семьи и государство, приносят огромные богатства тем, кто их производит и продает, т. е. внутренней и внешней мафии, поставившей целью уничтожить наш народ и наше государство и одновременно нажать баснословный капитал.

О том, какие прибыли несут спиртные изделия алкогольной мафии, говорит следующий исторический пример.

Когда в 1911 году в России началось движение за трезвость, барон Гинзбург заявил в своем кругу, что его поставки алкоголя дают ему золота больше, чем все его золотоносные прииски на Лене (Бодайбинские прииски), поэтому он принимает все меры к тому, чтобы доказать, что, так называемые, умеренные дозы водки (200—250 г) для русского человека безвредны.

Известно, что в то время крупнейшие русские ученые во главе с академиком И. П. Павловым категорически восстали против такой пропаганды, доказывая, что

безвредных доз нет. Но сам по себе этот факт говорит о том, что алкогольная мафия наживает на водке золота больше, чем им дают золотоносные прииски.

В наше время алкогольная мафия наживает на алкоголе не меньше, и она спаивает нас не бескорыстно. В 1988 г. академик Б. И. Исаков установил, что алкогольная мафия на алкоголе наживает бешеные деньги, откладывая себе лично до 10 миллиардов золотых рублей в год. Поэтому неудивительно, что мафия, зарабатывая на крови народа бешеные деньги, может подкупить не только всех чиновников и руководителей соответствующих ведомств, но и все средства массовой информации. Ведь не зря же мы не слышим нигде слова правды об алкоголе и наркотиках. Наоборот мы слышим на каждом шагу бесстыдную пропаганду этих ядовитых веществ, и ни слова правды вы не прочтете в печати, не услышите по радио или по телевизору. Между тем, еще в советской энциклопедии было сказано, что алкоголь сокращает жизнь человека в среднем на 20, а табак на 8 лет, не говоря уже о ранней инвалидности и длительных болезнях по вине этих наркотиков.

Чтобы оправдать свое стремление спойть народ, мафия упорно старается доказать, что продажа алкоголя выгодна для государства. На самом же деле это грубейшая ложь. Алкоголь несет огромные убытки и разорение обществу и государству. Даже при государственной монополии каждый рубль, полученный за алкоголь, несет государству 6—7 рублей убытку — и в целом разоряет страну.

Так, например, в 1960 году душевое потребление алкоголя составило 3 литра в год. В это время национальный доход составил 11—12%. К 1982 году, когда мафия добилась резкого увеличения производства и продажи алкоголя, душевое потребление алкоголя составило 12 литров. При таком массовом производстве и продаже алкоголя мы, по словам мафии, должны бы разбогатеть и национальный доход должен был увеличиться в 4 раза. Он же снизился почти в 6 раз, составив всего 2%, и продолжает падать. Поэтому алкоголь является губительным не только для пьющих граждан, но и разорителем общества и государства.

Эти цифры содержатся в отчетах, но они тщательно замалчиваются и искажаются. Таковую же ложь распространяет мафия и по поводу самогонварения, убеждая нас в том, что увеличение продажи официального хмеля ведет к уменьшению самогонварения. На самом деле как раз наоборот. Чем больше алкоголя производит государство, тем больше народ варит самогона.

Так, например, в 1983 году, когда алкоголем залили всю страну, самогонварение составило почти 70% от государственной продажи алкоголя.

В строгом соответствии с уровнем потребления идет рост заболеваемости и смертности населения, а особенно преступности. Последняя, как в зеркале, отражает уровень потребления алкоголя.

По данным Всемирной организации здравоохранения, страна, где будет прекращено производство и продажа алкоголя, может закрыть 9/10 своих тюрем.

Поэтому ради спасения наших соотечественников и особенно нашей доверчивой молодежи мы должны не уставая говорить правду людям, призывая их одуматься и прекратить убивать себя и разорять свою Родину, хотя бы во имя наших детей.

И где только можно говорить людям правду и обращаться к уму и совести наших депутатов и правительства — призывая их прекратить убивать русских людей и разорять нашу Святую Русь с помощью ядовитых напитков.

Уже несколько лет мы имеем позорные демографические показатели, когда умирает больше, чем рождается, и мы за последние годы потеряли уже много миллионов наших братьев, а рождаемость детей упала до катастрофических низких цифр, говорящих о геноциде русского народа.

О каком долголетии можно тут говорить?

## Глава 5. Сердце — источник радости и горя

Чем отличаются долгожители от других людей? Всю жизнь они подвижны, **легко и быстро** ходят, что называется «легки на подъем». Движение — это основа жизнедеятельности. Это не только работа мышц, это активность всего организма, всех его основных систем, составляющих единое целое.

Недостаток физических движений — **гиподинамия** — сокращает жизнь даже в эксперименте. Крысы, вынужденные находиться в состоянии гиподинамии, жили на 6-8 месяцев меньше контрольных.

Мышечная деятельность — естественный фактор физиологической стимуляции — поддерживает и совершенствует десятки приспособительных механизмов на разных уровнях жизнедеятельности.

А вот перегрузка отрицательно сказывается на организме — особенно пожилых людей. Чем старше человек, тем бдительнее он должен относиться к нагрузкам — и умственным, и физическим — помня, что границы между тренировкой и хроническим истощением, совершенствованием и срывом регуляции у него сближаются. Поэтому если ходьба — даже по несколько километров в день — при здоровом сердце может быть рекомендована и в более старшем возрасте, то к бегу надо относиться с большой осторожностью, особенно людям, предварительно не тренированным. И если движение — основа жизни, то ведь бег — это испытание жизни! Поэтому бегать ради жизни в пожилом возрасте надо осторожно.

Трудовая деятельность, как я уже говорил, — естественное условие существования человека, и **она должна сохраняться на всю его жизнь**. Будучи естественным состоянием, труд не может изнашивать организм. Наоборот — вне труда организм, не получая необходимых стимулов для отправления жизненных функций, просто теряет способность к продолжительной жизни. Опыт показывает, что все долгожители не прекращали своей физической или умственной деятельности до конца своих дней (Ф. М. Коломийцев. Профилактика старости. Медгиз, 1960, с. 17).

Конечно, всякий труд должен разумно сочетаться с отдыхом. Как эксперименты, так и клинические наблюдения показывают: как бездеятельность, так и чрезмерные нагрузки, ведущие к перенапряжению, сокращают жизнь человека.

Долгожители, как правило, умерены в еде. Полных среди них практически не бывает. Человеку более старшего возраста лучше недоесть, чем переест. Излишний вес сказывается отрицательно на продолжительности жизни. Это с математической точностью доказано страховыми компаниями. Еще в 1932 году были опубликованы данные одной страховой компании о смертности в различных возрастных группах мужчин, застрахованных в период с 1909 по 1928 г. (США). Оказалось, что в группе лиц в возрасте от 50 до 59 лет, вес которых на 15-20% превышал норму, показатель смертности был на 17% выше, чем соответствующий показатель для всего населения. Если превышение веса было 25-34%, показатель смертности становился на 41% выше! В возрастных группах от 20 до 59 лет показатель смертности был тем выше, чем выше был вес застрахованных.

В более позднем исследовании приведен анализ данных с 1925 по 1934 г. И здесь смертность тучных людей выше, чем лиц с нормальным весом, независимо от того, к какому полу они принадлежат. Кроме того, смертность тучных в возрасте от 20 до 29 лет на 80% выше смертности людей с нормальным весом.

Но переедание — не единственный фактор преждевременного старения. Имеет значение также характер пищи, в частности, слишком высокое содержание в рационе жиров животного происхождения. Характер пищевого режима при прочих равных условиях оказывает заметное влияние на частоту возникновения атеросклероза и инфаркта миокарда и обуславливает в какой-то степени преждевременное старение и смерть.

По данным В. Риса люди, страдающие ожирением, живут в среднем на 6—8 лет меньше, чем люди с нормальным весом. Что же все-таки имеет важное значение для долгой жизни?

1. Труд, постоянный и энергичный.
2. Правильное сочетание труда, отдыха и питания.
3. Хороший психологический климат в коллективе и семье.
4. Мера, отсутствие излишеств во всем.
5. Честность, открытость, доброжелательность и уменьшение конфликтных ситуаций.
6. Духовно-материальная удовлетворенность в жизни.
7. Отсутствие вредных привычек.

Хотя все эти факторы и имеют большое значение для продолжительности жизни человека, все-таки не они определяют в основной массе людей преждевременный износ, раннее старение и гибель. Если взять, например, тысячу родившихся и проследить, сколько из них останется в живых до 2-го года жизни, до 3-го, 5-го и даже до 95-го, то оказывается, что до 45-летнего возраста вымирание мало заметно, здесь по разным возрастам отмечаются небольшие колебания. Показатель смертности круто поднимается начиная с 50—55-летнего возраста. Быстрое вымирание отмечается с 60—65 лет — при этом не от старости, а от болезней. К 85—95 годам в живых остается очень малое количество людей.

Может быть, виновато бурное развитие техники и культуры, резкое увеличение потока информации? Трудно себе представить, что при наших темпах может не быть напряжения и стрессов.

Значит, для того чтобы избавиться от сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо приостановить прогресс и снизить темпы промышленного и культурного развития? К счастью, в этом нет необходимости. Перенапряжение нервной системы и психо-эмоциональные стрессы только в тех случаях приводят к печальным последствиям, когда они вызваны **отрицательными раздражителями**. То есть к сердечным заболеваниям приводит только то нервное перенапряжение, которое вызвано нашими низменными поступками.

Я уже писал выше о том, что во Вьетнаме во время войны с американцами среди местных жителей было ничтожно мало заболевших сердечно-сосудистыми заболеваниями, несмотря на не выносимо тяжелые условия, в которых приходилось жить этим людям. Они были объединены одной идеей, одной задачей — отстоять свою Родину, не пустить врага на свою территорию. О том же самом я сообщал много раньше, на конференции в Ленинграде вскоре после снятия блокады. Несмотря на голод, постоянные обстрелы и бомбежки, пожары, непосильный труд — при вскрытии умерших людей практически не обнаруживались глубокие изменения в коронарных сосудах!

В мирное время нервное перенапряжение или психо-эмоциональный стресс возникают у людей не в результате напряженной работы. Все мы знаем, с какой полной отдачей всех духовных и физических сил работают люди труда и науки, не испытывая при этом никаких болезненных явлений.

**Болезни и срывы наступают в случаях, когда имеет место резкое несоответствие между возможностями человека и задачей. Болезни и срывы часто наступают там, где присутствуют грубость, оскорбления, угрозы, страх (особенно — страх за близких людей), неуверенность в завтрашнем дне.**

Часто пожилой человек, лишившись с уходом на пенсию привычного дела, похоронив родных и знакомых, начинает ощущать себя одиноким и никому не нужным. Он рискует утратить всякий интерес к жизни; а если у него при этом и достаток ограничен, ему, помимо всего, угрожает полуголодное существование. При таком психологическом настрое даже легкое заболевание укладывает человека в постель — и иногда надолго. После длительного пребывания в постели наступает атония, то есть слабость мышц — а это усугубляет пассивность — и человек вообще отказывается вставать с постели, превращаясь в живой труп.

У меня в клинике лежала женщина с явлениями выраженной стенокардии. Она говорила, что муж ее, бывший директор крупного завода-института, будучи физически вполне здоровым, ушел по возрасту на пенсию и сразу же ощутил перемену отношения к

себе не только официальных лиц, но даже и хороших знакомых. Он очень это переживал, а еще больше за него переживала жена. В результате она с тяжелой стенокардией легла к нам в клинику.

После лечения у нее наступило значительное улучшение, она была выписана домой. Прошло с полгода. Она пришла ко мне на амбулаторную консультацию осунувшейся, с еще более выраженными явлениями стенокардии. За это время, как она рассказала, муж ее не перенес бестактного и несправедливого отношения к нему со стороны людей, с которыми он работал. Бывших помощников стало не узнать — так они изменились, превратившись из почтительных и льстивых в грубых и наглых. Он очень болезненно переживал такую перемену в людях, которым сделал немало добра. У него случился инфаркт, от которого он и умер.

Но этим не закончились тяжелые переживания моей больной. Не успела она похоронить мужа, не высохли еще слезы на ее глазах, как со службы и из горжилотдела пришли чиновники с требованием, изложенным в грубой, императивной форме, чтобы она срочно переезжала из своей квартиры в комнату, которую ей «подобрали». И сколько она ни просила, ни спорила, ни говорила о том, что при жизни мужа ей обещали сохранить эту квартиру за ней, что она готова платить за излишнюю площадь, чиновники были неумолимы. И ей, еще не оправившейся после смерти мужа, пришлось собирать вещи и переезжать в какой-то дальний район, удаленный от ее друзей и знакомых, которых появилось у этой семьи немало за 40 лет жизни в доме. При этом ей не дали, как обещали и как было положено по закону, отдельную квартиру меньших размеров, а поселили ее в коммунальной квартире, в которой к тому же среди соседей одна женщина-алкоголичка создает невозможную жизнь и днем, и ночью.

— Если бы не ваше лечение, проведенное полгода назад, я бы ни за что не выдержала этих испытаний, которые выпали мне. Я ведь и сама много лет работала учительницей, никогда не считалась с собой, учила детей бережному обращению с человеком. И муж сорок лет проработал на этом заводе — от рядового инженера до директора. Сколько имел наград и поощрений, а вот чуть состарился — и к нему стало такое отношение, что он и года не выдержал. А после него и со мной обошлись еще хуже.

О какой долгой жизни можно говорить при таком отношении к пожилому человеку? Во все века в русском народе сохранялось глубокое уважение к старшим. Еще будучи мальчишкой, я с удивлением смотрел на то, как отец, уважаемый в нашей местности человек, при встрече со старшими, особенно пожилыми людьми обязательно снимал шапку и кланялся. Я, бывало, спрошу: «Это, папа, Ваш знакомый?» «Нет, сынок, — говорит отец. — Я его не знаю. Но он пожилой человек, своим трудом за свою долгую жизнь он заслужил, чтобы его уважали. Своим приветствием я отдаю дань уважения его возрасту». Такое отношение к старшим я отмечал во многих местах нашей Родины как в городах, так и в деревнях. Пренебрежение к пожилым людям не свойственно нашему народу. Это наносное, вредное, пришло к нам откуда-то со стороны, от тех, кто ненавидит людей, кто к традициям, к обычаям, ко всему нашему прошлому относится с пренебрежением.

Между тем, мы должны настойчиво воспитывать бережное отношение к каждому человеку и, особенно, к пожилым, а так же к подчиненным и зависимым людям. Благородный человек никогда не позволит себе разговаривать со старшим, а тем более с подчиненным повышенным тоном, накричать на него, потому что тот не может ответить тем же. Только тот достоин уважения, кто и со стариком, и с юношей, с министром и дворником будет разговаривать одинаково вежливо.

Я специально остановился в этой главе, посвященной болезням сердца как причине сокращения нашей жизни, на психических переживаниях человека. Нарушение взаимоотношений, грубость, бестактность и пренебрежение к личности явно способствуют развитию тех заболеваний сердца, которые в настоящее время стали бичом человечества, являясь основной причиной смертельных исходов у большинства людей. К этим заболеваниям относятся стенокардия и инфаркт миокарда, гипертония и атеросклероз.

Стенокардия, то есть боли в области сердца, называется еще коронарной или ишемической болезнью, а также коронарной недостаточностью. Боли в сердце, как правило, вызываются неполноценным кровоснабжением сердца, которое осуществляется через венечные или (по латыни) коронарные артерии. Затруднение прохождения крови по сосудам происходит чаще всего от атеросклероза, при котором стенки артерий утолщаются, становятся жесткими, ригидными, на них образуются бляшки, просвет сосуда суживается. Иногда бляшки, возникнув у основания сосуда, приводят к полному закрытию притока крови к сердцу, и если не будет оказана немедленная медицинская помощь, может наступить остановка сердца.

Такая катастрофа случилась с моим блокадным другом, о котором я писал в книге «Сердце хирурга», Юрием Георгиевичем Смоленским. Могучего телосложения, здоровый и выносливый, он всех нас поражал своей неутомимостью. Как специалист по зеленому благоустройству города, он нередко приезжал к нам в выходные дни на дачу, и мы с друзьями под его руководством устраивали дорожки, сажали цветы и кусты. Бывало, все мы уже едва двигаемся, хозяйки давно зовут к обеду, а он все нас подгоняет: «вот сюда, на бровку подбрось лопатки три земли, вот здесь перекопай поглубже...» А сам работает все время больше всех нас и не знает усталости. А придем после работы в дом — он садится за пианино и может играть часами. Слух у него был замечательный. Когда начинаем песню — он тут же подберет аккомпанемент и такие вариации разыгрывает, неизвестно, что приятнее слушать — наше пение или его игру.

Он и на работе не знал удержу. Трест строительства зеленых насаждений, которым он руководил более 20 лет, все эти годы был образцовым. Сколько он ни пытался перейти на другую, в частности, преподавательскую работу, его не отпускали. Знали, что никто не сможет так руководить этим делом.

Он был прекрасным собеседником, эрудированным человеком, с которым можно с интересом и подолгу разговаривать. Позже он ушел на преподавательскую работу. Его дипломанты всегда защищали свои дипломы с отличием.

Одно нас постоянно тревожило, и я часто говорил ему об этом — он не соблюдал режима. Не ест целый день, а потом на ночь плотно поужинает. Сядет играть в преферанс накануне выходного дня — и играет всю ночь. Да еще во время игры и коньячок попивает. Но он только снисходительно улыбался: дескать, русскому богатырю ничего не сделается. Он и действительно выглядел богатырем: рост 190 см и вес более 100 кг.

Однако каким бы могучим ни был организм, систематическое нарушение режима подорвет любое здоровье. Исследование выявило у него коронарную недостаточность. Кое-как уговорили его амбулаторно провести курс лечения, выдержать диету. В результате состояние улучшилось, и он года два не показывался. Затем снова повторили курс лечения, и он чувствовал себя неплохо. В последний год я стал замечать, что он все чаще прикладывает руку к сердцу. Значит болеет. Уговариваю лечь в клинику — отказывается. У него пять дипломников заканчивают свои проекты, надо им помочь. «Вот защитят дипломы, тогда и я могу позволить себе расслабиться».

Приехал он как-то ко мне на дачу в выходной день со знакомым плотником. Надо было крыльцо немного поправить. Плотник работает, мы с Юрием Георгиевичем на подхвате. Уже под вечер сели за стол. Выпивать он не стал, хотя обычно любил после работы выпить две-три рюмки коньяку, приносил с собой — знал, что мы спиртного не держим.

— У меня эти два дня подряд именины моих друзей, я два вечера провел у них. Пили порядком, закуска была хорошая — до сих пор в себя прийти не могу.

Выпил чаю с домашним печеньем и больше ничего не стал ни есть, ни пить. Посидели мы часок, поговорили, а затем они с плотником пошли на электричку. Через несколько часов звонит врач «скорой помощи»: «На платформе скончался Юрий Георгиевич Смоленский. Провожающий сказал, что он Ваш знакомый. Вот я Вам и звоню... Когда мы приехали, ничего сделать уже было нельзя. Скончался от сердечного приступа», — добавил он

На вскрытии у него обнаружили большой тромб в самом начале коронарной артерии. Он перекрыл просвет сосуда и вызвал внезапную остановку сердца.

Так умер человек в возрасте 65 лет. А ведь это был настоящий богатырь. Не относись он так небрежно к своему здоровью ему бы и до ста лет износа не было.

Что же привело этого человека к тому, что он погиб от острого инфаркта миокарда? Казалось бы, при чем тут износ?

Завелась бляшка в венечной артерии, питающей сердце, и привела к тромбозу крупного сосуда.

Нет, это произошло не само по себе. Появление бляшки не случайно. У него была коронарная болезнь, плод совокупности его образа жизни и той среды, в которой он находился. Думаю, не последнюю роль здесь сыграло то, что нормальной семейной жизни у него, по-видимому, не было. Во всяком случае, к нам он с женой не приезжал никогда.

Во многих промышленно развитых странах коронарная болезнь является самой распространенной из всех сердечно-сосудистых заболеваний. Это проявление атеросклероза, то есть образование жировых отложений на стенках артерий. Вызывая сужение коронарных сосудов, атеросклероз уменьшает приток крови к сердечной мышце. Отсюда и другое название — ишемическая болезнь сердца. Ишемия — это недостаток кровоснабжения. Дефицит крови, кислородное голодание — причина болей в груди (грудная жаба). При закупорке артерии нарушается питание какого-то участка мышцы сердца, что вызывает омертвление участка сердечной мышцы — инфаркт миокарда. Обширный инфаркт нередко приводит к внезапной смерти. Чем старше люди, тем чаще диагностируют у них атеросклероз и коронарную болезнь сердца. Частота коронарной болезни особенно высока в развитых странах с напряженным темпом жизни, причем болезнь поражает людей из самых разных слоев общества.

Систематическое изучение коронарной болезни проводилось в разных странах под непосредственным руководством ВОЗ. Оно позволило выявить ряд «факторов риска», обуславливающих возникновение «грудной жабы» как у отдельных лиц, так и среди коллективов (бывают такие коллективы, такая создается там обстановка, что стенокардия похожа на эпидемию). Из многих обследований вытекает, что основные «факторы риска» — это гипертония, высокое содержание холестерина в крови и курение, то есть те же факторы, которые способствуют развитию атеросклероза.

Согласно ряду исследований, **физическая работа ослабляет «факторы риска», если она делается с удовольствием и не приводит к резкому перенапряжению.**

Стенокардия и коронарная недостаточность могут быть следствиями не только атеросклероза. Исследования показывают, что очень часто коронарная недостаточность и даже инфаркт миокарда могут быть у человека, у которого в сосудах, питающих сердце, не было признаков атеросклероза. Это обстоятельство отмечено русскими врачами уже давно. В западной литературе до недавнего времени господствовало мнение, что стенокардия наблюдается только там, где имеют место анатомические изменения в коронарных сосудах. Знаменитый русский врач — профессор Боткин — еще в XIX веке писал: «Изменения функции сердца сплошь и рядом не идут пропорционально с анатомическими изменениями в самом сердце, а нередко **находятся в зависимости от центральных нервных аппаратов**, состояние которых, в свою очередь, зависит от условий окружающей среды.»

Большой интерес представляют работы профессора В. Г. Старцева, который в экспериментах на обезьянах показал огромную решающую роль центральной нервной системы, в частности, отрицательных раздражителей и психо-эмоционального стресса в развитии стенокардии, инфаркта миокарда, гипертонии и даже атеросклероза.

Он, в частности, доказал, что если психо-эмоциональный стресс повторно приводит к прерыванию физиологической функции организма, это неизбежно вызовет тяжелые заболевания этой системы.

Так, например, если обезьяну после усиленной работы сердца (например, при ее ловле) резко остановить, в ее организме возникнет тяжелый психо-эмоциональный стресс.

При повторениях этого у обезьяны разовьется сердечное заболевание в виде нарушения ритма, стенокардии или даже, при длительных опытах, гипертонии.

Если с точки зрения наших современных знаний мы подойдем к жизни и работе Юрия Георгиевича, то мы увидим, что помимо нарушений режима питания, сна и периодического употребления алкоголя у него было постоянное перенапряжение нервной системы по службе. Юрий Георгиевич почти 20 лет рано утром был на работе и уходил домой поздно ночью. Он делал все, чтобы наладить работу и выполнить план, однако никто из начальства ни разу по-человечески не помог ему, не признал, что ему очень трудно, что его работа нередко сверх человеческих сил. Нет, только ЦУ (ценные указания) и — «давай, давай!» Могло ли это не привести к преждевременному износу организма? Можно ли удивляться, что у него появилась атеросклеротическая бляшка? Но с этой бляшкой он жил долгое время. Почему же наступила внезапная смерть?

На фоне изменений в коронарных сосудах появились дополнительные факторы в виде обильной пищи, богатой холестерином, приема алкоголя и переутомления. Помните «именины два дня подряд»? Все это привело к спазму сосудов сердца, ток крови был перекрыт, наступила фибрилляция желудочков и остановка сердца.

Спазм сосудов сердца есть прямой результат перенапряжения и истощения нервной системы в результате постоянных психо-эмоциональных стрессов на фоне грубого нарушения режима.

Вот почему те, у кого есть признаки коронарной недостаточности, должны избегать как нервного перенапряжения, так и нарушений режима. При этом надо помнить, что заболевание это в настоящее время является самым частым из всех болезней человека и поражает лиц не только пожилого, но и среднего, и даже молодого возраста.

Болезнь проявляется тупыми болями в области сердца, в левой половине груди, в левой руке. Постепенно боли нарастают. Они усиливаются при ходьбе, при физических напряжениях, при отрицательных психологических раздражителях.

При отсутствии лечения болезнь прогрессирует. И если в это время случится психо-эмоциональный стресс или длительное и резкое физическое или психическое перенапряжение, дело может закончиться инфарктом, то есть омертвением участка мышцы сердца.

Инфаркт — это очень грозное осложнение коронарной болезни, которое проявляется очень сильными болями в области сердца, нередко с потерей сознания. Инфаркт может привести к смерти в считанные минуты и часы.

Почти у 50% больных смерть наступает в первые три часа после появления симптомов инфаркта.

Что же происходит с сердцем, почему так часто наступает столь быстрая смерть?

При остром нарушении питания в каком-то участке мышцы сердца нарушается электрическая активность в этом отделе сердца, что приводит к аритмии желудочков, а она часто переходит в фибрилляцию желудочков, что равносильно полной остановке сердца. Для спасения человека необходимо в этом случае немедленно начать массаж сердца, чтобы не наступило кислородное голодание мозга и смерть.

Так как вся трагедия разыгрывается в считанные минуты, никакая «скорая» не успевает придти на помощь. Вот почему каждый из нас должен уметь делать массаж сердца.

*Массирующий кладет правую руку на грудину ближе к мечевидному отростку больного, положенного на что-то твердое, левой прикрывает правую и сильными, быстрыми, но не грубыми движениями надавливает и отпускает грудину 60—70 раз в минуту. Другой делает в это время искусственное дыхание «рот в рот». Через 1—2 минуты выслушивается сердцебиение. Если оно появилось, то массаж прекращают, а искусственное дыхание продолжают делать, пока больной не начнет дышать сам.*

Как показывает статистика, около 75% больных при остром сердечном приступе умирает вне больницы. Это говорит о том, что взаимопомощь при инфаркте у нас не поставлена никак.

Острый инфаркт не всегда возникает внезапно. Почти 2/3 больных имели так называемые продромальные симптомы, то есть боль в груди, причем у большинства больных больше, чем за неделю до этого.

Некоторые больные отмечали перед приступом усиление болей, слабость, одышку, утомляемость, тошноту, сердцебиение, депрессию. Но, к сожалению, несмотря на эти угрожающие жизни симптомы, только 35% больных при их появлении обращаются к врачу.

Что же является причиной коронарной болезни? Как сберечь свое сердце? Полного ответа на этот вопрос нет. Можно говорить о том, что является предрасполагающим моментом или, как говорят, фактором риска.

Прежде всего, коронарная болезнь чаще встречается у людей, больных атеросклерозом. По существу, и сама-то коронарная болезнь возникает как следствие атеросклероза коронарных сосудов, хотя часто наблюдается тяжелая стенокардия и без выраженного атеросклероза венечных артерий.

Имеется очень тесная взаимосвязь между коронарной болезнью сердца и гипертонией, которая усиливает все проявления стенокардии и усугубляет тяжесть течения обоих заболеваний.

Предрасполагающим к стенокардии фактором является рацион питания. Существует прямая связь между уровнем холестерина в плазме крови и частотой заболеваемости стенокардией. Если есть признаки коронарной болезни — диета должна быть разгрузочная. Надо уменьшить количество животного жира за счет растительного и употреблять больше овощей и фруктов. И, конечно, не переедать.

Большое влияние на частоту заболеваний коронарной болезнью оказывает курение, которое считается вторым основным фактором, имеющим причинную связь с этим заболеванием.

Каждый из этих трех факторов риска: уровень холестерина в плазме, курение и повышенное кровяное давление — действует независимо от других факторов, таких как диабет, ожирение и пр. Чем чаще нарушения, тем выше риск заболеть стенокардией.

Как можно помочь своему сердцу? Прежде всего физическим трудом и физическими упражнениями. Отмечено, что у мужчин, работа которых требовала наибольшей физической активности, риск коронарной болезни был самым низким. По данным обследования английских служащих, профессии которых были связаны с сидячей работой, лица, занимающиеся в свободное время активной физической работой или тренировками, заболели коронарной недостаточностью вдвое реже, чем их менее активные коллеги.

На возникновение стенокардии, по-видимому, не оказывают влияние ни географическое положение, ни климат. Так, например, Иордания и Израиль находятся в одной климатической зоне, однако в Иордании на 100 тысяч населения умирает от коронарной недостаточности 49 мужчин в возрасте 55—64 лет, а в Израиле — 626. Австралия и Финляндия находятся в совершенно противоположных климатических условиях, однако смертность в обеих странах почти одинакова: 942 — в Австралии и 1037 — в Финляндии. Япония и США — высоко развитые в промышленном отношении страны, однако коэффициент смертности на 100 тысяч мужчин при атеросклерозе в Японии — 165, а в США — 933.

Все это говорит о том, что тут играют роль какие-то другие факторы, полностью раскрыть которые пока не представляется возможным.

Большое значение для возникновения заболевания имеет характер самого человека. Установлено, что стенокардия в два раза чаще встречается у людей, которые не удовлетворены жизнью, агрессивны, ощущают вечную нехватку времени, стремятся к шумному успеху. Имеют значение и такие факторы, как мобильность, стрессовые ситуации и степень эмоциональной поддержки со стороны окружающих. Иначе говоря, психологический климат в коллективе. При хороших взаимоотношениях в рабочей среде все виды стрессовых ситуаций будут проходить с меньшей травмой для психики человека,

в то время как систематическая грубость, несправедливость и психо-эмоциональные перегрузки в конце концов доводят человека до стенокардии.

Если боли в сердце носят упорный характер, необходимо обратиться к терапевту. Мы в своей клинике широко применяем курс внутримышечных уколов, куда входят: 2%-й раствор новокаина — 5,0, витамин «С» 10%-й — 5,0 и кокарбоксилаза. Мы рассматриваем это лечение как направленное на основную причину заболевания, на снятие спазма.

В самом деле, новокаин постепенно уменьшает, а затем и снимает спазм кровеносных сосудов. Мы полагаем, что «омолаживающее» действие новокаина, обнаруженное Парконом, заключается именно в благотворном действии его на сердце из-за снятия спазма. В дополнение к новокаину положительно действует на больного кокарбоксилаза, которая улучшает углеводный обмен в мышце сердца, и витамин «С» как важный элемент внутреннего обмена.

Кроме того, мы рекомендуем провести дополнительно курс внутривенных или заградных новокаиновых блокад. Но прежде всего для успеха лечения я считаю обязательным для больного прекращение курения, лечение гипертонии, рациональное питание, снижение лишнего веса, устранение всяких эксцессов прекращение употребления алкоголя, режим сна, труда и отдыха, устранение перенапряжений нервной системы.

В последние годы сначала при нашей клинике, а затем самостоятельно в Санкт-Петербурге начала работу под руководством В. А. Копылова «Лаборатория немедикаментозного лечения», в основе которого лежит внешнеболевое воздействие — болевой массаж. Этот метод лечения оказывает удивительно благотворное действие. После проведенного курса лечения многие больные годами чувствуют себя здоровыми, не принимая никаких лекарств.

В тех случаях, когда указанное лечение не помогает, может встать вопрос о хирургическом лечении.

В течение многих десятилетий хирурги работали над этой проблемой, осуществляли самые различные операции. В основе их был принцип создания окольного кровообращения для дополнения кровоснабжения сердца за счет сосудов перикарда.

В последние годы применяют прямой анастомоз между близ лежащими сосудами (например, грудной артерии) и венечной артерией. Большинство хирургов создает прямой шунт между аортой и коронарной артерией с помощью вены, взятой с ноги больного. Имеются отдаленные результаты, показывающие, что многие больные чувствуют себя хорошо уже несколько лет.

Однако все эти операции представляют собой очень серьезное вмешательство, дающее какой-то процент не только неудовлетворительных результатов, но и неблагоприятных исходов. По этому надо полагать, что решение этой проблемы лежит не на пути хирургии. Необходимо создавать такую обстановку и такой режим, такие условия жизни и работы, которые бы **предупреждали** длительное перенапряжение нервной системы и психо-эмоциональные стрессы.

Не менее грозным, чем коронарная недостаточность, заболеванием является гипертония, причины возникновения которой так же остаются до конца неясными. **Здесь, может быть, еще больше, чем при стенокардии, неврогенные факторы имеют решающее значение.**

Работы В. Г. Старцева убедительно показали механизм возникновения гипертонии. Его экспериментальные данные полностью совпадают с наблюдениями клиницистов, которые давно отметили значение тяжелых переживаний и психологических отрицательных раздражителей в возникновении гипертонической болезни.

Как и при коронарной недостаточности, в развитии гипертонии большую роль играют различные стрессы. Стресс возникает под влиянием чрезвычайных раздражителей: тяжелая интоксикация, инфекция, ожоги, травма и т. д. — в ответ на которые развивается усиленная деятельность всех механизмов, приспособляющих организм к новым условиям. Сердце, эндокринная система, все виды эндокринно-гормональных механизмов начинают работать в усиленном режиме. Надпочечники выбрасывают в кровь большое

количество адреналина. Адреналин вызывает бурный спазм сосудов, что ведет к еще большему усилению деятельности сердца, легких, печени, к чрезмерному расходованию энергетических ресурсов.

При длительном или очень интенсивном действии раздражителя адаптационные механизмы человека могут оказаться недостаточными или быстро израсходованными, что приводит к возникновению заболеваний и даже к гибели организма.

Стресс может возникнуть и от психической травмы — грубой речи, неприятного обращения, тяжелого горя. Отсюда и появился новый термин «психо-эмоциональный стресс». К сожалению, такой стресс может производить не меньше разрушений в организме, чем любые физические причины.

Например, человек заходит к начальнику, который перед тем уже неоднократно показывал свою грубость. Перед тем, как войти в кабинет, подчиненный испытывает сильное волнение, сердце его начинает усиленно биться; а если он на этом фоне получит оскорбление или грубый окрик — у него возникает стресс, который при многократном повторении приводит к гипертонии.

Это схематический пример возможных условий для психо-эмоционального стресса. В повседневной жизни — как на производстве, так и в быту — создаются тысячи возможных вариантов воздействия различных отрицательных раздражителей на нервную систему, **а через нее и на сердце**. А это приводит в конце концов к тяжелой гипертонии.

Повышение давления — сложный процесс, который зависит от многих причин. Оно происходит при некоторых эндокринных заболеваниях, особенно связанных с недостаточным кровоснабжением, при некоторых заболеваниях мозга и т. д. Однако очень часто никаких органических причин для повышения давления нет, а гипертоническая болезнь развивается как следствие повторных психо-эмоциональных стрессов, вызванных отрицательными психологическими раздражителями, которые нередко сам больной и отметить не может.

Для предупреждения гипертонии исключительно большое значение имеет здоровая семейная обстановка. Как бы человек ни был взволнован на службе, придя домой и обретя там покой, ласку и заботу, он быстро успокаивается и отвлекается от служебных неприятностей.

Другое дело, когда у человека и дома нет покоя. Нервное напряжение не покидает его, изменяются только факторы раздражения. В этом случае разрядки от служебного стресса не произойдет. Наоборот, стресс будет накапливаться. Если такие стрессы происходят на фоне напряжения сердечно-сосудистой деятельности, они приведут к повышению кровяного давления, а затем и к стойкой гипертонии. Исследования, проведенные в нашей стране в 1972 г., показали, что в группе мужчин в возрасте 50—59 лет каждый пятый страдает типичной формой коронарной болезни, а артериальная гипертония была почти у каждого четвертого. Гипертония и ишемическая болезнь сердца все чаще встречаются у людей гораздо более молодого возраста. Смертность мужчин 35—44 лет возросла более чем на 60%, а до 31 года — на 5—10%. По данным центра ВОЗ атеросклеротические изменения со стенок сердца и аорты стали встречаться у людей молодого возраста. Так, например, врачи Риги установили, что у людей, умерших в возрасте 30—39 лет, почти 25% площади внутренней поверхности брюшной аорты поражено атеросклерозом. Значительные изменения обнаружены также в коронарных сосудах. При этом фиброзные бляшки в них были выявлены даже у лиц в возрасте 30—35 лет.

Однако основные изменения происходят все же после 40 лет. Здесь появляются осложнения атеросклероза в виде тромбозов и кровоизлияний. В этот же период резко увеличиваются темпы развития атеросклероза.

Мы уже говорили о том, что распространение атеросклероза, гипертонии и связанной с ними коронарной недостаточности зависит, в частности, **от темпа жизни в данной местности**. Если, например, инфаркт миокарда среди рабочих старше 40 лет встречается в Москве у 2,2%, то в Уфе — лишь у 0,6%. При этом речь идет о людях, занимающихся приблизительно одинаковым трудом. Такая же картина наблюдается и при

исследовании коронарной болезни. **Во многих сельских районах гипертония встречается вдвое реже, чем в городах.** Исследование в ряде районов Узбекистана показало, что среди мужчин старше 30 лет из числа коренного населения, потребляющего, главным образом, растительные жиры, коронарный атеросклероз встретился в 3,2% случаев, а среди некоренного населения, потребляющего в основном животные жиры, — в 8,8% случаев.

В Финляндии в одном из сельских районов был выявлен самый высокий процент коронарной недостаточности и инфаркта миокарда у мужчин среднего и старшего возраста. При изучении их образа жизни выявлено, что эти люди занимаются сельским хозяйством, живут в достатке и в большом количестве употребляют в пищу жиры животного происхождения.

Часто содержание холестерина в пище человека и высота холестеринемии не столь значительны, чтобы можно было объяснить возникновение атеросклероза только поступлением холестерина с пищей. Патогенез, то есть механизм возникновения атеросклероза, очень сложен, и в его развитии, кроме наличия холестерина в крови, имеет значение также ряд общих и местных условий. Среди них видную роль играет «фактор времени», то есть длительность существования хотя бы небольшого избытка холестерина в организме. При развитии атеросклероза фактор времени сказывается особенно в том, что изменения достигают максимального развития у большинства лиц уже в пожилом возрасте.

Большое значение в развитии гиперхолестеринемии и атеросклероза имеет нарушение функции эндокринных органов, в особенности — щитовидной железы. Известна большая частота атеросклероза и гипертонии у больных сахарным диабетом, при котором нередко наблюдаются также и местные отложения липоидов в коже.

Нарушение холестеринового обмена, лежащего в основе развития атеросклероза, нередко сочетается и с другими обменными нарушениями, например, с ожирением, подагрой и пр. Последние данные русских ученых все больше подтверждают факт, что нарушение эндокринной регуляции холестеринового обмена при атеросклерозе состоит в связи с расстройством функции центральной нервной системы.

Клинические проявления атеросклероза зависят от того, какие сосуды поражаются больше всего. В начальной стадии можно лишь обнаружить симптомы, указывающие на нервно-сосудистые расстройства.

К нам был доставлен из терапевтической клиники больной в возрасте 60 лет с острыми болями в животе и резким падением кровяного давления, почти в состоянии коллапса. После выведения из тяжелого состояния, расспросив больного, мы узнали, что это крупный ученый, теоретик медицины, труды которого известны в нашей стране и за рубежом. Он много и напряженно работал, часто недосыпал, нарушал режим питания как в смысле времени приема пищи, так и ее качества, мало обращал внимания на то, насколько она богата холестерином. Были у него и психо-эмоциональные стрессы. При неудачах в эксперименте — сильно переживал, понимая, что результаты должны быть другими, и не видя, в чем ошибка его методики опытов. Были у него стрессы и со стороны начальства. Человек честный, прямой, увлеченный своим делом, он часто мог более энергично, чем это любит начальство, добиваться от директора необходимого оборудования и средств для своей лаборатории. На этой почве у него были неприятные разговоры, которые делали его взаимоотношения с директором не слишком теплыми. И несмотря на то, что он был одним из самых выдающихся ученых, день его шестидесятилетия никак не был отмечен, если не считать очень сухого и скромно написанного приказа по институту. Москва никак не реагировала на этот юбилей.

Хотя он был человеком крупного масштаба и мало обращал внимания на внешние эффекты, все же такое откровенное пренебрежение неприятно кольнуло в сердце. Он слегка занемог. Обратившись к врачу, узнал, что у него резко подскочило давление, а сделанные рентгеновские снимки показали большие склеротические изменения в аорте. Несмотря на столь грозные симптомы, он не стал лечиться, а еще больше времени проводил в лаборатории, стараясь на работе отвлечься от неприятных дум.

Вскоре подошло время его переизбрания на очередной пятилетний срок. И несмотря на то, что его трудовая деятельность не только не слабела, но продолжала набирать темпы, директор как-то уклончиво сказал ему, что его ставить на голосование не хотят, так как у него уже пенсионный возраст. Он был страшно обижен, даже оскорблен такой несправедливостью. Он знал, что в институте имеется немало профессоров старше него, не дающих уже давно ни научной продукции, ни молодых научных кадров. Он слег. Вызванный врач определил резко повышенное давление. Больной жаловался на какие-то неясные, тупые боли в животе. Врач, осмотрев больного, ничего, кроме высокого давления, не отметил. В животе никакой патологии не выявил, отметив только ненормальную пульсацию аорты. На следующий день к нему зашел заместитель директора и, не спросив о здоровье заговорил о том, что они с директором посоветовались и решили что профессору лучше подать заявление об уходе на пенсию. «У нас появился подходящий кандидат на Ваше место. Не хотелось бы упускать его», — совершенно откровенно заявил заместитель директора. Профессор ничего не ответил. Он почувствовал очень резкую боль в животе. Сказал: «если можете, вызовите мне "Скорую"», — отвернулся к стене и потерял сознание.

Его доставили к нам в клинику в состоянии коллапса. Пульс не прощупывался, сердцебиение было частым и слабым.

Перелив небольшое количество крови и дав сердечные средства, мы подняли давление и тщательно осмотрели больного. В брюшной полости мы прощупали большую опухоль, занимавшую большую часть левой половины живота. Опухоль слабо пульсировала и шла вдоль аорты. Узнав от врача «скорой помощи», что накануне она никакой опухоли не находила, мы поняли, что это произошел разрыв аорты. Но кровотечение было не в брюшную полость, а в окружающую клетчатку. Кровотечение, по-видимому, остановилось. Но надолго ли? Этого никто сказать не мог.

Обсудив положение больного, поговорив с ним и с его родными, мы решили пойти на большую операцию — иссечь участок аорты, где был разрыв, и заменить его эластичной трубкой из дагерона. Операция сложная, длительная, но закончилась она благополучно. После этого мы еще нескольких больных прооперировали при разрыве аорты. Результаты наших операций были опубликованы. А наш больной поправился, выписался из клиники в хорошем состоянии.

При атеросклерозе внутричерепных артерий наши хирургические возможности очень ограничены. Такие операции находятся в компетенции нейрохирургов. Но мне нередко приходится иметь дело с больными, у которых выраженные мозговые явления вызваны закупоркой крупных сосудов, идущих к мозгу. Установить такую закупорку можно только путем введения контрастного вещества в аорту и крупные сосуды с последующими рентгеновскими снимками.

Установив место закупорки, решают вопрос об операции. Сложность заключается в том, что всякие манипуляции на сосудах, питающих мозг, должны происходить без перерыва его кровоснабжения. О такой операции, проведенной больному Рылеву, я подробно рассказал в книге «Человек среди людей». Подобных операций я произвел более пятидесяти в тот период времени, когда еще мало кто в нашей стране эти операции делал. Позже у нас образовались сосудистые центры, где такие операции делаются чаще.

Точно так же при закупорке почечных артерий для спасения почек и самого человека от гибели приходится делать реконструктивную операцию на почечных сосудах, производя обходные пути для налаживания адекватного кровоснабжения.

При всем техническом совершенствовании этих операций нетрудно видеть, что количество возможных операций существенно отстает от количества больных атеросклерозом. Я уже не говорю о сложности и опасности таких операций. Поэтому мы должны понять, что решение проблем атеросклероза не в хирургических операциях, а в **профилактике и консервативном лечении** этого тяжелого, распространенного заболевания.

Исследования различных контингентов больных все чаще устанавливают прямую зависимость гипертонии от нервно-психических факторов. При обследовании 200 тысяч

рабочих и служащих Москвы установлено, что **артериальная гипертония чаще всего обнаруживается у тех категорий людей, труд которых требует большого нервно-психического напряжения.** Имеет значение так же шум, вибрация, употребление **алкогольных напитков и курение.**

Надо создавать такую обстановку жизни и работы людей, которая предупреждала бы или ослабляла развитие невротических состояний.

Большую роль играет питание. Оно должно быть **полноценным качественно и недостаточным количественно.** Переедание и ожирение — это постоянные спутники атеросклероза. Существует определенное соотношение между частотой инфаркта миокарда и избыточным содержанием в пище жира и холестерина. Вегетарианская пища более полезна, чем содержащая большое количество животных белков. В то же время молочные продукты считаются полезными даже для людей с развитым атеросклерозом, Как для профилактики, так и для лечения атеросклероза большое значение имеют витамины, особенно витамин «А».

Для лечения атеросклероза, кроме диеты и витамина «С», очень хорошо применять препараты йода в различной прописи. Например, такую:

чистый йод — 0,3,

йодистый калий — 3,0,

дистиллированная вода — 30,0

по 10 капель 3 раза в день после еды с молоком.

В среднем возрасте йод можно принимать периодически 1—2 раза в год в течение 3—4 недель. В пожилом возрасте его можно пить длительное время с короткими промежутками.

Обращает на себя внимание, что все три наиболее грозные заболевания сердца и сосудов: атеросклероз, коронарная недостаточность и гипертония — тесно связаны между собой. Крупнейший наш кардиолог А. Л. Мясников говорил, что гипертония обычно ходит, как тень, за атеросклерозом, который, в свою очередь, является основой ишемической болезни сердца, и присоединение гипертонии приблизительно втрое увеличивает скорость развития атеросклероза и частоту возникновения инфаркта миокарда.

Русские ученые всегда придавали большое значение нервному, эмоциональному фактору в развитии различных заболеваний, и особенно — сердечно-сосудистых.

В Институте кардиологии специально изучали обстоятельства, предшествовавшие возникновению инфаркта у большой группы больных. При этом выяснилось, что инфаркту миокарда непосредственно предшествовали: у 20% больных острая психическая травма; у 35% — длительное (в течение нескольких дней) психическое напряжение; у 30% — переутомление, длительное напряжение в работе и лишь у 4,5% — физическое напряжение. В 10% случаев не было возможности установить факторы, предшествовавшие инфаркту миокарда. Возможно, что здесь играли роль какие-то моменты в жизни больных, в которых они и сами не отдавали себе отчета или не хотели о них рассказывать.

Одно несомненно: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы **перенапряжение нервной системы и психо-эмоциональные стрессы являются главной причиной острых инфарктов,** нередко со смертельными исходами. Вот почему профилактика целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний выходит за рамки сугубо медицинских действий, а в значительной степени носит социальный, государственный характер.

Сердце — источник радости и счастья. Оно работает без перерыва всю жизнь, без его работы нет не только счастья, но и самой жизни. Несмотря на совершенство своего устройства, сердце требует бережного к себе отношения. За жизнь человека оно выполняет поистине титаническую работу. В самом деле, наше сердце, размеры которого ненамного больше кулака, посылает в артерии до 30 литров крови в минуту и сокращается примерно 100 тысяч раз в день, 36 миллионов раз в год, 2,5 миллиарда раз за 70 лет

жизни. По производительности и длительности работы «без капитального ремонта» сердце намного превосходит все механизмы, изобретенные человеком.

Берегите свое сердце — и вы проживете долго!

## Глава 6. Полезна ли человеку его полнота?

Существует мнение, что полнота есть признак здоровья, и некоторые слово «поправился» отождествляют со словами «прибавил в весе». Например, очень часто можно слышать, как человек, возвратившийся с курорта и желающий продемонстрировать, как он хорошо отдохнул, заявляет, что он «поправился на пять кило».

Имеются три степени полноты: первая вызывает зависть, вторая — насмешку, а третья — жалость. Правильно ли это? Является ли полнота, хотя бы и первой степени, признаком здоровья? Можно ли позавидовать полному человеку?

Опыт врача-клинициста и, в особенности, опыт хирурга убеждает меня в том, что это не так. Полнота не является признаком здоровья, наоборот — она резко снижает сопротивляемость организма, принося несомненный вред и очень сомнительные преимущества.

Полнота угнетает функции всех органов, прежде всего — сердечно-сосудистой системы. Увеличение подкожного жира сопровождается увеличением его и в грудной, и в брюшной полостях. Само сердце и его оболочка — перикард — пронизываются слоями инертного жира, что сказывается отрицательно на функции сердца. Но это не все. Скопление жира в брюшной полости приводит к поднятию диафрагмы, что, в свою очередь, приподнимая верхушку сердца, приводит его в «лежачее» положение. Такой поворот сердца приводит к перегибу крупных сосудов, идущих к сердцу и от сердца, а это, в свою очередь, ухудшает питание сердца и затрудняет его работу. У таких людей появляется одышка, особенно при физических нагрузках, резко снижается работоспособность.

У полных людей значительно чаще возникают изменения состава крови в виде увеличения холестерина и протромбина. Создаются предпосылки для тромбообразования, условия для замедления тока крови. В результате сравнительно безобидные внешние агенты, например, незначительные нервные воздействия или хотя бы не слишком интенсивное курение, приводящие к спазму сосудов, являются теми условиями, при которых возникают приступы коронарной недостаточности в виде стенокардии и инфарктов.

То, что причина здесь именно в излишней полноте, доказывается тем, что все эти явления исчезают без лечения, как только человек худеет и примет свой нормальный вес.

Гипертония у людей с избыточным весом встречается в три раза чаще, чем у людей с нормальным весом. Этот факт имеет особенно большое значение потому, что гипертония в настоящее время получила очень широкое распространение даже среди молодых людей и является одной из главных причин преждевременной инвалидности и гибели больных.

У тучных больных имеет место нарушение функций органов дыхания, что связано с высоким стоянием диафрагмы. В связи со снижением объема дыхания у таких людей часто возникают застойные явления в легких и вторичные катаральные процессы.

Полнота нередко приводит к нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта. Здесь прежде всего страдает печень, в ней нарушаются обменные процессы. Известно, что тучные люди страдают желчно-каменной болезнью чаще, чем сухощавые.

По статистическим материалам США смертность у тучных больных значительно выше, чем у людей нормального веса, при целом ряде заболеваний. Смертность при различных поражениях сердца и сосудов на 75% выше, от сахарного диабета — почти в четыре раза, при камнях желчного пузыря — почти в три раза, при циррозе печени — в 2,5 раза, при остром аппендиците — более чем в два раза. В целом смертность от различных болезней у тучных людей на 50% превышает смертность людей с нормальным весом.

Самое же главное заключается в том, что у тучных людей резко понижаются защитные силы организма, снижается сопротивляемость его к внешним и внутренним болезнетворным агентам. Всем врачам хорошо известно, что тучные люди плохо

переносят различные инфекционные заболевания и особенно воспаление легких. Это и понятно. Инфекционные заболевания часто сами по себе осложняются пневмонией. При пневмонии происходит учащение дыхания как компенсаторный процесс для поддержания жизни, увеличивается работа сердца. Поэтому смертность от пневмонии у тучных людей значительно выше при прочих равных условиях, чем у людей с нормальным весом.

Атеросклероз — это заболевание, которое резко сокращает жизнь человека. Развитию и прогрессированию атеросклероза особенно способствует избыточное питание, когда человек с пищей получает больше калорий, чем он их тратит. Это особенно часто имеет место у тех, у кого избыточное питание сопровождается недостаточной физической активностью. В частности, у людей немолодого возраста, занятых умственным трудом. Среди рабочих, занятых физическим трудом, полных людей очень мало, хотя у них и хороший аппетит и достаточное питание.

Говоря о роли питания в развитии атеросклероза, необходимо помнить, что не только избыточное питание способствует атеросклерозу. Очень важен характер питания. У лиц старшего возраста вопрос о характере питания должен решаться при консультации с врачом.

Больше всего у тучного человека снижается сопротивляемость к травме, в том числе к операционной. У тучных людей из-за их малоподвижности чаще возникают так называемые застойные пневмонии, которые, как уже сказано, очень плохо ими переносятся. Сопротивляемость организма после операции у тучных людей настолько снижена, а в связи с этим смертность настолько выше, что многие хирурги отказываются делать сложные операции на органах грудной клетки тем больным, вес которых превышает нормальный на 10—15 кг. Я уже не говорю о том, что даже простое перекладывание такого тучного больного с операционного стола требует мобилизации всего персонала и часто травматично для больного, в то время как сухощавый больной будет переложен легко и свободно.

Любую операцию тучный человек переносит значительно тяжелее. Поэтому даже если речь идет о самой простой операции вроде аппендицита, хирург всегда опасается делать ее полному человеку, поскольку ждет здесь больших осложнений. Чтобы добраться до больного места, хирург должен сделать большой разрез, рана жировой клетчатки плохо заживает и часто нагнаивается, после операции у человека чаще возникают осложнения. В результате у полного человека вся болезнь протекает тяжело, и нередко после самых несложных операций создается угроза для жизни.

От излишнего веса страдает не только сердце или печень. Можно заметить, что полные люди часто ходят, переваливаясь с боку на бок. Это происходит не потому, что они таким образом соблюдают равновесие, а потому, что у них наблюдаются глубокие дегенеративные изменения в суставах. Это и понятно. Нежная суставная поверхность у человека рассчитана на определенный вес. Если давление на суставную поверхность увеличивается на 15—20, а то и на 30 кг, сустав не выдерживает такой нагрузки. В нем происходит перестройка, которая и приводит к деформации сустава со всеми тяжелыми последствиями.

Таким образом, если, будучи в совершенно здоровом состоянии, полный человек чувствует одышку там, где сухощавый ее не чувствует, если он, как правило, менее подвижен и более инертен, чем человек с нормальным весом, то при появлении тех или иных осложнений в жизни полнота наваливается на него дополнительным бременем, отягощая все трудности и опасности.

Между тем, именно после 40—50 лет, когда опасность заболеть у человека повышается, когда ему особенно нужны работоспособные сердце и легкие, полнота человека затрудняет и ослабляет деятельность этих важнейших для поддержания жизни органов.

Снижение сопротивляемости к вредным воздействиям внешней среды приводит к тому, что средняя продолжительность жизни тучных людей снижается по сравнению с худощавыми. Установлено, что человек, который после 40 лет весит нормально или

меньше, чем ему положено по росту, при прочих равных условиях проживет дольше, чем тот, кто весит больше своей нормы.

По статистическим данным многих стран у тучных людей после 45 лет смертность в полтора раза выше, чем у людей того же возраста, но с нормальным весом. Средняя продолжительность жизни больных ожирением сокращается приблизительно на 7 лет.

Вред переедания был отмечен еще в античном мире. Так, римский философ-материалист Лукреций писал: «Если первобытные люди часто гибли от недостатка пищи, то мы гибнем теперь от излишнего ее изобилия».

О том, какое распространение получила избыточная полнота в цивилизованных странах, можно судить хотя бы по такому курьезному факту: швейцарские ученые подсчитали, что если весь лишний жир с населения этой маленькой страны погрузить в вагоны, то состав протянется на 15 км.

Полнота определяется двумя факторами: перееданием и недостатком физических упражнений, отказом от активных форм отдыха, злоупотреблением просмотром телевизионных передач и т. п. Казалось бы, меньшая затрата труда щадит сердечно-сосудистую систему, однако гиподинамия сопровождается значительным ростом заболеваний. В США было обследовано 6351 портовых рабочих на протяжении 22 лет. Оказалось, что коэффициент смертности тем выше, чем меньше физическая нагрузка. Так, у докеров с высокой физической нагрузкой коэффициент составил 26,9, а у докеров с малой физической нагрузкой — 49,0.

На харьковских машиностроительных заводах в 1966—1968 гг. смертность от болезней органов кровообращения у людей в возрасте 50—59 лет среди рабочих была 5,9 на тысячу, а среди служащих и ИТР — 11,2. В Киеве в 1970 году инфаркт миокарда среди лиц физического труда — 5,9, среди занятых умственным трудом — 10,1 на тысячу. Урланис пишет: «Теперь не приходится сомневаться, что гиподинамия, а также переедание являются главными причинами преждевременной смерти в результате заболеваний сердечно-сосудистой системы». Он считает, что от гиподинамии и избыточного питания в мире ежегодно погибает 1,5 млн человек.

Какой же вес считать нормальным? На этот счет существуют различные точки зрения. Я изложу свое мнение, которое выработано на основании изучения литературы и личного опыта. Наиболее правильно считать нормальным весом (в килограммах) такой, который равен росту человека в сантиметрах за вычетом 100. У людей высокого роста (например, выше 180 см) надо вычитать не 100, а 105, а выше 190 см — 110.

Некоторые считают, что после 40 лет можно к своему весу прибавить еще 5 кг «для возраста». Это неверно. После 40 лет особенно важно поддерживать свой вес в норме — как уже говорилось, человек нормального веса при прочих равных условиях живет дольше человека с избыточным весом.

Как же сохранить свой нормальный вес? Этот вопрос не так прост, особенно в последние годы, когда калорийность и вкусовые качества пищи резко повысились. От чего зависит увеличение веса? Многие склонны объяснять его нарушением обмена веществ в организме. Однако в громадном большинстве случаев это не так. У большинства людей с избыточным весом нет никакого нарушения обмена веществ, а есть простое несоответствие между количеством потребляемой пищи и расходом энергии. Проще говоря — переедание.

Борьба с избыточным весом должна проводиться по двум направлениям: увеличение расхода энергии и уменьшение потребления пищи. Первое должно включать в себя максимум физических упражнений. Они должны быть целенаправленными. Нельзя рекомендовать бесцельные прогулки или бесполезные работы. Вместо прогулок лучше взять себе за правило путь на службу (или его часть) и обратно проделывать пешком. Организовать походы по грибы и ягоды, купания; зимой — ходьба на лыжах, а кто умеет — и на коньках.

Но еще большее значение в борьбе с излишним весом имеет второй фактор — уменьшение потребления пищи, уменьшение количества и изменение качества. Последнее условие имеет решающее значение и без его выполнения невозможна борьба с полнотой.

Даже при нарушенном обмене веществ никакое лечение невозможно без уменьшения количества и изменения качества пищи.

Надо иметь в виду, что различным людям для пополнения расходов организма требуется различное количество пищи. У одних обмен веществ повышен, сгорание веществ происходит быстрее — и они могут съесть большее количество пищи, не подвергаясь опасности пополнеть. У других замедленный обмен веществ сгорание происходит медленнее — им требуется меньшее количество пищи для восполнения своих расходов. **При этом здесь нет патологии, нет нарушения обмена веществ: есть только индивидуальная особенность конкретного человека, различные варианты нормы. Это необходимо знать, чтобы выработать правильный рацион.** Он должен быть строго индивидуален, а для его уточнения необходимо регулярно следить за своим весом и, исходя из него, изменять количество потребляемой пищи, не изменяя количества приемов пищи.

Как правило, есть надо 3—4 раза в день, соблюдая определенные интервалы между приемами пищи. При этом надо помнить, что вечерний прием должен быть самым легким и не слишком поздним: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Чтобы держаться определенного веса и не полнеть, надо прежде всего не переедать и помнить народную мудрость: «Выходить из-за стола надо чуточку голодным».

При склонности к полноте надо взвешиваться систематически и регулировать питание качественно и количественно, соблюдая строгий режим. При этом обязательно четырех- или даже пятиразовое питание, но уменьшенными порциями, со сведением к минимуму количества мучных и жирных блюд за счет белковых и овощных.

Рекомендованное ограничение питания не вредно для здоровья. Наоборот, оно приводит к нормализации веса, к улучшению функций органов и систем организма. Излишний вес — это излишний жир, который ничего, кроме вреда, человеку не приносит.

Человек, как правило, не задумывается о том, сколько он потребляет и сколько расходует энергии, то есть над тем, сколько ему надо съесть. Заложенные в мозгу специальные центры подсознательно регулируют взаимоотношения между потреблением пищи и расходом энергии. Пищевой центр как бы заведует аппетитом, нормализует эти взаимоотношения, поддерживает вес в стабильном состоянии. **Однако эта корреляция может нарушиться или от избыточного употребления продуктов, или от уменьшения расхода энергии.** Так, например, поднявшись по служебной лестнице, человек начинает больше зарабатывать и лучше питаться. Калорийность того же количества пищи увеличивается, а расход энергии нередко сокращается, так как вместо трамвая человек стал ездить на персональной машине, вместо прогулок, катания на коньках или танцев он больше сидит на заседаниях. **А после 40 лет происходит постепенная смена привычек — у человека появляется склонность к покою.** Вот почему у людей после 40 лет нередко возникает «склонность к полноте», вот почему с возрастом наступает нарушение привычного равновесия между потреблением и расходом и человек начинает полнеть.

Кроме возраста имеет значение и изменение жизненного режима, изменение характера быта, резкое ограничение физических усилий. Вместе с этим изменяются, т. е. значительно уменьшаются затраты энергии, а между тем потребление остается на том же уровне, а иногда в калорийном отношении нарастает. Следствие этого — нарушение корреляции между потреблением и расходом.

**Излишний вес не говорит о благосостоянии. Он свидетельствует только об отсутствии должной заботы о культуре тела.**

Если ожирение не зашло слишком далеко, то одного лишь изменения режима — уменьшения количества принимаемой пищи и увеличение физической нагрузки (там, где нагрузка противопоказана, изменения одного режима питания) — достаточно, чтобы отрегулировать свой вес. Здесь уместно прибегать к разгрузочным дням. Щадящим является такой режим, при котором человек питается нормально (т. е. 4—5 раз в день), принимая пищу малыми дозами. Для похудения можно порекомендовать такую диету:

9 часов — чашка кофе или чая и кусочек сахара,

11 часов — одно крутое яйцо и 8 ягод чернослива,  
14 часов — 200 г отварного постного мяса или сарделек; 100 г гарнира (капуста или морковь); один апельсин,  
17 часов — 30 г сыра и 1 апельсин или яблоко,  
20 часов — стакан простокваши или кефира.

Такое питание продолжается 10 дней. Как правило, если человек строго соблюдает эту диету, он теряет в весе за это время 4—5 кг. Через 1,5—2 месяца диету можно повторить.

После 10 дней такой диеты надо переходить на нормальное 4-разовое питание, придерживаясь следующих правил:

1. Выходить из-за стола всегда чуть-чуть голодным.
2. Последний прием пищи должен быть не позднее 20 часов и самым легким (1 стакан простокваши или кефира).
3. Рекомендуется: творог, постное мясо, рыба, фрукты, овощи (кроме картофеля), все виды витаминов. Жидкость не ограничена.
4. Следует избегать: хлеб белый (хлеб черный не более 100—150 г), каши, пирожное, мучные изделия, сладости.

Если ожирение уже зашло слишком далеко и привело к расстройствам функций желудочно-кишечного тракта, печени, сердца и других органов или если ожирение вызвано различного рода нарушениями обмена веществ, то о характере питания надо посоветоваться с врачом.

Несомненно одно: молочно-растительная пища более легко усваивается большинством людей. Из белковых веществ лучше всего усваивается творог.

Стройным, здоровым, работоспособным может и должен быть каждый. Для этого в абсолютном большинстве случаев не требуется ни специального лечения, ни дорогостоящих медикаментов.

## Глава 7. Берегись автомобиля

Согласно статистическим данным о причинах смерти, как уже говорилось ранее, на третьем месте (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний) стоит травма. Травма, с которой мы встречаемся в повседневной жизни (о военной травме здесь говорить не будем — это вопрос особый), в большинстве случаев не заканчивается немедленной гибелью пострадавшего. В то же время травмы столь разнообразны и столь часто приводят к тяжелым последствиям, что к травме в любом случае надо относиться очень внимательно. Так, например, знаменитый датский сказочник Г. Х. Андерсен получил тяжелую травму, упав с кровати, а итальянский писатель Пьетро Аретино разбился насмерть, опрокинувшись со стула. Поэтому надо помнить, что источники смертельной опасности для людей многочисленны даже в мирное время: катастрофы, покушения и, наконец, несчастные случаи, причины которых иногда поразительно нелепы.

Однако настоящий бич нашего времени — травмы на дорогах. Несчастья на дорогах случались и раньше, когда ездили по ним на лошадях и в каретах: разбивались и ломали себе ноги и головы всадники, получали повреждения пассажиры карет, когда те опрокидывались. Но жертв было сравнительно немного. Истинные катастрофы на дорогах стали происходить позднее, в эпоху внедрения паровых машин, когда началось опьянение скоростью. В мае 1842 г. сошел с рельсов и загорелся поезд на линии Париж—Версаль. В результате — 150 жертв; среди заживо сгоревших был французский мореплаватель Дюмон Дюрвиль, только что вернувшийся из опасного путешествия по южным морям.

Одна из главных причин железнодорожных катастроф, действовавших на общество шокирующим образом, была устранена с появлением автоматического пневматического тормоза Вестингаузена, после чего железные дороги и по сей день остаются самыми безопасными путями сообщения.

Большой восторг вызвало появление парового двигателя, который мог развивать по тому времени большую скорость. Однако этот восторг скоро сменился бурным общественным гневом после того, как в 1834 г. в Шотландии в результате взрыва одного такого дилижанса погибло пять человек. После этого эксплуатация такого рода транспорта была запрещена.

В наш век, когда пар заменен бензином, многое изменилось — но в лучшую ли сторону? Изменились масштабы бедствий. Локомотивы никогда не убивали по 250 тысяч, не калечили по 10 миллионов человек в год, как это делают сейчас автомашины. Нынешний век ответственен за такие трагедии, перед которыми меркнут чумные эпидемии средних веков. В глазах общественности несчастные случаи на дорогах — чуть ли не стихийное бедствие, наподобие землетрясения или тайфуна. Отправляясь в автомобильное путешествие, все надеются, но многие не знают, вернутся ли они обратно целыми и невредимыми. Всемирная организация здравоохранения призывает все органы здравоохранения сыграть свою роль в защите людей от грозящей им опасности. Мы можем только сожалеть, что органы здравоохранения некоторых стран полностью устранились от этого народного бедствия. А сколько горя причиняет оно всем людям, столкнувшимся с подобным случаем, который часто выглядит так нелепо и страшно!

В семье моего доброго знакомого собирались сыграть свадьбу сына. На определенный час были приглашены гости. Свадьбу решили сыграть в Пушкине, где жили родители жениха. Часа за два до назначенного времени хозяйки, накрывавшие стол, вдруг обнаружили, что у них нет горчицы. Жених тут же вызвался съездить на мотоцикле в Ленинград, уверяя, что через час он уже вернется. Невеста решила ехать вместе с ним, и они веселые, улыбающиеся, счастливые помчались по широкому шоссе в направлении к Ленинграду. Но через час они не вернулись. Не вернулись и к трем часам, когда собрались уже все гости. Прошло еще несколько часов. Наконец родителям, уже предчувствовавшим неладное, сообщили, что мотоцикл столкнулся с самосвалом, который вел пьяный шофер. Жених и невеста разбились насмерть. И вместо веселой свадьбы всех собравшихся

родных и друзей ждали печальные похороны молодых, цветущих, так жаждавших жизни людей.

Подобных случаев на Земле происходит почти 250 тысяч. Еще 10 миллионов человек получают травмы различной степени тяжести, в том числе сотни тысяч остаются инвалидами. Не удивительно, что общественность всего мира взывает к тем, кто ответственен за безопасность людей, кто призван их охранять, чтобы они защитили их от этой страшной опасности.

Помимо людского горя автомобильные катастрофы приносят и большой материальный ущерб. Сотни тысяч изуродованных машин; почти 10% коек в крупных больницах ряда стран занято пострадавшими на дорогах. Миллионы нерабочих дней в году у лиц самых продуктивных возрастных групп — на каждого убитого в уличных катастрофах приходится 10-15 тяжелораненых и 30-40 легкораненых. Особенно тяжело сознавать, что очень часто жертвами дорожных катастроф становятся дети. В Великобритании лет десять назад было подсчитано, что более половины детей рано или поздно оказываются жертвами несчастных случаев на улице и что один ребенок из 50 погибает.

Обследования показывают, что кривая несчастных случаев дает пик в возрасте 15-25 лет. В 18-ти обследованных странах Европы люди этого возраста составляют от 20 до 50% всех пострадавших.

Полученные статистические данные должны явиться предметом серьезного обсуждения для органов здравоохранения и не могут не привлечь внимания широкой общественности. Прежде всего **эти данные показывают, что несчастные случаи на дорогах представляют собой гораздо более важную проблему с точки зрения уменьшения средней продолжительности жизни, чем с точки зрения статистики общей смертности.** Исключение смертности от несчастных случаев оказало бы влияние на среднюю продолжительность жизни в 5—10 раз большее, чем исключение смертности от инфекционных болезней. Необходимо также учитывать значение, которое представляют люди данной возрастной группы для общества с экономической точки зрения.

Другим важным аспектом этой проблемы считают возрастание тяжести повреждений, полученных при дорожных катастрофах, что увеличивает число инвалидов среди населения.

Если несколько лет назад в развитых странах пешеходов погибало на дорогах в 2—3 раза больше, чем водителей и пассажиров, то в настоящее время ситуация изменилась, и в некоторых странах водителей и пассажиров погибает больше, чем пешеходов. При авариях на дорогах наиболее частыми для водителей являются ранения головы, и поскольку эти аварии в настоящее время случаются при высоких скоростях, процент несчастных случаев, после которых трудоспособность может быть восстановлена, снижается — то есть опять-таки возрастает количество тяжелых инвалидов среди населения.

В результате дорожных катастроф в настоящее время имеется значительный процент людей с постоянной нетрудоспособностью. Это объясняется тем, что максимальный процент несчастных случаев отмечается в возрастной группе в 15-24 года и что водители машин этой группы, получившие тяжкие повреждения, имеют больше шансов выжить, чем водители старших возрастов. А это значит, что очень большая группа инвалидов будет молодого возраста.

Не говоря об инвалидности и смертности от автомобильных аварий, сама напряженная езда в условиях города или на автострадах на больших скоростях приводит нередко к стрессовым ситуациям и болезненным состояниям. При профессиональном исследовании сердечно-сосудистой системы у водителей лондонских автобусов и кондукторов метро было выявлено, что у первых артериальное давление и уровень холестерина выше, чем у вторых; к тому же они вдвое чаще страдали сердечными расстройствами.

Чрезвычайно важно, чтобы водители имели спокойную обстановку для работы не только в момент управления машиной, но и до этого. Среди факторов дорожных аварий указывают на эмоциональные стрессы, в основе которых лежат супружеские конфликты, профессиональные осложнения и экономические трудности. Мысли об этом могут быть навязчивыми у водителей, отсюда их невнимательность и ошибки во время езды. Жертвы эмоциональных стрессов особенно склонны к алкоголизму.

Циклические изменения играют важную роль в эволюции. Пример такой цикличности — суточный ритм жизненных отправления. Обычный пик суточного ритма приходится на наиболее активную часть суток, а спад его — на пассивную часть. Однако современная жизнь перестала ограничиваться светлым временем суток. Есть посменные бригады, есть и шоферы, которым приходится работать по ночам. Сдвиг между требованиями окружающей среды и потребностями человеческого организма изучался в лаборатории стрессов при Каролинском институте в Стокгольме. Установлено, что обычный недельный цикл недостаточен для полной адаптации человека к подобному «превращению дня в ночь, ночи в день». Даже три недели подряд ночной работы не вызывает перемены суточных функций. Привычный суточный ритм продолжает давать о себе знать. Переход от обычной дневной работы к трехнедельной ночной деятельности сопровождается увеличением некоторых показателей физиологических стрессов. Отмечено падение производительности и нарастание усталости в утренние часы. Падение производительности было особенно заметно у лиц в возрасте 60 лет, хотя часто они сами этого не замечали.

Обследование водителей грузовиков и автобусов, проведенное в США, показало, что длительное сидение за рулем, особенно ночью, служит важным фактором стресса и усталости, а следовательно, и риска несчастного случая. После 3-часового вождения внимание водителя притупляется и число совершаемых ошибок возрастает.

Примерно через семь часов пребывания за рулем частота ошибок резко возрастает. Правда, усталость снимается отдыхом, но только до определенной степени. Остановка после трехчасовой езды позволяет, конечно, как говорят, «перезарядить батареи» и исключить дальнейшие ошибки водителя. Вторая остановка спустя 6 часов дает меньший эффект, а после третьей (т. е. после 9-часового пребывания за рулем) не только не наступает никакого улучшения, но внимание водителя еще больше притупляется. У водителя пожилого возраста притупление внимания и ошибки вождения начинаются раньше. Установлено, что после 5-часовой езды такие водители попадают в аварии чаще, чем молодые, хотя абсолютный показатель несчастных случаев среди молодых водителей оказывается выше.

Качество вождения зависит и от времени суток. Наиболее низкие показатели отмечаются в ранние утренние часы, когда большинство биологических процессов замедляется. Профессиональные ошибки в ночное время еще больше возрастают при сочетании неблагоприятного времени суток и эффекта усталости — например, в ранние утренние часы после длительного путешествия. Все это должно учитываться при составлении графика работы профессиональных водителей. Оплата труда многих шоферов зависит от количества рейсов, времени, проведенного в дороге, скорости езды. В погоне за заработком нарушается равновесие человека, усиливаются стрессы, накапливается усталость, в результате чего повышается риск несчастных случаев. Вот почему для шоферов, работающих ночью и под утро, скорость передвижения должна быть запланирована меньшая, нагрузка должна быть снижена без снижения заработка. Чтобы уменьшить количество аварий и перенапряжение нервной системы шоферов, необходимо учесть эти научные наблюдения при составлении графика их работы:

1. Следует избегать длительных поездок, во время которых шоферам приходится находиться за рулем более 9 часов (включая остановки). Прежде всего это относится к водителям старше 45 лет.
2. Нельзя допускать, чтобы водитель вел машину дольше 3 часов без остановки, необходимой для восстановления физиологических функций и его профессиональной

формы. Продолжительность остановок должна возрастать к концу рабочего дня.

3. Работу профессиональных водителей необходимо организовать таким образом, чтобы они не заканчивали продолжительных рейсов в ранние утренние часы. Комбинированный эффект этого времени суток и усталости после длительной езды повышает риск дорожных аварий.

4. В основе оплаты работы водителей не должен лежать принцип наезженных километров, чтобы водитель, достигнув порога усталости, не был вынужден гнать свою машину дальше ради лишних денег.

Надо сказать, что к жертвам дорожных катастроф люди как бы начинают привыкать, и их уже не особенно волнуют сообщения о десятках и сотнях жертв за сравнительно короткое время.

Если бы какая-то страна сообщила, что в ближайшие недели по меньшей мере 80 человек умрут от какой-то болезни, а 800 других получат травму или будут парализованы, что так будет происходить все время — со всех сторон хлынули бы советы и предложения помощи, началась бы разработка новых мер для защиты, изучались бы причины и намечались бы планы профилактики. И все это было бы абсолютно оправдано. Но что происходит, когда мы сталкиваемся с одной из самых серьезных опасностей для общества — с несчастными случаями на дорогах? Ведь 250 тысяч убитых и 10 миллионов раненых ежегодно — это реальная угроза человечеству. Почему же нет решительной борьбы с этим злом, почему нет серьезной профилактики дорожных аварий?

Что же надо сделать, чтобы предупредить или, по крайней мере, существенно сократить дорожный травматизм и уменьшить его человеческие жертвы? Помимо строгого контроля за состоянием зрения, нервной системы и других показателей здоровья шоферов, помимо указанного выше учета утомляемости шоферов основой профилактики травматизма являются два момента: снижение скорости и исключение вождения автотранспортных средств в нетрезвом виде. Все опытные шоферы, начальники гаражей, все работники ГИБДД заявляют категорически, что при анализе причин аварии две эти причины являются виновниками их в огромном большинстве случаев.

Первый вопрос, который возникает в связи с этим: можно ли и целесообразно ли снижать скорость? Я глубоко убежден, что и можно, и нужно.

Когда я еще только начинал водить машину, мои друзья, опытные водители, предупреждали меня, чтобы я ни при каких обстоятельствах не превышал скорость. Они говорили так: помните, что до 50 км/час шофер управляет машиной, а после 50 — она им. Это значит, что при скорости до 50 км/час шофер может затормозить и остановить машину практически при всех, даже самых неожиданных случаях. После 50 км/час это возможно далеко не всегда. Поэтому в городе, в населенном пункте скорость автотранспорта не должна превышать 50 км/час; за городом — 60 км/час.

После того как во Франции законом была ограничена скорость автомобильной езды, количество катастроф на дорогах резко снизилось.

Но, может быть, ограничение скорости намного увеличит время в пути? Мои наблюдения подсказывают, что это вовсе не так, что старинная русская поговорка «тише едешь — дальше будешь» остается в силе. Много раз при поездках в автомобиле на далекие расстояния я отмечал, что машины, которые, обгоняя меня, лихо мчались вперед, оказывались потом или в кювете, или на обочине с помятым крылом, или задерживались инспекторами ГАИ. Так было, например, при моем возвращении из Пушкинских Гор в Ленинград. Был хороший солнечный день, мы ехали, как всегда, со скоростью не более 60 км/час, спокойно разговаривали, любовались ландшафтом. Мимо нас промчалось пять или шесть машин: «Жигули», «Москвичи» и даже «Запорожец», пассажиры которых снисходительно посматривали на нашу «Волгу». Нас их взгляды не смущали, мы продолжали двигаться так же спокойно. За те 6—7 часов, что мы ехали до Ленинграда, большинство из обогнавших нас машин оказались позади нас или в перевернутом, или в поврежденном виде. Последнюю из них задержал милиционер при самом въезде в черту Ленинграда.

Анализируя свои поездки, я много раз убеждался, что быстрая езда, резко увеличивая напряжение, дает очень небольшую экономию времени.

Одно время мы довольно часто ездили в г. Тарту, в Эстонию. Это небольшой университетский городок (Тартускому университету почти 200 лет). У нас там были знакомые врачи, оперированные больные, профессора, ассистенты. В Тарту небольшая, но очень уютная гостиница, в которой было удобно остановиться и припарковать машину. После двух-трехдневного пребывания в Тарту мы возвращались назад под большим впечатлением от ловли раков. Надо сказать, что это очень интересное занятие, о котором мы до тех пор не имели никакого представления. Во-первых, мы узнали, что раков ловят только в те месяцы, в названии которых нет буквы «р», то есть май, июнь, июль, август. Во-вторых — что они очень хорошо ловятся или совками, или специальными корзинами, на дне которых укрепляется несвежее мясо или лягушка. Если вода прозрачная, можно ясно наблюдать как раки, забравшись в сетку, впиваются клешнями в мясо. Но стоит только чуть шевельнуть сеткой, как они разбегаются в разные стороны с таким проворством, какого мы никак не ожидали от таких, казалось бы, неповоротливых животных. Наловив их достаточное количество, мы разжигали костер, раскладывали на траве и скатерти продукты — и начиналось священнодействие — поедание раков, приготовленных на каком-то особо вкусном бульоне.

От Ленинграда до Тарту 350 км; на дорогу в одну сторону мы тратили при скорости 60 км/час ровно 7,5 часов. Проверено это нами было много раз. Но однажды возникла ситуация, что мне надо было спешить, и я, нарушив свое обыкновенное правило, всю дорогу ехал со скоростью 80—90 км/час. Подъехав к Ленинграду, я отметил, что в этот раз я потратил на дорогу семь часов. Я был поражен. Весь день ехал, можно сказать, на предельной скорости, не раз рисковал попасть в угрожающее положение - и все это ради того, чтобы за день сэкономить всего 30 минут! Ну стоит ли такая экономия того риска, которому я подвергался?!

Сейчас я стойко выдерживаю за городом скорость 60 км/час, доставляя большое удовольствие водителям «Москвичей» и «Запорожцев», которые с гордостью обгоняют мою «Волгу».

Значительно более важным моментом в профилактике дорожного травматизма является недопущение к управлению машиной шофера даже с легкой степенью опьянения. Научные данные показывают, что никакой «допустимой» концентрации алкоголя в крови, которая, якобы, не оказывает существенного влияния на частоту аварий на транспорте, не существует. Любое принятое количество алкоголя увеличивает степень риска, увеличивает число жертв и несчастных случаев. Спрашивается, на каком основании мы можем позволить увеличить риск хотя бы на один процент? Ведь за каждой аварией — человеческие жертвы, людское горе. При этом надо иметь в виду, что алкоголь действует на человека не только несколько часов после приема. Его отрицательное влияние на центральную нервную систему, а следовательно, на внимание, быстроту реакции и т. п. сказывается даже спустя несколько дней.

Сознавая свою ответственность за человека, я за всю свою жизнь не позволил себе выпить накануне операции даже рюмки сухого вина. Знаю, что так же твердо держат себя летчики на кануне вылета. Почему же мы можем снисходительно относиться к шоферам, позволяющим себе выпивку? Ведь ДТП нельзя исключить даже при полной трезвости, а при приеме алкоголя опасность увеличивается в десятки раз.

Учитывая это обстоятельство, необходимо, чтобы представители ГИБДД проверяли не только скорость и состояние машины, но и каждому водителю проводили бы пробу на концентрацию алкоголя в выдыхаемом воздухе. Несмотря на некоторую сложность такой процедуры, она будет оправдана снижением числа аварий. Опыт показывает, что нередко водители, выехав из города трезвыми, дорогой могут пить практически бесконтрольно. А между тем выпивки шоферов приносят не только огромный материальный ущерб, многие дни нетрудоспособности, но и большие человеческие жертвы.

Многие скептически отнесутся к нашим предложениям, считая их чрезмерными. Однако сколько водителей, покоящихся ныне на кладбищах (и ушедших туда много раньше срока, начертанного им природой), до последнего своего часа верили, что 2—3 рюмки спиртного ничему повредить не могут, скорее — наоборот...

О материальном ущербе, наносимом дорожными катастрофами, можно судить хотя бы по таким цифрам: в Швеции, где всего 8 миллионов жителей, в 1972 году стоимость дорожных катастроф составила 110 миллионов долларов. А между тем, стоимость хорошей хирургической больницы 4—5 миллионов долларов. То есть Швеция могла бы на эти деньги строить по 20—25 хирургических клиник ежегодно! Можно себе представить, какие убытки несет наша страна с ее 260-миллионным населением, какие богатства выбрасываются у нас и насколько мы бы жили лучше, если бы эти средства шли на нужды народа.

По данным Всемирной организации здравоохранения почти третью часть этих расходов составляют потери заработной платы потерпевших. Средний срок госпитализации раненых составляет 180 дней, что говорит о тяжести травм. При этом надо иметь в виду, что после выздоровления у пострадавших часто остаются последствия, лишаящие их полноценной работы, в результате чего они теряют в заработках, и в дальнейшем многие на всю жизнь остаются инвалидами.

В Швеции ежегодно 23 тысячи человек погибают или получают увечья на дорогах и улицах. Медицинские расходы составляют свыше 50 миллионов долларов. Если принять во внимание, что у нас население больше в 33 раза и если согласиться, что травматизм от ДТП у нас не выше, чем в Швеции, то и в этом случае лечение пострадавших на дорогах обходится нам в 1,5—2 миллиарда рублей ежегодно. Что же касается человеческих жизней, то потери государства здесь не поддаются учету.

Все это диктует необходимость самого строгого отношения к водителям. Слишком дорогой ценой расплачивается человечество за рюмку водки, принятую шофером, чтобы можно было здесь допускать снисходительность. Во имя спасения ни в чем не повинных людей этот фактор риска должен быть исключен любыми, самыми экстремальными мерами.

Есть еще одна форма бытового травматизма, которая, может быть, и не связана так сильно с употреблением алкоголя. Имеется в виду травматизм на скользких обледенелых дорогах и тротуарах в большинстве регионов страны с холодным климатом. Как показали наблюдения последних лет, в Ленинграде выпавший снег долго не убирается с тротуаров и дорог. Наступившая на короткий срок оттепель создает ледяной покров по всем мостовым и тротуарам. Сугробы снега не дают нормально проходить пешеходам, и они вынуждены «прыгать» по скользкой ледяной дороге. Все это приводит к тяжелым травмам — переломам костей рук и ног, позвоночника и черепа, — что, несомненно, сказывается на продолжительности и активности жизни населения. Поэтому своевременная уборка снега в нашем климате имеет очень большое значение. Потери трудоспособности от травм, связанных с плохими дорогами, наверное, намного больше, чем тот труд, который нужен для уборки снега.

Однако рассчитывать на дворников ни в коем случае нельзя. Дворниками работают, как правило, русские женщины, которым ни по каким нормам этот труд не допустим, не говоря о том, что они получают за него ничтожную плату. Поэтому в наших условиях необходимо ввести обязательный для всех здоровых людей «час физической работы» в день, который должен отработать каждый служащий и работник умственного труда в возрасте с 18 до 65 лет. Это прежде всего огромная польза самому человеку, а кроме того, это дает государству огромный резерв физического труда, которым оно может манипулировать. В случае снегопада — стоит только это организовать — и снег будет убран очень быстро. Между тем горько смотреть на то, как наши женщины-дворники убирают тяжелый снег, а холеные мужчины проходят мимо, боясь шевельнуть рукой, чтобы не растряссти свой жир.

Как уже было отмечено, физический труд — основа здоровья и долгой жизни, и надо этот факт использовать, чтобы сделать нашу жизнь более удобной. Все дело в том,

чтобы захотеть — а организовать это не трудно. Хорошая деревянная лопата стоит не дорого, любому учреждению не составит труда приобрести 200-300 лопат. И вот в течение дня тысячи людей выполняют работу. Один час физического труда — обязательный для каждого здорового человека. Это огромная польза и человеку, и государству.

Из приведенного краткого обзора последствий автомобильной травмы, являющейся одной из наиболее частых причин смертельных исходов как для водителей и пассажиров, так и для пешеходов, мы видим, что этот вид человеческой деятельности наряду с огромными удобствами и большой пользой для человека является вместе с тем и частой причиной гибели, болезней и инвалидности людей, что, несомненно, оказывает огромное влияние на жизнь и благополучие общества, сокращая продолжительность жизни человека, принося страдания и ухудшая жизнь людей, сделавшихся инвалидами по вине автомобильных травм.

Так какой же вывод должны сделать люди? Продолжать ли развивать автомобильное дело и мириться с гибелью и травмами людей или отказаться от удобств автомобиля, чтобы уменьшить гибель и инвалидность?

Конечно, автомобиль так прочно вошел в нашу жизнь и несет такие удобства людям, что отказаться от него было бы большой ошибкой. Но и мириться с теми человеческими потерями, которые он несет, мы тоже не можем и не имеем права. Поэтому общество обязано сделать все, чтобы свести к минимуму количество автокатастроф или избавиться от них полностью.

## Глава 8. Можно ли предупредить рак?

При слове «рак» у многих в сознании возникает нечто тяжелое и, главное, неотвратимое. Некоторые из-за невольного страха перед возможностью такого диагноза долгое время скрывают не только от врача, но и от своих близких свое недомогание и тем самым запускают свою болезнь. При анализе причин позднего обращения с тем или иным тяжелым заболеванием было установлено, что одной из нередких причин был отказ обратиться к онкологу (несмотря на имеющееся направление) из-за боязни, что он «обязательно найдет у меня рак».

Такому мнению об онкологических заболеваниях в немалой степени способствует позднее обращение больного к врачу, когда болезнь уже зашла далеко и когда ее действительно бывает трудно или невозможно вылечить. Но ведь это касается не только рака! Мы знаем немало болезней, при которых позднее обращение к врачу делает все попытки излечения безуспешными.

А если обратиться к врачу своевременно? Можно ли вылечить больного так, чтобы была полная уверенность: возврата болезни не будет? Надо заметить, что категорически этого нельзя утверждать почти при любой болезни. Однако, как и в любом другом случае, мы можем утверждать, что своевременное обращение онкологического больного к специалисту делает безрецидивное излечение в высшей степени вероятным.

Следовательно, своевременное обращение к врачу само по себе является очень важным, я бы сказал, решающим фактором в излечении онкологических больных. Значит, надо не бежать от этого диагноза, а постараться распознать его как можно раньше и подвергнуть своевременному лечению — вот важнейшая задача как врача, так и самого больного.

Что же это за болезнь — рак — и как она появляется?

Рак — это патологический процесс, при котором клетки того или иного органа под воздействием различных причин теряют свойства нормального, контролируемого организмом деления и приобретают свойство бурного, неконтролируемого, агрессивного роста. Это разрастание клеток того или иного органа приводит к изменению и нарушению функций сначала больного органа, а затем и всего организма в целом.

Какие же причины заставляют нормальные клетки безудержно, бесконтрольно размножаться? Это самый важный и трудный вопрос, на который ученые дают различные ответы.

Согласно учению основоположника русской онкологии Н. Н. Петрова существует несколько причин возникновения рака. Основными являются: длительное раздражение, хроническое воспаление, дисгармонические расстройства. Это значит, что под влиянием длительного раздражения нормальных клеток (например, при продолжительном смазывании кожи табачным дегтем) они подвергаются сложным изменениям, которые в конце концов переходят в рак. Эти изменения, которые предшествуют возникновению рака, как правило, происходят медленно, постепенно, продолжаясь иногда годами. Это пока еще не раковые клетки, и излечение патологического процесса предупредит возникновение рака. Но вот количественные изменения в клетках скачкообразно переходят в качественные. Измененная под действием воспаления или раздражения клетка приобретает новые свойства — она становится раковой и приобретает все свойства рака. Теперь уже излечение воспаления или прекращение раздражения не приостановит рост и размножение опухолевых клеток. В этом случае надо уже лечить опухоль.

В настоящее время считаются твердо установленными следующие факты:

1. Раковая опухоль никогда не развивается на совершенно здоровом участке тела; развитию ее предшествует длительный патологический процесс.

2. Возникновению рака предшествуют большие изменения не только местного характера в том или ином органе, но и изменения в биохимизме всех тканей и органов человека. К сожалению эти последние пока что не всегда могут быть выявлены современными методами исследования. Но несомненно, что со временем эти изменения

будут диагностированы и тогда диагноз предрака и рака будет устанавливаться более своевременно.

3. В начале возникновения опухоль является, как правило, местным процессом и, будучи удаленной, может быть излечена полностью. Лишь со временем опухоль распространяется как на соседние, так и на отдаленные органы, и тогда лечение ее является затруднительным.

4. Наряду с местным воздействием на ткани переходу того или иного патологического процесса в злокачественную опухоль способствуют общие неблагоприятные воздействия на организм. К ним в первую очередь относятся курение, прием алкоголя, нарушение режима, перенапряжение нервной системы и неблагоприятные раздражители эмоциональной сферы, нарушение правил гигиены и т. д.

Можно ли предупредить возникновение рака? Поскольку мы знаем об этом заболевании еще не все, мы не можем дать категорического ответа на этот вопрос. Тем не менее, многое нам уже известно, и на основании этого известного можно утверждать, что в целом ряде случаев рак можно предупредить.

В общих случаях способом предупреждения онкологических заболеваний является устранение тех раздражителей, которые приводят к их появлению или своевременное излечение патологического процесса, предшествующего раку, то есть своевременное излечение предракового состояния.

Например, у курильщиков сигарет появляется язва на губе. Это еще не злокачественная опухоль, но уже предраковое состояние. **Если курение продолжать — рак разовьется обязательно.** Но если вовремя бросить курить и начать лечение язвы — она заживет, и рак не разовьется. То же самое, может быть, не столь наглядно, происходит в других органах. О том, что развитие рака можно предупредить, говорят достижения в профилактике профессионального рака. Как известно, на заре развития рентгенологии врачи не знали о вредном действии рентгеновских лучей на кожу рук и часто подвергали ее облучению. В результате у многих из них на руках появлялись язвы и разрастания, а со временем развивался рак кожи. Некоторые врачи от этого погибали. Когда же стали защищать руки от облучения специальными перчатками и экранами, рак у рентгенологов не развивается, хотя многие из них работают десятки лет. Те рентгенологи, у которых появлялись изменения на коже, путем защиты рук и соответствующего лечения предупреждали развитие рака.

Известно также, что на анилиновом производстве некоторые работники брали кисточки в рот, чтобы придать им особо тонкую форму. В результате у этих работниц развивался рак десен и полости рта. С того времени, как были приняты защитные меры против частого соприкосновения с анилиновыми красителями — профессиональный рак на анилиновом производстве исчез.

То же можно сказать о профессиональном раке трубочистов. Раньше трубочисты часто садились верхом на трубу, чем вызывали постоянное раздражение кожи промежности сажей. Под влиянием хронического раздражения у них образовывались язвы, а затем развивался рак кожи промежности. С того времени, как они прекратили садиться верхом на трубу, раздражение промежности и рак кожи этой области у них не появляется. Немаловажен и тот факт, что раньше они ходили в одежде, загрязненной сажей, теперь же после работы они принимают ванну, меняют одежду и тем защищают свою кожу от длительного раздражения сажей.

К слову сказать, чистота тела и соблюдение определенных гигиенических правил помогают предупредить развитие рака в целом ряде областей тела. Об этом говорит и статистика ряда капиталистических стран, где люди более состоятельные, а следовательно, имеющие возможность лучше соблюдать правила гигиены, болеют раком некоторых локализаций значительно реже чем люди того же возраста из неимущих классов.

Коснемся конкретно возможностей предупреждения рака той или иной области тела.

Рак кожи развивается, как правило, на месте бородавок, пигментных пятен, язв, рубцов и т. д. Чтобы не допустить появления опухоли, надо своевременно и онкологически правильно удалить больной участок кожи в пределах здоровых тканей. Всякая бородавка, которая подвергается постоянной травматизации ремнем, тесемкой и т. д., которая начинает увеличиваться (особенно, если она плотная и сидит на широком основании); всякая длительно существующая язва или изъязвившийся рубец — подлежат свое временному и правильному лечению у специалиста. Это является самой надежной профилактикой рака кожи.

То же надо сказать о *раке губы, раке полости рта*. Всякие язвы, вызванные, например, острым краем зуба или протеза, после устранения причины и соответствующего лечения, как правило излечиваются довольно быстро. При длительном существовании, если язва поддерживается той или иной причиной, она в конце концов может перейти в рак полости рта.

Развитию рака в значительной степени способствуют местные раздражения от различных веществ. Так, например, в тех странах, где принято жевать табак (например, в Индии), рак корня языка, полости рта, глотки встречается в 20—40 раз чаще, чем в тех странах, где эта привычка не распространена.

*Рак желудка* встречается достаточно часто как у женщин, так и (в особенности) у мужчин. Предрасполагающими моментами являются: употребление крепких спиртных напитков, курение табака, грубые и систематические нарушения режима питания. Предраковыми заболеваниями являются: язва желудка, полип, ахилический гастрит. При длительных наблюдениях за больными язвой желудка установлено, что чем больших размеров коллезная язва, чем дольше она существует, тем выше процент ее озлокачествления. Считается, что если диаметр язвы 2,5 см, такая язва практически во всех случаях превращается в рак. Поэтому при наличии у больного такой язвы с операцией надо поспешить пока это еще язвенный процесс. Своевременное излечение язвы желудка хирургическим или нехирургическим путем является надежной профилактикой рака желудка.

То же надо сказать и о полипах желудка. При длительном существовании полипа он во всех случаях переходит в рак — дело только во времени. Чем крупнее полип, тем скорее может наступить его превращение в рак. Поэтому при обнаружении полипа надо, не откладывая, идти на операцию. Своевременная и правильно сделанная операция является в этих случаях надежной профилактикой рака желудка. При хроническом гастрите больной должен систематически соблюдать диету, принимать соляную кислоту, время от времени лечиться на курорте и не реже одного раза в год проходить профилактический осмотр под рентгеном.

Довольно распространен у женщин *рак молочной железы*. Предрасполагающими моментами являются частые аборт, отказ от кормления ребенка грудью. Предраковыми заболеваниями могут быть фиброаденома, местные фиброзные маститы и др. Их своевременное и правильное лечение — вплоть до оперативного удаления этих образований — является профилактикой рака груди, который нередко развивается у женщин сравнительно молодого возраста.

Предрасполагающими моментами *рака легкого* является загрязнение воздуха продуктами неполного сгорания, а также курение табака. Предраковым заболеванием являются, например, хронические бронхиты курильщиков.

Таким образом, своевременное выявление заболевания, которое может явиться предраковым, и своевременное его излечение являются надежной профилактикой рака.

Следовательно, надо не бежать от диагноза рака, а наоборот, при появлении дискомфорта, тех или иных неполадок в самочувствии или функционировании какого-либо органа надо как можно скорее обратиться к специалисту и подвергнуться всестороннему исследованию. Выявление предракового заболевания и его своевременное лечение поможет предупредить развитие рака. Если же злокачественная опухоль успела развиться — она может и должна быть удалена своевременно, и тогда лечение ее будет радикальным.

Проведение в жизнь принципов гигиены как в общегосударственном масштабе, так и с каждым человеком в отдельности также оказывает влияние на частоту появления злокачественных образований у людей.

Таким образом, мы видим, что намечаются определенные сдвиги в контроле за образованием раковых опухолей. Можно считать установленным, что во многих случаях внимательное отношение к себе, особенно со стороны лиц старше 40 лет, своевременная консультация со специалистом и надлежащее лечение предраковых заболеваний помогут многим больным предупредить развитие этого тяжелого заболевания или выявить его в ранней, излечимой стадии.

## Глава 9. Рок-н-ролл как разрушитель генетического кода

В течение последних четырех десятков лет в мире незримо, но все более ощутимо происходит разрушение сознания, а через него и нравственности как высшей и самой ответственной функции интеллекта. Может быть, впервые в истории человечества для этой диверсии выбрана музыка, песни и звезды рок-н-ролла.

Вначале эта музыка никем не принималась всерьез. Считалось, что это еще одна мода, которая скоро пройдет, как это было с чарльстоном, буги-вуги и твистом. Но, как пишет Жан Поль Режимбаль, *«Социально-культурный феномен рок-н-ролла, появившийся в начале пятидесятих годов, обрушил на мир такую волну грязи, шлаков и человеческих жертв, что тридцать лет спустя превратился в наиболее мощную разрушительную силу для тела, души и сердца, которая когда-либо исходила из недр самого ада»*. Пат Бун писал: «Никто не может сказать, что влияние рок-н-ролла было здоровым и положительным. Он является как бы извращенным, чарующим флейтистом, приводящим целое поколение к саморазрушению» (автор имеет в виду легенду конца XIII века о флейтисте из немецкого города Гамельна. После того, как тот избавил город от наводнивших его крыс и не получил причитающегося ему вознаграждения, он решил отомстить за себя. Играя магическую мелодию на своей флейте, он привлек к себе всех детей города. Они пошли за ним в открытую расщелину горы, из которой больше уже никогда не вышли).

Существенная разница между чарующей музыкой флейтиста и рок-н-роллом та, что первая действует на высшие функции мозга, а вторая — на самые низшие, пробуждая животные инстинкты агрессии и разрушения.

Музыка может быть музыкой, то есть одной из высших форм искусства, только тогда, когда она идет в ногу с прогрессом и даже указывает ему правильный путь. Между тем прогресс обязательно направлен по пути добра, гуманизма, человеческих отношений друг к другу, дружбы и взаимопонимания. Прогресс — это создание лучшего, благородного, доступного всем людям. Именно поэтому музыке придают большое значение в воспитании лучших свойств души человека.

Аристотель писал: «Музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души. И раз музыка обладает такими свойствами, она должна быть включена в число предметов воспитания молодежи».

Конечно, музыку больше понимает и любит тот человек, который более подготовлен к ней, то есть тот, кто имеет музыкальное образование или природные данные и интерес к музыке. Ее влияние на психику и настроение людей огромно. Достаточно указать на боевую музыку, которая поднимает людей в бой сильнее устного приказа. Соответствующая музыка применяется как лечебный фактор в целом ряде медицинских учреждений.

Однако музыка, построенная на частоте и силе звука, выходящих за пределы легко усвояемых и благотворно действующих на человека, может и действительно оказывает резко отрицательное влияние на психику, интеллект и поведение человека. И в то время как музыкальное образование или врожденные способности человека воспринимают эти звуки как раздражающие и даже вызывающие болезненное состояние, **у людей малокультурных, с грубыми чертами характера, склонных к различным аномалиям, эти звуки вызывают возбуждение, доходящее до экстаза.**

На этом и основано влияние рок-музыки на некоторую часть нашей молодежи. Этому же способствуют повышенные интерес и внимание к такого рода музыке со стороны средств массовой информации.

К сожалению, выступившие по телевидению и в печати композиторы Щедрин и Петров не пошли дальше примитивных суждений об этой музыке и, подыгрывая настроениям некоторых оголтелых любителей рока, фактически подлили масла в огонь.

Композиторы, правильно оценивающие ненормальное положение с музыкой в нашем обществе, почему-то молчат — или их не печатают.

Ввиду того, что рок-музыка оказывает резко отрицательное влияние не только на интеллект, психику, морально-этическое состояние молодежи, но и на физическое здоровье человека, я позволю себе высказать по данному вопросу свое мнение, основанное не только на собственном восприятии и понимании этой музыки, но и на изучении научной литературы, посвященной этой проблеме.

Прежде всего надо сказать, что далеко не всех молодых людей, как об этом нередко говорят, привлекает и захватывает эта музыка. Как я уже говорил, люди (в том числе и молодежь), воспитанные на классической и народной музыке, воспринимают рок и даже джазовую музыку отрицательно. Мне рассказывала одна молодая женщина, врач, с хорошими музыкальными данными, что она, будучи студенткой провинциального вуза, приехала в Москву во время очередного бума джаза и рок-музыки. Она решила послушать эту музыку в различных исполнениях. Купив билеты на все проходившие тогда в Москве такого рода концерты, она все их прослушала, хотя после первого же вечера ей ходить туда уже не хотелось. Тем не менее она аккуратно прослушала все выступления — и ничего, кроме отрицательного отношения к такой музыке! Ей каждый раз было странно и непонятно, отчего некоторая часть молодежи приходит в экстаз от тех элементов концерта, которые вызывали у нее наиболее отрицательные эмоции.

Следовательно, суждение о том, что вся молодежь «с ума сходит» от этой музыки, а только пожилые люди ее не понимают, в корне неверно. Дело не в возрасте, а в интеллекте и воспитании.

Что же такое рок-н-ролл, которому уделяют так много внимания телевидение и те газеты, которые долгое время (а некоторые и поныне) и по отношению к алкоголю занимают позицию поощрения «культурного потребления»?

Развитие рок-н-ролла началось на Западе, в США путем аранжировки бит-ритмов и блюзов негритянского населения Юга. Сам термин «рок-н-ролл» означает два движения человеческого тела во время сексуальных забав и заимствован из аргоса американских гетто. Основной акцент делается на бите (бит — это непрерывное повторение регулярных пульсаций в сочетании с укороченными ритмами, которые обычно обеспечиваются ударником и воспроизводятся бас-гитарой. Именно бит характеризует ритм рок-музыки). Различают жесткий, тяжелый, дурной и едкий; затем сатанинский и, наконец, панк-рок, который также считается не концом этого восхождения к сумасшествию.

Уже при жестком роке бит воспринимается таким образом, что он сильно возбуждает половые инстинкты и, как правило, привлекает лиц с сексуальной патологией. Вот почему Элвис Пресли призывал молодежь отбросить сексуальные табу и находил удовольствие в возбуждении публики не только своей музыкой и словами, но, главным образом, теми непристойными и провокационными местами резко сексуальной направленности, которыми он сопровождал свои выступления. Вызванные им эмоции приводили в целом ряде случаев к изменению жизненных привычек, одежды, возникновению моды на длинные волосы и т. д. Под влиянием таких музыкантов возникали возмущения, неистовства, массовая истерия, сексуальные эксцессы, особенно среди девушек.

Жесткий рок характеризуется прежде всего усовершенствованием ритма (бита), громкостью и неистовством ударов. Интенсивность звука доходит до 120 децибел, что превышает предел возможностей человеческого слуха, который настроен на среднюю интенсивность 55 децибел, громкий звук соответствует 70 децибелам. К возбуждающим эротику пульсациям бита добавляется эффект раздражающего шума, который по своей природе приводит к нервному перенапряжению, появлению неконтролируемого чувства неудовлетворения и желанию во что бы то ни стало его удовлетворить. Цель этой музыки — создать океан бешеных звуков: барабанный бой, цимбалы, трубы, пронзительные крики, электронные синтезаторы — все это объединяется для решительного натиска на бьющуюся в горячке толпу. Как пишут специалисты, жесткий рок не слушают, в него погружаются в соответствии с ритуалом секса, соращения и бунта.

90-е годы увидели рождение панк-рока (в Англии словом «панк» обозначают проституток обоих полов, американцы переводят это слово как «подонок»), цель и философия которого заключаются в том, чтобы привести аудиторию непосредственно к самоубийству, коллективному насилию и систематическим преступлениям. Предел панка в сфере человеческого и музыкального опыта заключается в возможности нанести кровавую рану партнеру лезвием бритвы, вшитой в джинсы или рубашку, и избивание его, уже раненого, покрытым шипами и гвоздями браслетом — то есть доводит до крайней степени полового извращения, до садизма.

Кто же поддерживает, финансирует развитие рок-музыки и способствует ее дальнейшему распространению? Считается, что рок-музыка призвана к развитию социально-культурной, политической, экономической, нравственной и духовной революции. И эта революция является частью значительно более обширного проекта, задуманного и финансируемого иллюминатами. Иллюминаты — это старый мистический орден, основанный 1 мая 1776 г. несколькими отступниками, в частности, каноником Рокка, английским епископом Альбертом Пайком. Это посвященное Сатане общество ставит своей целью всемирный захват всех экономических, политических, военных, религиозных и других сил с целью основания одного единственного мирового правительства. Для полного обладания молодежью, безразличной к политике и обществу, иллюминаты в массовом масштабе стали распространять рок-продукцию с тем, чтобы обеспечить всемирное распространение наиболее агрессивных групп. Это составная часть задуманного иллюминатами мирового заговора, явная цель которого воспитать молодежь в духе космополитизма, соответствующем приходу к власти одного единственного мирового правительства.

Последовательный разрыв связей с семьей, национальностью, культурой и этикой приводит к тому, что молодые теряют чувство своей принадлежности к обществу, к стране, но чувствуют себя гражданами мира без веры и закона, без каких-либо обязанностей по отношению к кому бы то ни было, кроме иллюминатов и сатаны, хотя последствия зависимости и не являются осознанными.

Это состояние духа проявляется в растущем числе разводов, разрушенных семей, а также в распространении произведений и социальных движений, сосредоточенных на индивидуализации и самоудовлетворении. Эта философия слишком узкая, чтобы оставить место для любви, то есть одного из самых красивых и благородных чувств.

О степени влияния рок-музыки и распространения дискотек говорят следующие данные: по результатам анкетирования, проведенного в 1981 г. в США, 87% всех подростков проводят от 3-х до 5 часов в день, слушая рок-музыку. Позднее распространение этой музыки еще усилилось. С появлением более совершенной аппаратуры они проводят за этим занятием 7 или 8 часов. Из продаваемых ежегодно во всем мире пластинок 90% — записи рок-музыки (130 млн в год). К этому надо добавить еще 100 млн рок-альбомов.

Возможно ли, чтобы этот наплыв музыкального неистовства не возымел никакого эффекта в физическом, психологическом, умственном, нравственном и духовном планах как на индивидуумы, так и на массы? Какие данные позволяют оценить серьезность и глубину действия рок-н-ролла на молодежь?

## I. С медицинской точки зрения

а) Физические эффекты. Проведены многочисленные исследования для оценки влияния рок-музыки, вызывающей тяжелое травмирование слуха, зрения, позвоночника, эндокринной и нервной систем у лиц, пристрастившихся к этому жанру музыки. Боб Ларсен из Кливленда выявил существенные изменения в организме у более чем 200 пациентов. Он отметил, что эта музыка вызывала изменение пульса, дыхания, повышенную секрецию эндокринных желез, в частности желез, регулирующих жизненные процессы в организме. Когда мелодия поднимается — гортань сжимается, когда мелодия опускается — гортань расслабляется.

Основной метаболизм и содержание сахара в крови претерпевают изменения в процессе слушания. Эти эффекты усиливаются с усилением интенсивности звука. При уровне свыше 80 децибел действие музыки вызывает неприятные ощущения, при уровне 90 децибел она становится вредной. Во время рок-концертов измерение показывает 106-108 децибел в центре зала и почти 120 децибел вблизи оркестра. Поэтому у молодых людей, слушающих эту музыку, изменение слуха наблюдается в такой степени, которая обычно характерна для людей старше 50 лет.

Кроме того, резко возрастает число лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями и расстройством равновесия в организме.

Интенсивность специального освещения и использование лазерных лучей вызывают необратимое разрушение зрения, так как в случае проникновения луча в глаз он может вызвать ожог сетчатки с образованием слепого пятна. Кроме того, короткие вспышки света, следующие одна за другой в ритме музыки, вызывают головокружение, тошноту, галлюцинаторные явления.

Адам Книст пишет: «Основное действие рок-музыки вытекает из уровня ее шума, который вызывает неприязненность, истощение, нарциссизм (самовлюбленность), панику, расстройство пищеварения, гипертонию, необычное наркотическое состояние. Рок не является безобидным времяпровождением. Рок — это наркотик, более смертоносный, чем героин, который отравляет жизнь нашей молодежи.

Что касается сексуального плана, то здесь, согласно данным Ларсена, происходят следующие изменения: низкочастотные колебания, созданные усилиями бас-гитары, к которым добавляется повторяющееся действие бита, в значительной мере влияют на состояние спинномозговой жидкости. Эта жидкость, в свою очередь, непосредственно влияет на железы, регулирующие секрецию гормонов. В результате нарушается равновесие половых и надпочечных гормонов, происходит изменение уровня инсулина в крови. Вследствие этого функции контроля нравственного торможения опускаются ниже порога терпимости или целиком нейтрализуются.

б) Психологическое действие. Как бы ни были губительны физиологические последствия рока, его психологические последствия еще более страшны, поскольку рок-музыка наносит своим слушателям глубокие психо-эмоциональные травмы. Вот некоторые последствия этих травм:

1. Изменение эмоциональных реакций, вытекающих из сдерживания стремления к неконтролируемому насилию.

2. Утрата контроля над способностью к сосредоточению.

3. Ослабление контроля над умственной деятельностью и волей.

4. Нервно-чувственное сверхвозбуждение, вызывающее эйфорию, внушаемость, истерию и даже галлюцинации.

5. Серьезные нарушения памяти, мозговых функций и нервно-мышечной координации.

6. Гипнотическое или каталептическое состояние, превращающее личность в подобие глупца или робота.

7. Депрессивное состояние, доходящее до невроза и психоза, особенно при сочетании рок-музыки и наркотика.

8. Тенденция к самоубийству и убийству усиливается при продолжительном прослушивании рок-музыки.

9. Самоизувечивание в его различных формах, особенно на больших собраниях.

10. Необузданные порывы к разрушению, вандализму, мятежу после концертов и фестивалей рока.

## II. Изменение нравственности

Последствия рок-музыки связаны с главными темами рок-н-ролла: мышление, сила воли, свобода воли и нравственное сознание подвергаются столь сильному воздействию со стороны всех органов чувств, что их способность к здравому суждению и

сопротивлению оказываются сильно притупленными, а иногда вообще не контролируются. В этом состоянии нравственного и умственного угнетения дает зеленый свет разгулу наиболее диких, до того сдерживаемых импульсов — ненависти, гневу, ревности, мстительности, вплоть до убийства и самоубийства.

Самое лучшее нравственное и духовное воспитание не может долго устоять перед эрозией сознания, сердца и духа, которая вызывается длительным прослушиванием рок-музыки.

### III. Социальные последствия рока

Концерты и фестивали рока вызывают такую массовую истерию, что бунты и драки вспыхивают в самый разгар сенсационных событий, спонтанно возникающих во время концерта или публичной демонстрации. Вот несколько примеров. В Ванкувере (Канада) хватило 30 минут на то, чтобы 100 человек получили серьезные ранения в связи с фестивалем рока. В Цинцинати (США) в Колизее Ривер в декабре 1975 г. 11 молодых людей были затоптаны до смерти 10 тысячами зрителей, которые снесли барьеры, чтобы попасть на фестиваль. В Мельбурне (Австралия) более тысячи человек получили серьезные ранения в связи с фестивалем рока. 650 молодых людей нашли свою смерть во время одного из уик-эндов в Лос-Анжелесе. Репортаж об этом сделан калифорнийской телестудией.

В своем научном труде «Большой бит» Ф. Гарлок писал: «Участники хаоса и беспорядка не могли бы найти более совершенный двигатель для передачи и вдалбливания своих идей и философии в молодое поколение различных стран мира. Так, в двух странах, где рок-н-ролл наиболее популярен, в США и Англии, не только наблюдается высокий уровень упадка среди молодежи, но также и быстрый рост числа преступлений, совершенных молодежью, рождение внебрачных детей, различного рода насилий, убийств, самоубийств.

Ученые полагают, что рок-н-ролл на протяжении последних 30 лет вызвал такое глубокое разложение молодежи, которое до сих пор не отмечалось в истории. В то время как на борьбу с загрязнением воздуха и воды, на борьбу с шумом тратятся миллиарды, не находится ни ресурсов, ни средств, ни твердой воли для преодоления нравственного и духовного загрязнения молодежи, являющейся жертвой этого обширного заговора.

Вызывает удивление, что власти оказываются беспомощными перед всякого рода бедами, порождаемыми этой смертоносной сатанинской музыкальной волной. Старая истина: «Разложите молодежь — и вы победите нацию».

Из этого беглого обзора научных данных мы видим, что рок-н-ролл является не разновидностью, не еще одним из жанров музыки: это есть антимузыка, ибо он не только не несет в себе всего того духовного богатства, что связано с этим видом искусства, он не только не воспитывает добро, любовь, дружбу — все те высокие чувства, которые поднимают человека и ведут общество к прогрессу, но рок-н-ролл наоборот, культивирует самые низменные, самые отрицательные чувства в человеке, разлагает его нравственность и отбрасывает его интеллектуальное развитие далеко назад. Более того, развивая злобу и патологическую сексуальность, рок-музыка губит людей, ведет к деградации общества.

Сила рок-музыки направлена на нравственное разложение молодежи, в самой программе ее, в оформлении и даже в деталях содержатся самые совершенные формы и методы для доведения слушателей до нравственного разложения и воспитания в человеке всего самого отрицательного и злобного. Достаточно привести хотя бы содержание тех песен, которые исполняются под звуки рок-музыки. Вот отрывок из песни «Бог грома»:

Я был воспитан демоном,  
Подготовлен к тому, чтобы править, как он.  
Я господин пустыни, современный железный человек.  
Я собираю темноту, чтобы доставить себе удовольствие.  
Я приказываю тебе: встань на колени перед богом грома, Богом рок-н-ролла».

Или песня «Я убиваю детей»:

Бог сказал, чтобы я скальпировал тебя живым.

Я убиваю детей.

Я люблю видеть их умирающими.

Я убиваю детей.

Я заставляю рыдать их матерей. Давлю их автомобилем.

Я хочу слышать их крики, кормлю их отравленными леденцами.

Я порчу им канун 1-го ноября.

Чтобы подчинить себе слушателей, заставить их воспринять то, что противоречит самой человеческой сущности, рок-музыканты, помимо неистового, бешеного шума и грома, подавляющих психику, используют световые эффекты в виде стробоскопа, который является не бутафорией, а частью сатанинского оружия против молодежи. С помощью стробоскопа оказывается возможным чередование света и темноты, что приводит к значительному ослаблению ориентации, способности к суждению. В том случае, когда чередование свет—тьма происходит с частотой 6—8 Гц, это вызывает потерю глубины восприятия. Если частота чередования достигает 25 Гц, теряется способность концентрации внимания. При дальнейшем увеличении частоты происходит потеря всякой способности к контролю.

Сочетание рок-музыки с игрой света стробоскопа приводит к нарушению всех барьеров нравственного суждения. Личность утрачивает свои рефлексы, механизмы естественной защиты.

При применении исключительно специализированных технических средств человеческое существо испытывает насилие над своими защитными средствами и свободой суждений. Отсюда — умственный, нравственный и духовный ущерб, который испытывает аудитория, слушающая рок-музыку.

Учитывая, что бит вызывает ускорение сердечного ритма и увеличение содержания адреналина в крови, он может не только вызывать соответствующую реакцию со стороны сексуальной сферы, но и сильное возбуждение, доходящее до опьянения, чем рок-музыканты и оказывают влияние на молодежь и чем приводят к резкому снижению общего нравственного уровня.

Таким образом, надо признать, что повышенное внимание средств массовой информации к рок-музыке нельзя оценить иначе, как путь к нравственному разложению юношества. Это опасность очень большая и она постоянно возрастает. Многие, так или иначе насаждающие или способствующие насаждению этой разлагающей музыки, упорно твердят, что запрет может только повысить интерес молодежи, но дело ведь не только в запрете. Надо прежде всего прекратить пропаганду этой музыки. А главное — надо противопоставить ей настоящую музыку. Заполнить телевизионное время и радио музыкой классической, народной, фольклорной, тематической и т. д. в самом лучшем исполнении. И давать ее не по утрам, когда все на работе, не после полуночи, а в то время, когда у нас транслируются выступления ансамблей рок-н-ролла, то есть с 18 до 22 часов. А рок-н-ролл вообще исключить из теле- и радиопрограмм.

Нужна активная борьба с рок-музыкой, еще более наступательная, чем агрессия иллюминатов. Если мы хотим, чтобы наши дети и внуки вообще дожили до старости.

## Глава 10. Режим труда и отдыха

Для безопасной и длительной работы важнейших органов человека, определяющих его активную, полноценную жизнь, большое значение имеет определенный режим, последовательность труда и отдыха.

Сердце — орган, работающий всю жизнь, казалось бы, без передышки, имеет на самом деле строгую последовательность труда и отдыха. Если распределить работу сердца на ее составные части, то окажется, что из 24 часов сердце работает только 8, а 16 — отдыхает.

Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы всех органов. Нарушение ритма, вызванное теми или иными факторами, быстро выравнивается благодаря действию регулирующих центров, заложенных в головном мозге.

При длительном изменении установленного ритма работы включаются все сложные компенсаторные системы организма, вызывающие анатомические изменения, которые приспособляют организм к новому режиму. Так, например, при длительном увеличении физической нагрузки происходит не только гипертрофия мышц, участвующих в работе, но и так называемая рабочая гипертрофия сердца.

Однако у всех компенсаторных механизмов имеются пределы, за которыми наступает перенапряжение, а вслед за ним — патологические изменения в организме, то есть болезненный процесс. При восстановлении режима болезнь может пройти, и здоровье полностью восстанавливается. Если же нарушение ритма продолжается — наступают глубокие изменения, которые очень трудно или даже невозможно ликвидировать. Вот почему нельзя допускать частых или длительных нарушений режима. Эти нарушения могут привести к необратимым изменениям в организме.

Если труд не сменяется вовремя отдыхом, он приводит к переутомлению организма, которое, однако, быстро проходит как только организму предоставляется отдых. Если переутомленному организму не предоставить отдыха, могут наступить болезненные изменения: вначале — обратимые, а затем — и необратимые.

Изменения в организме наступают не сразу. Обычно проходят многие месяцы, а иногда и годы нарушений режима, прежде чем наступят необратимые изменения. Поэтому многие не понимают, что болезнь наступила в результате нарушений режима, которые происходили в течение многих лет и длительное время никак не сказывались, потому что компенсировались организмом. Иногда срыв происходит вслед за очередным нарушением, но подготовили его все предыдущие нарушения режима.

Так, например, частые нарушения режима могут расшатать нервную систему и нарушить сон, но при возвращении к нормальному режиму сон восстанавливается. Это может продолжаться достаточно длительное время, но в конце концов при очередном нарушении режима возвращение к нормальному режиму не возвращает нормальный сон. Возникает стойкая бессонница. Конечно, она появилась не в результате этого последнего нарушения, а была подготовлена всеми предшествующими нарушениями. Только сверхмощное раздражение и перенапряжение нервной системы может привести к стойкому нарушению сна без предшествующей «подготовки почвы».

В связи с этим мне хотелось бы поделиться некоторыми соображениями по организации труда и отдыха, которые, может быть, помогут сохранить работоспособность и продлить активную жизнь.

Режим труда и отдыха имеет особенно большое значение при умственной работе. Мы нередко наблюдаем, как большая умственная работа производится за счет отдыха или сна. Между тем то и другое при работе, продолжающейся в таком ритме очень длительное время, может сказаться переутомлением нервной системы. Поэтому чем более напряженная работа и чем дольше она продолжается, тем важнее соблюдение режима.

При необходимости выполнять большую умственную работу, которая требует времени больше, чем обычный рабочий день, очень важно так ее организовать, чтобы она не приводила к быстрому переутомлению, а тем самым к снижению усвояемости и трудоспособности.

Для нормальной нервной системы более ценным является активный отдых, для чего важнее иметь смену работы и смену впечатлений, чем полное бездействие.

Так, например, после напряженной работы лучшим отдыхом будет посещение кино или театра, чем просто ничегонеделание. Это объясняется тем, что при так называемом безделье человек продолжает обдумывание своей работы — тем самым его мозговые клетки не отдыхают. Полное отвлечение от объекта работы может дать только полноценный отдых. Как теоретические рассуждения, так и практический опыт показывают правильность этой точки зрения. Многие крупные ученые, сохранявшие работоспособность до весьма преклонных лет, отличались именно тем, что умели не только соблюдать режим труда, но и отдыхать активно.

При организации ежедневного и, в особенности, еженедельного отдыха необходимо подумать о том, чтобы этот отдых сочетался с пребыванием на свежем воздухе и обогащением наших клеток кислородом. Изучение вопроса о кислородном голодании показало, что некоторые наши органы — особенно мозг и сердце — чрезвычайно чувствительны к недостатку кислорода. При этом, как показали более тонкие исследования тканевого обмена, даже когда недостаток кислорода еще не находит отражения в субъективных ощущениях человека, объективно он сказывается на внутритканевом кислородном балансе. При этом длительное пребывание не только в состоянии кислородного голодания, но даже просто в состоянии некоторого недостатка кислорода отражается на сердце, приводя к значительным мышечным изменениям. Вот почему забота о свежем воздухе как во время труда, так и — особенно — во время отдыха должна быть постоянно в центре внимания человека. Те, кто проводит свой выходной день в атмосфере спертго воздуха, наполненного табачным дымом (например, за игрой в домино или в преферанс), оказывают своему сердцу и мозгу очень плохую услугу. Наоборот, использовать свой выходной день для максимального пребывания на свежем воздухе (летом — поездки за ягодами и за грибами, зимой — лыжи и коньки) — это не только лучший активный отдых, отвлекающий нервную систему от основной работы, но и лучшее обеспечение кислородом всего организма.

Длительное кислородное голодание приводит к тяжелым мышечным изменениям сердца — и тем самым к сокращению продолжительности активной жизни. Как показали наблюдения над сердечными больными, у которых имелись мышечные изменения на почве кислородного голодания, исправление дефекта и обеспечение нормального кислородного обмена либо не приводит полностью к ликвидации уже возникших изменений в мышце сердца, либо изменения в лучшую сторону происходят крайне медленно. Даже в хорошо вентилируемом помещении человек, занятый своим трудом, находясь в каком-то фиксированном, иногда на слишком удобном положении, не может производить глубокие вдохи и тем самым проводить периодическую более полную вентиляцию легких. Тем важнее для него во время перерыва или в период отдыха расправить плечи и грудь и сделать несколько глубоких вдохов. Но, конечно, эти глубокие вдохи надо проводить на чистом воздухе, а не в накуренном помещении.

С точки зрения охраны воздуха, которым мы дышим, поведение курильщиков, которые отравляют воздух, не считаясь ни с желанием, ни со здоровьем окружающих, выглядит особенно неприглядно. Всем вреден табачный дым. Но есть люди, у которых один его запах вызывает спазм сосудов.

Огромное значение для поддержания длительной активной жизни имеет сон как самый ценный и необходимый отдых. Продолжительность сна у человека колеблется в зависимости от возраста, а также в некоторой степени от индивидуальных особенностей человека. Можно воспитать в себе привычку спать больше или меньше — в каких-то пределах, — но в среднем для взрослого человека продолжительность сна составляет 6—8 часов в сутки.

Для правильной, активной жизни имеет значение не только продолжительность сна человека, но и его время. Более физиологичным является ночной сон. Но если в силу своей профессии человек вынужден работать ночью, дневной сон может также полностью восстановить его силы. Важен определенный режим сна. При нарушении режима человек

не получает нормального отдыха. Так, например, если человек, занятый умственным трудом, сегодня ляжет в 0 часов, завтра — в 3, а послезавтра — только под утро, — такое нарушение режима в первую очередь скажется понижением трудоспособности, понижением усвояемости, а следовательно, и расходом большего количества энергии для выполнения той же работы.

При систематическом нарушении режима происходит переутомление нервной системы, которое нередко вызывает расстройство сна. Последнее, в свою очередь, отражаясь на отдыхе, усугубляет болезненное состояние нервной системы. Восстановить нарушенный сон часто бывает очень трудно. Поэтому важно сохранить его, соблюдая определенный режим.

Вопрос о режиме сна имеет особенно большое значение в сохранении работоспособности человека. Поэтому при его расстройстве очень важно восстановить сон, то есть вылечить бессонницу.

В этом отношении бессистемный прием снотворных вряд ли может привести к положительному результату — скорее наоборот — он часто закрепляет бессонницу. Чтобы привести в норму сон, снотворные надо принимать так, чтобы не только вызвать сон после приема лекарства, но и выработать условный рефлекс. Лучше всего делать это таким образом: за 15—20 минут до сна принять снотворное, запить его теплой водой и лечь в постель. При этом обычно быстро наступает сон. В последующие 5—7 дней повторять прием лекарства в то же самое время. По прошествии этого срока надо ложиться в это же время, но лекарства не принимать, а только выпить теплой воды. Обычно, если рефлекс уже образовался, сон наступает даже от приема воды. Если этого не случилось — прием лекарства надо продолжить.

Большую пользу в борьбе с бессонницей приносит теплая ванна, принимаемая перед сном. Однако для того чтобы она оказала необходимое действие, ее надо принимать систематически и длительное время. При этом большое значение имеет температура воды. Вода должна быть 35—36°.

В организации труда и отдыха много места должны занимать физическая культура и физический труд.

Физическая культура включает в себя не просто какой-то комплекс упражнений в виде производственной гимнастики или утренней зарядки. Еще большее значение имеют физические упражнения в виде прогулок, участия в каких-то играх и т. д. При этом прогулки будут более полезны, если они целенаправлены. Физическая культура, как это видно из самого названия, требует соблюдения культурного отношения к организму. Между тем нередко можно видеть лыжника или конькобежца с сигаретой во рту. Совершенно ясно, что таких людей нельзя считать физкультурниками, так как культурного отношения к своему телу, к своему организму у них, конечно, нет.

Я хотел бы обратить внимание молодежи на важность соблюдения режима уже с молодых лет. В связи с тем что в юном возрасте компенсаторные механизмы более активны и действенны, они легче выравнивают те нарушения в функционировании организма, которые наступают при нарушениях режима. Поэтому у молодых людей создается впечатление, что любые нарушения режима не дают никаких последствий. Это неверно. Частое и длительное нарушение режима рано истощает компенсаторные механизмы, и к зрелому возрасту, когда необходимы наиболее серьезные затраты сил и энергии, такой человек придет уже с очень изношенным организмом. Он может не справиться с нагрузками и выйти из строя, тогда как другой, более разумно расходовавший свои силы в молодости, сохранит полную работоспособность.

Я совсем не проповедую молодежи образ жизни «человека в футляре». И в мыслях не имею советовать молодым полное воздержание, жизнь по рецепту, регламенту. Молодой человек, следуя своим, часто благородным и возвышенным порывам, должен и работать в полную силу и развиваться без оглядки на свое здоровье. Но нарушения режима должны быть кратковременными и компенсироваться сном и отдыхом, чтобы истощение компенсаторных механизмов не привело к раннему старению.

Физические упражнения, физическая культура полезны во всех возрастах — как при совершенно здоровом, так и при больном организме. Даже у тяжелых сердечных больных, которым требуется полный покой в течение многих месяцев, мы сочетаем этот покой с лечебной физкультурой, которая не только не затрудняет, а, наоборот, облегчает работу сердца. Поэтому человек, чувствующий себя не вполне здоровым, должен посоветоваться с врачом или методистом физкультуры и производить те физические упражнения, которые полезны при его заболевании.

Если человек не болен, то в любом возрасте физическая зарядка без утомления, прогулки, пребывание на свежем воздухе и просто физический труд, безусловно, полезны и укрепляют его здоровье.

Некоторые в возрасте за 50 лет на вопрос: «Ходите ли вы на лыжах?» — снисходительно улыбаются, как будто их спрашивают о баловстве. Между тем это отнюдь не баловство. Люди, которые и в 70 продолжают каждый выходной летом гулять по лесу, а зимой кататься на лыжах, могут подтвердить, сколько сил, энергии и творческого энтузиазма появляется после такого выходного дня.

Чрезвычайно полезны ежедневные занятия утренней гимнастикой с последующим обтиранием или душем.

Летний отпуск, если нет противопоказаний, лучше проводить за городом или совершить поездку на юг, к морю. Купание и воздушные ванны полезны практически всем. Солнечные ванны следует принимать только по совету врача, и ни в коем случае не злоупотреблять ими. Злоупотребление солнцем ведет к переутомлению и истощению нервной системы.

Одно время очень много говорили о беге трусцой. Выражение «бегом от инфаркта» знакомо многим. Я думаю, что если нет медицинских противопоказаний, бегать можно и не только в юном возрасте. Главное, не перегружать организм, чтобы «бег от инфаркта» не превратился в «бег к инфаркту». Но дело, конечно, не в беге. Прогулки быстрым шагом, замена транспорта хождением пешком, разумный физический труд на свежем воздухе — вот важнейшие факторы сохранения сердца, отдыха мозга и продления полноценной творческой жизни.

В последние годы довольно большое распространение получило обливание холодной водой по утрам как метод закаливания организма, как профилактика простудных заболеваний и даже как метод их лечения.

Лично я и вся моя семья обливаемся холодной водой уже лет двадцать и со своей стороны можем рекомендовать этот метод всем. Многие наши друзья и знакомые, начав такие обливания по нашему совету, не раскаиваются в этом. По многочисленным отзывам холодные обливания очень укрепляют и улучшают тонус и здоровье.

С тех пор как мы начали обливаться холодной водой, мы забыли дорогу в аптеку. При малейших признаках простуды мы обливаемся два раза в день (утром и вечером), и это сразу приостанавливает развитие простудных явлений и полностью восстанавливает здоровье. В нашей семье холодной водой обливаются не только все взрослые, но и дети с раннего возраста, в том числе и при появлении признаков простуды.

Многие не идут на эту процедуру из-за страха перед холодной водой. Но этот страх очень важен; он всегда присутствует и является одним из лечебных факторов холодных обливаний. Холодная вода здесь действует как «малая шоковая терапия».

Могу продемонстрировать действие холодных обливаний на таком примере. Не так давно, осенью, я возвращался из леса с корзиной грибов. Прошел пешком километров восемь и немного вспотел. Затем достаточно долго ждал на ветру троллейбус и продрог. На дачу приехал поздно вечером с ознобом и повышенной температурой. К этому времени на улице сильно посвежело, был ветер с дождем. Просто выйти во двор зябко и неприятно. Тем не менее я разделся, вышел во двор и облился двумя ведрами холодной воды. К ночи температура у меня стала ниже. На следующий день (это было воскресенье) я дважды (утром и вечером) облился холодной водой, и температура у меня стала нормальной. С утра в понедельник я повторил эту процедуру еще раз и поехал на работу совершенно здоровым.

Совсем недавно, по-видимому из-за общения с гриппозным больным, я ночью почувствовал, что заболеваю. Я не поленился встать, пойти в ванную и облиться ведром холодной воды. Утром был полностью здоров.

Это только два примера благотворного действия холодных обливаний. Я советую всем, прочитавшим эти строки, приобрести такую привычку и не оставлять ее.

Таким образом, режим в нашей жизни не есть что-то такое, что лежит тяжким бременем и мешает жить свободно и весело.

Режим — это прежде всего разумная смена труда и отдыха, это здоровое веселье, плодотворный труд, это условия наиболее полного использования своих возможностей в работе в сочетании с наиболее приятным и веселым отдыхом — **и все это с минимальным износом организма.**

## Глава 11. Экзогенные факторы преждевременного старения и ранней смерти

Экзогенные факторы — это факторы, идущие от внешней среды, от причин, находящихся вне самого человека как представителя определенного вида животного мира.

Ученые считают, что человек, родившийся ныне, имеет шансы прожить до 68 или 70 лет. Это и есть средняя продолжительность жизни.

На примере развитых капиталистических стран, упомянутых выше, можно составить впечатление, что рост культуры и промышленное развитие способствуют увеличению средней продолжительности жизни. Несомненно, здесь большую роль играет уровень медицины, санитарное состояние населения, его жилищ и т. д.

Однако самым мощным фактором в увеличении средней продолжительности жизни являются социальные условия. Об этом можно судить хотя бы на примере нашей страны, о чем я уже писал выше.

Что касается разницы в продолжительности жизни мужчин и женщин в нашей стране, резко отличающейся от других стран, то этому факту можно дать следующее объяснение. Описываемый период времени для нашей страны характеризовался рядом разрушительных войн, в которых мужчины погибали чаще, чем женщины: Первая империалистическая, гражданская, финская и Великая Отечественная войны, период репрессий 1918—1930 и 1937—1951 гг. и т. д. Кроме того, немаловажным фактором, сказывающимся отрицательно на продолжительности жизни мужчин по сравнению с женщинами, является то, что мужчины значительно больше курят и пьют.

О том, что социальные факторы оказывают решающее влияние на продолжительность жизни, говорят также и данные Монголии. Там средняя продолжительность жизни увеличилась с 32 до 64 лет за 44 года. Имеет значение, конечно, и имущественное положение людей в капиталистическом обществе. Продолжительность жизни людей, имеющих большой доход, несколько выше, чем у малоимущих.

Средняя продолжительность жизни не говорит о количестве долгожителей. Между тем цифры здесь еще менее утешительны. Достаточно сказать, что почти во всем мире, и у нас в том числе, около 90% людей умирают, не достигнув 60-летнего возраста. А из оставшихся в живых около 90% умирают до 80 лет. Следовательно, огромное большинство людей живет около одной трети и лишь небольшой процент — половину видовой продолжительности жизни, т. е. половину того, что должен и может жить человек.

Что же мешает ему жить положенный срок? Какие причины сокращают отведенное ему природой время жизни? Какие экзогенные факторы так безжалостно губят человека, по существу, в расцвете его физических и духовных сил?

К сожалению, именно этому вопросу человечество уделяет меньше всего внимания и средств. На изобретение роскоши, которая только расслабляет человека, а главное, на уничтожение людей тратятся огромные, уму непостижимые средства; в то же время на изучение причин раннего дряхления и смерти человечество тратит ничтожно мало. Если бы люди поумнели и поступили бы как раз наоборот — все те средства, которые тратятся на изобретение и изготовление оружия, направили бы на сохранение здоровья и жизни людей — можно не сомневаться, что эта проблема была бы разрешена человеческим гением.

Здесь нет ничего неестественного. Так думает каждый здравомыслящий человек. Но — «миром правят сумасшедшие», — говорил Лев Толстой. Какие-то десятки или сотни маньяков, имеющих миллиарды, желают иметь еще больше — и человечество теряет своих сынов и дочерей в молодом, самом цветущем возрасте. Это трудно понять нормальному человеку, но это так. В самом деле, имеющему сотни миллионов, а тем более миллиарды долларов или фунтов стерлингов, хватит их, чтобы утопать в роскоши всю свою жизнь и еще останется многим десяткам поколений его потомков; но почему-то

этим людям все мало. И они готовы идти по лужам крови, как писал К. Маркс, чтобы получать стопроцентные прибыли. А такие прибыли, как правило, и дают военные заказы. Эти маньяки делают все, чтобы люди не жили дружно, а воевали и уничтожали друг друга. И, чем больше льется человеческой крови, тем щедрее сыплется золото в их сейфы. И, конечно, людям приходится выбиваться из сил, отказывать себе в самом необходимом, чтобы создавать оружие и защищать себя.

В ряде стран — и у нас в том числе — люди стали серьезно задумываться над этим вопросом. Создалась целая наука — геронтология, — которая изучает причины, мешающие человеку жить долго.

Попытаемся проанализировать то, что нам известно, и наметить пути поведения человека.

В настоящее время мы точно знаем, что люди в основной своей массе умирают не от старости, а от болезней. Даже те, кто умер в очень преклонном возрасте, умирали все-таки от болезней. А это значит, что если бы мы могли эти болезни предупредить или излечить, то и люди эти жили бы еще дольше.

Анализ причин ранней смерти человека показывает, что они различны в разные периоды жизни человеческого общества. Но всем периодам жизни человека свойственно то, что отличает его от остального животного мира и не дает ему возможности жить и умереть своим естественным путем, как это совершается в живой природе.

Человек рождается и долго остается беззащитным, слабым, легко уязвимым. В это время заботы о нем и защиту его берут на себя его родители. Много лет он остается таким беззащитным, не закаляясь от соприкосновения с внешней средой. Эта беззащитность человека приводит к тому, что с первых дней своей жизни он может становиться жертвой несчастного случая или болезни. И эти причины, меняясь по своему характеру, преследуют его всю жизнь. По существу, человек погибает или от несчастного случая, или от болезни.

Изучение первобытного человека по оставшимся скелетам показывает, что насильственная смерть, по-видимому, была его обычной судьбой, т. к. большая часть черепов носит следы тяжелых ударов.

К насильственной смерти надо отнести те многочисленные случаи, особенно до изобретения огня, когда люди становились жертвами диких зверей, людоедства, ритуального убийства, убийства жены при смерти мужа и т. д.

Когда указанные виды насильственной смерти становятся исключением — на их месте появляются новые, не менее губительные и более многочисленные.

Много людей погибало, и ныне погибает еще больше, от травм. Чем сложнее и совершеннее жизнь человеческого общества, тем больше возможностей для различных травм. При этом травма не только может закончиться гибелью или инвалидностью: травма с ее болевыми моментами наносит глубокие повреждения нервной системе, а через нее — всему организму, приводя его к раннему износу и преждевременной дряхлости. Травма бывает не только физическая, но и моральная, психическая, которая приводит, может быть, даже в большей степени, к тем же последствиям. Как часто мы видим молодых по возрасту, но старых по существу из-за перенесенных ими моральных травм.

Что же касается физической травмы, то травматизм увеличивается из года в год как по числу травм, так и по их тяжести в связи с быстрым ростом технического оснащения жизни.

Как о примере, можно сказать об автомобильной травме.

О количестве травм в автомобильных катастрофах говорят следующие данные. В ФРГ в 1975 году на одно убийство на дорогах приходится 42 ранения. В США на один случай с летальным исходом приходится 100 случаев травм, требующих госпитализации или длительного домашнего лечения. Среди них немало таких ранений, после которых люди, хотя и выздоравливают, но умирают через несколько лет от болезней, часто являющихся отдаленными последствиями несчастных случаев. В значительной степени это относится к сердечно-сосудистым заболеваниям. Пострадавшие от несчастных случаев нередко умирают от инфаркта через один-два года, или через несколько лет от

гипертонии, т. к. отмечено, что после травмы черепа в большом проценте случаев выявляется повышение давления уже в молодом возрасте. Так что смертность от травматизма значительно выше тех показателей, что сообщают о травме со смертельным исходом.

В чем же причина нарастающего травматизма, особенно от аварий на автомобильном транспорте? Две главные причины несчастий на дорогах — превышение скорости и алкогольное опьянение водителя или пешехода. На две эти причины приходится львиная доля всех автокатастроф. Мне думается, что обе причины зависят от людей, которые в силах их устранить.

Особенно большое значение имеет последняя причина, и здесь вряд ли уместно устанавливать степень опьянения, допустимую для водителя, как это практикуется в некоторых странах.

*В Чехословакии при изучении причин автомобильных катастроф было установлено, что если водитель перед тем как отправиться в путь, выпьет одну кружку пива — частота аварий у него возрастет в семь раз по сравнению с трезвым водителем. Если водитель выпивает 50 г водки — частота аварий возрастает в 30 раз; 200 г — в 130 раз по сравнению с трезвым водителем. Следовательно, любого водителя, выпившего перед дорогой хотя бы кружку пива, следует рассматривать как потенциального убийцу, со всеми вытекающими последствиями. Если к этому вопросу подойти с точки зрения потенциальных жертв, то любого шофера, позволившего себе сесть за руль после приема хотя бы минимального количества алкоголя, надо не только навсегда лишить водительских прав, но и обязательно посадить в тюрьму. При этом должен осуществляться строгий контроль — такой, чтобы ни один нетрезвый водитель не мог бы остаться безнаказанным. Расходы на такой контроль полностью оправдаются резким снижением травматизма.*

Вторая причина травм — превышение скорости.

Экономия времени при высокой скорости передвижения слишком ничтожна для того, чтобы рисковать жизнью и здоровьем — своим, своих близких или случайных людей.

*Во Франции, где была запрещена слишком быстрая езда, сразу же резко снизилось количество аварий; между тем скорость транспортных средств все еще оставалась значительной.*

Можно думать, что ограничение скорости автотранспорта в городе до 40—50 км/час, а за городом — до 60 км/час сохранит сотни тысяч жизней и миллионы людей убережет от травм в дорожно-транспортных происшествиях.

Исключения из правил об ограничении скорости должны быть сделаны: машине скорой помощи, пожарной, аварийной и машине, на которой едет хирург, вызванный на экстренную операцию.

Я не говорю здесь о производственной травме, ибо наши законы охраняют безопасность труда. Надо только строго их соблюдать и, в первую очередь, не допускать к работе нетрезвого работника. Устранение или хотя бы резкое уменьшение травматизма, несомненно, повысит среднюю продолжительность жизни людей не только за счет уменьшения числа погибающих, но и за счет удлинения жизни людей, избежавших травмы.

Среди причин, сокращающих жизнь людей, надо указать на войны, которые существуют, по-видимому, с того времени, когда образовалось человеческое общество. В этом отношении человек отличается в худшую сторону от других живых существ, которые убивают лишь для удовлетворения чувства голода или для самозащиты. Человек же способен убивать, и чаще всего убивает именно тогда, когда он очень сыт, но хочет еще большего. При этом из года в год совершенствуются оружие и способы уничтожения себе подобных. Так было на заре человеческой жизни, так продолжается и теперь, в век высокоразвитой культуры.

Вся история развития человеческого общества наполнена войнами, нередко столь жестокими, что человеческий разум отказывается их понимать. Вспомним завоевания

Чингисхана, нашествие Батыя, войны Тамерлана, Гитлера и других завоевателей, которые оставили на пути своего продвижения города и села, сровненные с землей, население, полностью уничтоженное, от младенцев до глубоких старцев. Известно, что после таких нашествий целые народы исчезали с лица Земли. Многие народы нашей страны сохранились только потому, что в свое время попросили покровительства у русского народа и добровольно присоединились к России.

О том, как уничтожались целые народы, можно судить на примере Грузии (то же самое можно сказать и про Армению, Молдавию и ряд других республик). Известно, что в XII веке при царице Тамаре грузин было 12 миллионов. Если бы их не уничтожали, то за прошедшее время их стало бы не меньше, чем теперь китайцев. Между тем в наше время, спустя 180 лет после присоединения к России, когда они смогли жить и развиваться нормально, их численность достигает всего 3 миллиона. Это значит, что к моменту присоединения к России их было не более 200—300 тысяч человек. Значит, достаточно было двух-трех набегов турок или персов — и грузинский народ полностью исчез бы с лица Земли. Так были насильственно уничтожены многие народы.

К сожалению, и по сей день, в век высокой культуры человечества, люди так же безжалостно уничтожают себе подобных.

2 августа 1982 года политический обозреватель Дунаев сообщил, что после Второй мировой войны на Земле было свыше 150 войн. Было убито более 20 миллионов человек; раненых же, наверное, в 2—3 раза больше, а известно, что ранение, как и стресс, наносит большую травму не только физическую, но и нервно-психическую, оказывая глубокое влияние на всю нервную систему, вызывая преждевременный износ нервных клеток, и следовательно, оказывая отрицательное действие на весь организм и сокращая жизнь человека.

Надо заметить, что войны оказывают разрушающее действие на организм не только тех, кто воюет на фронте, но и всего населения страны, которое находится в состоянии войны. Тяжелые переживания родственников, отправляющих близких на фронт, горе, связанное с ранением или, тем более, с гибелью близкого человека, постоянный страх за возможность оккупации, обстрелы и бомбежки городов и сел, физическое и духовное перенапряжение мирного населения в связи с тяжелой работой для фронта, недосыпание и недоедание — все это не может не сказаться на организме и не привести его к преждевременному износу.

Для предупреждения войн самым радикальным средством было бы категорическое запрещение производства и продажи оружия частными лицами. Разум и совесть человечества не могут позволить такого вандализма, когда одни люди богатеют на крови других. Я думаю, что если вопрос об этом будет подниматься на каждой сессии ООН, в конце концов можно добиться того, чтобы производство оружия было полностью запрещено частным лицам и компаниям и передано в ведение государств. И война, как метод решения спорных вопросов, должна быть категорически запрещена ООН.

Как ни много людей погибает от различных травм и войн, которые хирурги называют «травматическими эпидемиями», все же основное количество людей погибает от болезней. В разные периоды развития человечества они были различны, но объединяло их одно: они сокращали жизнь человека, не давая ему прожить положенное время.

Одной из важнейших причин как в нашей, так и в других странах в прошлые времена (а в слаборазвитых странах и поныне) являлась высокая детская смертность. В Монголии, например, в 1923 году из 1000 новорожденных 500 детей умирало до года. Такое же положение, со слов бразильских ученых, имело место и в Бразилии. В России в 1913 году из тысячи новорожденных умерло 273 ребенка.

О том, какое значение имеют социальные условия и рост культуры населения, говорят наши данные. В 1972 году детская смертность составляла 24,7 на тысячу, то есть уменьшилась более, чем в десять раз. Но в течение десятилетий, а может быть, и веков очень высокий процент детей погибал в раннем возрасте, что, конечно, резко снижало среднюю продолжительность жизни человека.

Упомянем только, что основной причиной, уносящей в могилу детей, как это имеет место и поныне в развивающихся странах, являются желудочно-кишечные расстройства. Поэтому общий культурный уровень населения и правильно организованная медицинская помощь детям могут оказать большое влияние на среднюю продолжительность жизни человека.

В течение многих веков большую опасность для людей представляли различные эпидемии: чума, холера, оспа, тиф, скарлатина, дифтерия и многие другие инфекционные заболевания уносили сотни тысяч и миллионы жизней людей в расцвете сил.

О размерах человеческих жертв от эпидемий можно судить хотя бы по таким отрывочным данным: в XIV веке в Европе разразилась эпидемия чумы, которая, по подсчетам ученых, унесла 14—15 миллионов человек. В Новгороде и смежных с ним областях в 1522 году от чумы умерло 280 тысяч человек. В 1654 г. в тринадцати городах Московского государства от эпидемии чумы умерло 58% всего населения.

В середине XVIII в. в Швеции умирало от оспы 13,5% людей, а в первой четверти XVIII столетия в Глазго умерло от оспы 19% всех умерших. Во время эпидемии холеры в 1848 году в России умерло более миллиона человек.

В 1918—1919 гг. разразилась пандемия гриппа, которым переболело 500 миллионов человек, то есть 1/3 населения Земли. Она продолжалась 14 месяцев и унесла в могилу 20 миллионов человек. Прошло много времени, потребовалось невероятное количество труда, сил и энергии ученых прежде, чем смогли узнать причины этих эпидемий и научились их предупреждать.

Одной из славных страниц в истории русской науки является борьба с клещевым энцефалитом. Ученые М. П. Чумаков и А. А. Смородинцев изобрели профилактическую сыворотку и в течение одного года сделали прививку 77 миллионам человек, чем сразу же остановили дальнейшее распространение этого страшного заболевания. К слову сказать, сам Михаил Петрович Чумаков во время изучения этого заболевания заразился и переболел им, получил тяжелую инвалидность, но дело это не оставил и добился блестящих результатов. И если бы таким людям не чинили препятствия, они сделали бы для человечества еще больше.

История медицины знает немало примеров самоотверженности врачей и ученых, которые подвергали себя смертельной опасности, а многие и погибали при изучении болезней и при оказании помощи больным во время эпидемий.

Но не только эпидемии уносили из жизни людей в расцвете сил в те годы, когда медицина не была так развита, как сегодня. Целый ряд острых хирургических заболеваний уносил из жизни заболевших в высоком проценте случаев. Взять, например, аппендицит, который в наше время даже не считается серьезной болезнью. Без операции он очень часто заканчивался смертью больного. Операция же даже в 1910 году давала до 20% смертельных исходов. Ущемленная грыжа, прободная язва желудка или заворот кишечника в наше время, хоть и считаются очень грозными заболеваниями, при своевременной операции в большинстве случаев имеют благоприятный исход. Раньше же от этих болезней большинство заболевших погибало.

Много людей умирало от туберкулеза. Еще в тридцатые годы во всех развитых странах были открыты мощные институты и больницы, где лечились больные туберкулезом, и везде смертность от него была очень высока.

Так, например, в Англии в 1839 году среди всех умерших — от туберкулеза умерло 17,6%. Даже в 1928 году в Германии от туберкулеза умирал каждый шестой человек. В городах СССР в 1926 г. от туберкулеза умерло 31,7% всех умерших в возрасте 30—39 лет, то есть в самом расцвете сил. Только с введением в лечебную практику антибиотиков это грозное заболевание перестало беспощадно косить людей.

Все перечисленные заболевания уносили из жизни людей преимущественно молодого и зрелого возраста. Почти все эти болезни отступили на задний план, смертность от них резко снизилась, в результате чего к семидесятым годам нашего столетия средняя продолжительность жизни возросла более, чем вдвое — с 32 лет в 1913 году до 68 лет в 1970 году.

Однако в дальнейшем увеличение средней продолжительности жизни сначала замедлилось, затем прекратилось, а в последние годы, особенно для мужчин, продолжительность жизни уменьшилась. Это уже грозный симптом, который требует тщательного анализа.

Попробуем разобраться в сложившейся ситуации и наметить пути для устранения причин, мешающих нашему человеку жить долго и красиво. Учитывая, что люди умирают больше всего от болезней, мы должны уточнить, какие же болезни представляют в наше время наибольшую опасность, что предрасполагает к ним и не зависит ли от самого человека то, что эти болезни так безжалостно уносят людей в расцвете их духовных и физических возможностей?

Согласно официальным данным, на первое место среди причин смертности в настоящее время надо поставить сердечно-сосудистые заболевания — от 40 до 60% всех смертей. Затем идут злокачественные заболевания — 15—20%, травматизм — 5—7%, болезни легких и т. д.

Конечно, в какой-то степени рост сердечно-сосудистых, а также и злокачественных заболеваний происходит за счет появления большего количества людей старшего возраста. Тем не менее, если мы сравним количество этих заболеваний по возрастным группам, то увидим, что не только для сердечно-сосудистых, но и для раковых заболеваний имеет место возрастание их частоты по сравнению с прошлыми периодами жизни человека.

Среди сердечно-сосудистых заболеваний наибольшее значение по частоте и степени влияния на продолжительность жизни имеют три: атеросклероз, гипертония, коронарная недостаточность или инфаркт миокарда. Основопологающим этих трех заболеваний считается атеросклероз, на фоне которого быстрее и чаще развиваются и два других заболевания. Однако полной зависимости здесь нет.

Повышение частоты сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных атеросклерозом, связано не только с процессом старения. Дело в том, что ишемические болезни сердца и гипертония все чаще отмечаются в группах населения сравнительно молодого возраста.

Всемирная Организация Здравоохранения, уделяя этой проблеме много внимания, приходит к выводу, что **в большей степени, чем это принято думать, человек сам ответственен за состояние своего сердца. Профилактику следует проводить среди лиц молодого возраста, подростков и даже детей, потому что влияние на них предрасполагающих к заболеванию факторов особенно значительно.**

О том, что атеросклероз, гипертония и коронарная недостаточность не обязательные спутники пожилого возраста, говорят наблюдения, проведенные над жителями Новой Гвинеи. Исследования показали, что, в отличие от городских обществ, здесь у подавляющего большинства населения не повышается с возрастом кровяное давление. Клинические проявления сосудистых поражений, включая коронарные, были чрезвычайно редки. Почти полное отсутствие коронарной болезни у них подтверждалось электрокардиографически.

Следовательно, сердечно-сосудистые заболевания — не обязательные спутники пожилого возраста, они зависят от каких-то других причин. Это подтверждают и наблюдения за молодыми людьми в промышленно развитых странах. Институт кардиологии провел в Москве обследование группы мужчин в возрасте 50—59 лет. Оказалось, что каждый пятый страдает типичной формой ишемической болезни сердца, а артериальная гипертония распространена в 23,8% случаев. Гипертония и ишемическая болезнь сердца все чаще встречаются и в гораздо более молодом возрасте. Смертность мужчин в возрасте 35—44 лет возросла более чем на 60%, а мужчин в возрасте до 31 года — до 15%.

Значительно чаще наблюдается атеросклеротическое изменение сосудов сердца и аорты в более молодом возрасте. Так, например, врачи Риги установили, что у людей, умерших в возрасте 30—39 лет, примерно 25% площади внутренней поверхности брюшной аорты поражено атеросклерозом.

**Ученые установили, что имеются некоторые «факторы риска», провоцирующие заболевания сердечно-сосудистой системы.** Не вдаваясь в сугубо медицинскую часть этой проблемы, попытаемся коснуться тех моментов, которые зависят от самого человека и окружающих его людей и которые способствуют раннему появлению этих грозных заболеваний. Человек, как всякое живое существо, связан с внешней средой и зависит от нее. Чтобы оказывать сопротивление неблагоприятным факторам, он должен суметь адаптироваться.

Для предупреждения любых болезней, для активной борьбы с ними большое значение имеет состояние человека, его закалка, тренировка, физическая выносливость и т. д. Огромное значение имеет закалывание с юных лет, приучение себя к трудностям и умение их преодолевать. Очень важна физическая тренировка, физические упражнения и, прежде всего, физический труд, который является самым ценным для всестороннего развития человека. В здоровом теле — здоровый дух. Физически здоровый, выносливый человек легче окажет сопротивление не только неблагоприятным природным условиям, но и перипетиям общественной жизни, и психо-эмоциональным стрессам, которые в последние десятилетия приобрели столь большое значение, что требуют специального рассмотрения.

Вспомним войну и блокаду, когда мы голодали, и рядом стоящие товарищи погибали от голода или от снарядов, когда бомбардировки не прекращались месяцами. В это время инфарктов было сравнительно мало. Очень интересные сведения мы получили во Вьетнаме, где все города, кроме двух, были разрушены бомбардировками, где всякое движение по дорогам возможно было только ночью, где у многих людей родные погибли под ужасными бомбежками. В госпиталях был довольно высокий процент больных старше 50 лет. Но среди них было всего 5% больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, 1,9% больных с гипертонией; а случаев инфаркта миокарда было всего 8 за шесть лет. Значит, не всякий отрицательный раздражитель является причиной тяжелых сердечных заболеваний.

Губительно на сердце действуют грубость, хамство, низость, подлость и другие моменты, в которых человек бессилён остановить несправедливость, вызывающую возмущение всего его существа.

Немалую отрицательную роль играет чувство страха — но не страха смерти или страдания за правое и благородное дело. Этот страх не ослабляет, а укрепляет человека. Но разрушающе действует страх за себя, за своих родных, боязнь, что они могут пострадать из-за того, что какой-то грубый и невежественный человек унижает тебя и угрожает тебе — и действительно может сделать что-то плохое, хотя это будет совершенно несправедливо; что человек этот не прав и ему не под силу понять это; что он, пользуясь правом сильного, не только незаслуженно оскорбляет тебя, но может и действием унижить и принести большой вред и тебе, и твоей семье. Именно такие отрицательные эмоции, вызванные бессилием, сознанием невозможности борьбы со злом, грубостью, подлостью — и порождают тяжелые нервные переживания, которые нередко приводят к тяжелым сердечным заболеваниям и даже к смерти.

К сожалению, нередко такое разрушение организма исходит не от врагов, а от близких, друзей, сослуживцев.

Конечно, не всегда грубость сразу приводит к трагическим последствиям. Чаще всего люди перебарывают в себе тяжелое чувство и стараются внешне и внутренне справиться с последствиями неприятного разговора. Но действие отрицательных эмоций не исчезает по окончании ссоры. Оно продолжается еще долгое время спустя, а утомленная переживаниями нервная система гиперболизирует все отрицательные эмоции, аккумулирует их и, если на такую болезненную нервную систему вновь оказывается отрицательное воздействие, оно воспринимается человеком значительно серьезнее, чем того заслуживает. В подобных случаях сравнительно небольшой раздражитель может вызвать гибель от тяжелого приступа сердечной болезни.

Мы знаем очень много примеров из жизни, когда дело кончается трагически. Но еще неизмеримо больше случаев, когда грубость или незаслуженное оскорбление, не

приводя к смертельному исходу, все же не остаются без последствий. Каждый грубый разговор, каждое оскорбление, каждый пережитый страх или унижение, неуверенность в завтрашнем дне — все это вызывает перемежающийся спазм сосудов, который приводит к хронической коронарной недостаточности и постоянной угрозе инфаркта миокарда. Грубость не обязательно рождается вместе с человеком. Нередко она вольно или невольно прививается и культивируется с молодых лет. Ребенок слышит грубость от родителей, а когда он сам ее допускает — его никто не одергивает... Невеста или жена не обратили внимание и не сделали замечания близкому человеку, если он проявил грубость по отношению к другим... Не получив вовремя отпора, грубость постепенно становится чертой характера — особенно у ограниченных людей. Если же такой человек делается начальником — эта черта может принять уродливые формы. Народная мудрость говорит: «Высокое положение делает великих людей еще более великими, а ничтожных — еще более ничтожными». Как правило, грубость процветает в тех учреждениях, где пример тому показывает начальник. Она практически поощряется полной безнаказанностью. При этом, как показывает опыт, груб с подчиненными обычно тот, кто перед начальством вежлив и унижен. Ибо тот, кто не уважает человеческое достоинство других, и сам не достоин уважения. Чем ничтожнее человек, тем бесцеремоннее он относится к человеческому достоинству другого. К сожалению, такие люди нередко долго задерживаются на высоких постах. У нас не выполняется элементарное правило культурного общества: человек, не оправдавший доверия народа на высоком посту, должен быть снят со своей должности и возвращен на рядовую работу. У нас же такие люди зачисляются в касту «руководящих» работников, и после этого — как бы плохо они ни работали, чем бы себя ни скомпрометировали, они продолжают «руководить». Их снимают за плохую работу с одного места и тут же назначают на другое, часто еще более ответственное. Конечно, при таком положении они не будут считаться с людьми — ведь они знают, что все равно будут командовать, не там, так тут! Очень многие жалуются, что страдают от грубости, устали от нее. И в то же время сами, случается, допускают грубость по отношению к другим людям. Можем ли мы требовать вежливости от других, если сами проявляем грубость и бестактность, хотя бы и спровоцированные? Надо помнить, что по-настоящему свой ум, культуру и человеческое достоинство покажет тот, кто даже на несправедливую грубость ответит вежливо, с достоинством или даже промолчит, но не превратит диалог в перебранку, унижающую обоих.

Чем выше по служебной лестнице поднялся человек, тем большая ответственность ложится на него, тем у большего числа людей он на виду, тем виднее его величие или ничтожество.

Величие человека, облеченного властью, сказывается, прежде всего, в справедливости, принципиальности, бескорыстии, в его вежливости, скромности, отсутствии зазнайства, в заботе о людях, в его добрых делах — ибо зло и величие несовместимы. Ничтожество власть имущего безошибочно можно определить по его беспринципности, по тому злу, которое он творит, по грубости, зазнайству, использованию власти в корыстных целях, по бесцеремонному отношению к людям, стремлению унижить их, особенно людей одаренных, прославленных своими делами. При этом надо иметь в виду, что человека недалекого почти невозможно исправить. «Время изменяет человека как в физическом, так и в духовном смысле. Глупец один не изменяется, ибо время не приносит ему развития, а опыта для него не существует» (А. С. Пушкин).

А. С. Пушкин писал: «Уважение к именам, освященным славою — первый признак ума просвещенного. Позорить их дозволено токмо ветреному невежеству, как некогда по указке эфоров, одним хиосским жителям дозволено пакостить всенародно» (Т. 6, с. 32). И далее он говорит: «Дикость, подлость и невежество не уважает прошедшее, насмехаясь над настоящим» (Т. 6, с. 296).

«В мире зло не долговечно, а добро царит в веках», — говорит старинная мудрая поговорка. Поэтому бережное отношение человека к другим людям обернется добром ему самому.

\* \* \*

Достижимо ли индивидуальное бессмертие? Когда можно ожидать победы над основными болезнями нашего времени — от сердечно-сосудистых заболеваний и рака до гриппа?

Эти и ряд других вопросов тесно связаны между собой. Они упираются в конце концов в вопрос о том, как прожить долгую, счастливую и насыщенную добром и пользой жизнь, как избежать преждевременной старости и насильственной смерти?

Но прежде надо ответить на другой вопрос: а есть ли она, «естественная» смерть? Когда говорят об естественной смерти человека, имеют в виду постепенное угасание всех жизненных сил организма, не вызванное какими-либо заболеваниями. Такое встречается исключительно редко. Вскрытия лиц, умерших в возрасте 100 лет и больше, в том числе, и старше 150 лет, показало, что все люди умирают от болезни, хотя многим может показаться, что тот или иной человек умер от старости. Дело в том, что наблюдается поразительное сходство старческой инволюции с патологическими явлениями. Хотя принципиально естественная смерть должна иметь место как определенная стадия в жизни любого существа вне связи с болезнью. Но тот факт, что, по мнению ученых, до сих пор еще ни один человек на земле не умер естественной смертью, то есть от старости, а во всех случаях от болезней — говорит о том, что биологические возможности продолжительности жизни человека еще не определены, что возраст 150—180 лет, который мы иногда (очень редко!) наблюдаем в жизни, не является пределом. Устранение болезни продлит человеку жизнь до пока еще не установленного предельного возраста.

Естественной смерти предшествует физиологическое старение, понимаемое как гармоническое развитие и инволюция всего организма, не показывающее никаких болезненных явлений. Оно представляет собой редчайшую теоретическую возможность, допускаемую логически, но не являющуюся эмпирическим фактом. Даже те немногие долгожители, которые прожили 150—180 лет, только приближаются к сроку жизни, предначертанному биологическими особенностями человека. Огромное же большинство людей — по существу, все человечество — умирает преждевременно, а 90% из них не доживает до старости.

Одно несомненно: жизнь и здоровье нередко находятся в руках самого человека, и от него зависит, как ими распорядиться.

Сопоставляя жизнь и смерть различных людей, нельзя не прийти к заключению, что вся жизнь человека, все его поведение и даже старение определяются интеллектом, то есть центральной нервной системой. Чем выше развит мозг, тем совершеннее идут процессы внутри организма, тем дольше они сохраняют ту гармонию, которая заложена природой в самом существовании человека. И если какая-то причина — внешняя или зависящая от самого человека — не выведет его из равновесия, такой человек проживет долго, до последнего дня сохраняя свой человеческий облик в полном и глубоком понимании этого слова.

Многие ученые согласны с тем, что чем выше уровень деятельности центральной нервной системы, тем больше возможности организма в соприкосновении с внешней средой и тем больше сроки индивидуальной жизни человека. Были сделаны попытки рассчитать связь между развитием мозга и продолжительностью жизни. На основании сопоставления продолжительности жизни и отношения веса мозга к весу тела приходят к выводу, что «более умный живет дольше».

Это можно объяснить следующим образом: возрастные изменения в центральной нервной системе — один из важных механизмов старения организма, то есть старение нервной системы приводит к старению всего организма. Но клетки нервной системы не делятся, т. е. не размножаются. С возрастом увеличивается число гибнущих клеток и изменение веса мозга.

Умный человек, обладающий мозгом с более крупным весом, даже в старости сохранит высокий потенциал его деятельности — а отсюда и жизнедеятельности всего организма.

Но все же мы не ответили на поставленный нами вопрос: достижимо ли индивидуальное бессмертие? Надо ответить прямо: индивидуальное бессмертие — это несбыточная мечта. Человек — живое существо и как таковое подчиняется законам жизни. Человек рождается, развивается, проживает красивую, наполненную добром жизнь, постепенно увядает — а затем наступает естественная смерть.

Что же касается продолжительности жизни человека, то пределы ее не определены. Биологические возможности человека далеко не исчерпаны. Он всегда погибал не естественной, а насильственной смертью, чаще всего от болезней. И тот факт, что даже в возрасте 150-180 лет люди умирали от болезней, а не от старости, говорит о том, что биологические возможности человека простираются за два столетия. Человечество обладает таким разумом, который в состоянии победить болезни и другие внешние факторы, укорачивающие его жизнь. Необходимо только, чтобы силы и средства его, весь его гений был обращен на созидание и на построение большой, счастливой жизни. Я верю, что человечество скоро подойдет к этому сознанию.

## Глава 12. Основа долголетия

На страницах этой книги я стремился объективно и беспристрастно, с научной точки зрения осветить жизнь современного человека, выявив и светлые, и теневые стороны.

Я стремился показать, что в создании здоровой и полноценной жизни человека, его семьи и общества очень многое зависит от него самого.

В человеческом обществе должна господствовать **любовь к людям**. Никто на Земле не убивает себе подобных, никто — кроме человека. Только люди воюют между собой, убивают друг друга.

Любить друг друга призывал нас Христос, он рассчитывал, что люди последуют этому совету и тогда их жизнь станет радостной и счастливой.

Человек должен любить человека — как близкого, так и далекого. Надо помнить, что он подобен тебе и отличается от тебя только в мелочах. Эта любовь к людям рано или поздно, но обязательно принесет тебе ответную любовь людей. Она будет наградой и за снисходительность к слабостям ближних. Даже если не все ответят на твою любовь, ты этим не смущайся, а продолжай любить людей и делать им добро. В этом ты познаешь удовлетворение и счастье, это обязательно скажется на обществе, на людях, на тебе самом. Ты будешь жить в атмосфере любви. Твои добрые дела будут вкладываться в общественную копилку добра, которым будешь пользоваться и ты, как член общества, и твоя семья, и близкие тебе люди.

И второе, что не менее важно, — не делать зла окружающим. Сделанное тобой зло увеличит зло общества, в котором живешь ты и твои близкие и непременно скажется и на тебе, и на твоих детях. Тут неотвратимо действует закон: что посеешь, то и пожнешь.

У нас об этом не принято говорить и писать.

Почему же я поднимаю свой голос за любовь к человеку?

Как врач, я имел дело часто с очень больными людьми, которые, чтобы избавиться от своей болезни, решались на опасную операцию, которая могла иметь для них печальный исход. Как же надо страдать, чтобы идти на такой смертельный риск! А моя судьба сложилась так, что мне пришлось одним из первых в России делать радикальные операции (очень в то время опасные) на легких, на сердце, на крупных сосудах, на пищевode... И больные доверяли мне свою жизнь. Как же оправдать их доверие? За время подготовки к операции эти люди с их горем становились мне близкими, как родные, и я не избегал такого сближения. Чем ближе и роднее они мне становились, тем настойчивее я старался сделать все, чтобы их спасти.

Так я пришел к заключению, что больных надо любить — особенно тех, кто доверил тебе свою жизнь. Но почему только больных? Почему я не должен любить всех людей? Ведь любой из них может заболеть, и тогда я буду делать все возможное для его спасения. А раз так — я должен любить и здоровых...

Я люблю всех людей. Почему? Все они, подобно мне самому, переживают, страдают, нуждаются в помощи, в ласке и любви. И счастливы оттого, что их любят.

Люди! Любите друг друга!

Я, как могу, стараюсь следовать этому совету, стараюсь делать людям добро. Я стараюсь избавить человека от болезни, продлить его жизнь. Но это касается тех, кто ко мне обратился. А как же остальные? Наверное, можно принести им добро, дав совет, как сохранить здоровье и прожить долгую жизнь.

В нашей жизни два основных компонента: духовный и физический. О первом я говорил выше и его законы подробно изложены в «Символах веры». Выполнение всех этих законов имеет решающее значение для долгой и достойной жизни человека.

Жизненный опыт, знакомство с людьми самых разных характеров, профессий, образа жизни, образования и воспитания, а также многочисленные литературные данные позволяют дать рекомендации, выполнение которых можно считать **основой долголетия**.

Во-первых, человек не должен пить никаких алкогольных напитков: ни сладких, ни горьких, ни слабых, ни крепких, ни водки, ни вина, ни пива — ничего, содержащего

алкоголь. И надо отказаться от курения. Не вполне нормальным (с точки зрения здравого смысла) выглядит тот, кто с глубокомысленным видом вдыхает в себя ядовитый дым с отвратительным запахом. Курение очень рано разрушает здоровье человека. Курящих долгожителей не бывает.

Это основная предпосылка для долголетия. Нарушение этой рекомендации сведет на нет выполнение любых других.

Что же все-таки самое важное?

По-моему, главное — это думать о людях хорошо. При первой встрече с человеком можно по-разному отнестись к нему. Некоторые «умники» считают: «увидел человека впервые — думай, что это плохой человек, жди от него вреда. И ты окажешься прав».

Нет, это самая грубая ошибка, неверный, извращенный взгляд на жизнь! В каждом человеке можно найти все — и хорошее, и плохое. Но если ты ищешь хорошее, то ты его и найдешь. И ошибешься реже. И получится у тебя, что хороших людей больше, чем плохих.

Люди не всегда хотят и даже не всегда могут показать свою доброту. Ведь доброту часто принимают за слабость. Поэтому самое разумное и благородное — при встрече с человеком думай о нем хорошо. Люби его!

К здоровью своему, которое тебе подарили при рождении, отнесись разумно и с благодарностью за такой прекрасный, драгоценный дар. Здоровье надо беречь, сохранять, но и не изнеживаться. Если любишь работать — укрепишь душу и тело естественным путем. Ленивый — человек пустой и никому не нужный, никчемный. Он живет бесцельно, за счет других. Долгожителями лентяи не бывают.

Вот, пожалуй, главные мысли, которыми я хотел поделиться. А теперь —

#### ПАМЯТКА РУССКОМУ ДОЛГОЖИТЕЛЮ

1. Люби Родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни стоило. Не передай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки и телевизионной рекламы.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но длина твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро.