

**Углов Ф. Г.**

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ**

Средняя продолжительность жизни .....	2
Рациональный образ жизни — главный фактор долголетия.....	6
Нервно-психические перегрузки и вредные привычки .....	9
Литература .....	13
Советы лектору .....	13

## Средняя продолжительность жизни

Ученые считают, что современный человек имеет возможность прожить в среднем 70 лет и больше.

Рост культуры и промышленное развитие способствуют увеличению средней продолжительности жизни. Здесь большую роль играет уровень медицины, санитарное состояние населения, его жилищ, состояние водоснабжения и многое другое.

Мощным фактором в увеличении средней продолжительности жизни являются социальные условия. Об этом можно судить хотя бы на примере нашей страны.

В 1896-1897 гг. в Европейской части России средняя продолжительность жизни была крайне низкой и составляла 32 года, но уже в 1926-1927 гг. этот показатель поднялся до 44 лет (для мужчин — до 42, для женщин — до 47 лет); в 1955-1956 гг. — до 67 лет (для мужчин — 63, для женщин — 69); в 1970-1976 гг. — до 70 (для мужчин — 65, для женщин — 74).

Советская страна за 68 лет проделала путь, на который капиталистическим странам потребовалось бы 150 — 200 лет.

Вместе с тем за последние годы темпы роста средней продолжительности жизни сократились. В чем тут дело?

По средней продолжительности жизни нельзя сказать о количестве долгожителей, между тем цифры здесь менее утешительные. Например, во всем мире, и у нас в том числе, значительное количество людей умирает не дожив до 60-летнего возраста. А из оставшихся в живых около 90% умирает до 80 лет. Огромное большинство людей живет около 1/3, и лишь небольшой процент — считанные единицы — половину видовой продолжительности жизни, т. е. доживает до половины срока, близкого к тому, который должен прожить 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 пока уделяет меньше всего внимания и средств.

На изобретение роскоши, которая только расслабляет человека, на производство табака и водки, сокращающих его жизнь, а главное — на оружие для уничтожения людей на Западе тратятся огромные, уму непостижимые средства, в то время как на изучение причин раннего одряхления и смерти, на устранение этих причин человечество тратит ничтожно малые средства; если бы люди поумнели и поступили как раз наоборот — все средства, которые тратятся на изобретение оружия, они направили бы на сохранение здоровья и жизни людей — можно не сомневаться, что и эта проблема была бы разрешена человеческим гением.

Так думает каждый здравомыслящий человек. Но какие-то десятки или сотни маньяков, имеющих миллиарды, желают любой ценой получить еще больше, — и человечество теряет своих сынов и дочерей в самом цветущем возрасте. Это трудно понять нормальному человеку, но такое положение существует. Капитал ради прибыли «готов сломать себе голову», «попирает все человеческие законы», «нет такого преступления, на которое он не рискнул бы, хотя бы под страхом виселицы» [*Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 23, с. 770 (Примечание 250)*].

А именно военные заказы, как правило, и дают капиталу прибыли. Накопители богатств делают все, для того чтобы люди не жили дружно, а воевали и уничтожали друг друга. И чем больше прольется человеческой крови, тем щедрее посыплется золото в их сейфы. И, конечно, всем людям приходится выбиваться из сил, отказывать себе в самом необходимом, чтобы создавать оружие и защищать себя от этих маньяков.

И когда человечество — 99,9% его — додумается до того, чтобы изъять из рук этих сумасшедших право производить и продавать оружие? Только само государство,

представители всего народа имеют право создавать оружие для защиты своих границ, не позволяя никому его продавать. Когда исчезнут фабриканты оружия, наживающие на войнах баснословные богатства, исчезнут причины для войн. Люди свободно вздохнут, спокойные за свой завтрашний день, и тогда-то все средства пойдут на благо человека, на то, чтобы узнать причины ранней его смерти и начать серьезную борьбу за долгую и красивую жизнь.

Но, пока человечество к этому не пришло, мы не должны сидеть сложа руки. В ряде стран, и у нас в том числе, люди стали серьезно задумываться над проблемой долголетия. Создалась целая паука — геронтология, которая изучает причины, мешающие человеку долго жить.

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

В настоящее время мы знаем, что даже те люди, которые умерли в очень преклонном возрасте, умирали от болезни. Если бы эти болезни можно было предупредить или излечить, то люди жили бы еще больше.

Какие же факторы и болезни сокращают жизнь человека?

Много людей в настоящее время погибает от травм. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в мире ежегодно только от автомобильных катастроф погибает около 1/4 млн. людей, около 10 млн. получают травмы, настолько серьезные, что на всю жизнь остаются инвалидами. Анализ этих катастроф показывает, что чаще погибают или получают травму лица в возрасте 16-25 лет.

Одной из причин, сокращающих жизнь людей, являются войны, которые существуют, по-видимому, с того времени, как образовалось человеческое общество.

Вся история развития человеческого общества наполнена войнами, нередко столь жестокими, что человеческий разум отказывается их понимать. Вспомним нашествие Чингисхана, Батыея, войны Тамерлана и других завоевателей, которые оставили на пути своего продвижения сровненными с землей города и села, уничтожали население от младенцев до глубоких стариков. Известно, что после таких нашествий целые народы исчезли с лица Земли. Не менее ощутимые потери нанесли народонаселению первая и вторая мировые войны.

Многие народы 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 об Армении, Молдавии и ряде других республик.)

Известно, что в XII веке при царице Тамаре грузин было 12 млн. Между тем в наше время, спустя 180 лет после присоединения Грузии к России, когда грузины получили возможность жить и развиваться нормально, их насчитывалось около 3 млн. Это значит, что ко времени присоединения к России их было не более 200-300 тыс. человек. Достаточно было еще двух-трех набегов турок или персов, и грузинский народ полностью исчез бы с лица земли, как были насильственно уничтожены многие народы мира.

Однако и по сей день, в век высокой культуры человечества, люди так же безжалостно уничтожают друг друга.

Известно, что после Второй мировой войны на Земле было свыше 150 войн. За этот период убито более 20 млн. человек, раненых же, наверное, в 2—3 раза больше, а ранение, как стресс, наносит большую травму не только физическую, но и нервно-психическую, вызывая преждевременный износ нервных клеток и отрицательно действуя на весь организм.

Как ни много погибает людей от различных травм и войн, которые хирурги называют «травматической эпидемией», все же основная масса людей умирает от болезней.

В разные периоды жизни человечества они были различны. Но действие их одно: они сокращали жизнь человека, не давая ему прожить положенное время.

Следствием недоедания, голода, болезней, как в нашей, так и в других странах в прошлые времена (а в малоразвитых странах и поныне), являлась высокая детская смертность. В Монголии, например, в 1923 г. из 1 тыс. новорожденных 500 детей умирали до года. В России в 1913 г. из 1 тыс. новорожденных умерло 273 ребенка.

В течение многих веков огромную опасность для людей представляли различные эпидемии: чума, холера, оспа, тифы, скарлатина, дифтерия и многие другие инфекционные заболевания, которые уносили сотни тысяч и миллионы людей в расцвете сил. Учитывая, что люди умирают больше всего от болезней, нам надо уточнить, какие же болезни представляют наибольшую опасность в наше время, что предрасполагает к ним, и не зависит ли от самих людей то, что эти болезни так безжалостно уносят их в расцвете духовных и физических возможностей?

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

Из всего многообразия болезней сердца и сосудов наибольший удельный вес по частоте и степени влияния на продолжительность жизни имеют три: атеросклероз, гипертоническая болезнь, коронарная недостаточность, или инфаркт миокарда. Основой этих трех заболеваний является атеросклероз, на фоне которого быстрее и чаще всего развиваются и два других заболевания. Однако полной зависимости здесь нет.

Увеличение количества сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных атеросклерозом, связано не только с процессами старения. Дело в том, что ишемические болезни сердца и гипертония все чаще отмечаются среди людей сравнительно молодого возраста.

Всемирная Организация Здравоохранения, уделяя этой проблеме много внимания, приходит к выводу, что *человек сам ответствен за состояние своего сердца. Профилактику следует проводить среди лиц молодого возраста, подростков и даже детей, так как влияние на них предрасполагающих к заболеванию факторов особенно значительно.*

Сердечные заболевания — не обязательные спутники пожилого возраста. Часто атеросклеротические изменения сосудов сердца и аорты наблюдаются в молодом возрасте. 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 частота заболеваний зависит не только от культуры общества и успехов медицины. В очень большой степени она зависит от самого человека, который, как всякое живое существо, связан с внешней средой и зависит от нее. Для того чтобы оказывать сопротивление неблагоприятным факторам, он должен суметь адаптироваться к ним.

Для предупреждения любых болезней, для активной борьбы с ними весьма важны состояние самого человека, его закалка, тренировка, физическая выносливость и т. д. Необходимо уметь с юных лет не бояться трудностей и учиться их преодолевать. В развитии многих заболеваний виноват сам человек. Если у него не выработан иммунитет, если в самом организме нет сил и средств к сопротивлению, то никакие медикаменты, никакое лечение не помогут. Вся медицина построена на том, чтобы пробудить дремлющие в организме силы сопротивления, усилить его борьбу с вредными агентами. А когда в организме нет своих сил к сопротивлению, то какие бы мы лекарства не применяли, человек не может поправиться. И этому мы имеем в своей практике многочисленные примеры. Человек, который надеется только на медицину, но ничего не делает, чтобы развить, увеличить в своем организме силы к сопротивлению, к борьбе с болезнью, совершает большую ошибку, ибо медицина не может сама лечить, она только помогает организму. Кроме того, медицина лечит болезни, но не сохраняет здоровье,

которое должен беречь сам человек, делая все необходимое, чтобы укрепить его. Это называется профилактикой, предупреждением болезней. Медицина многое сделала и делает, чтобы предупредить общество от эпидемий, но индивидуальная профилактика зависит от самого человека.

Что же ослабляет организм, подрывает его силы и способствует возникновению болезней? Прежде всего лень, нежелание сделать лишнее движение, стремление побольше поспать, полежать, неподвижный или малоподвижный образ жизни. Мышцы и функционирующие ткани человека заплывают жиром, который, как инертная ткань, не способен к сопротивлению. Ослабляет организм также отсутствие чистоты, несоблюдение правил гигиены. В грязи, в пыли содержится большое количество микробов, в том числе и таких, которые вызывают различные болезни. Эти микробы окружают человека и они всегда попадают в его организм. Но с небольшим количеством таких болезнетворных микроорганизмов человек справляется, особенно если у него хорошо развиты защитные силы. Если же силы ослаблены и микробов попадает очень много — организм не справляется, и человек заболевает. И там где грязь, где отсутствует гигиена, болезнь чаще возникает у человека.

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

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

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

Здоровье редко приходит само по себе. За него надо бороться, его надо добывать, заботиться о его сохранении.

Что же нужно, чтобы быть здоровым, и как себя должен вести человек, чтобы сохранить здоровье?

## **Рациональный образ жизни — главный фактор долголетия**

### **Труд**

Большое значение в жизни человека имеет труд. Он способствует закалке организма и держит его в постоянном тонусе, не давая ему расслабиться, облениться. Очень важно любить свой труд. Любовь как положительная эмоция способствует тому, что он легко переносится и вместо утомления и усталости приносит радость созидания. Если труд физический, он должен сменяться умственной работой: чтением литературы, посещением театра, кино, музеев, культурным общением с друзьями. Если труд умственный, его надо обязательно сочетать с физическим — с работой по дому, помощью матери, жене в быту (вымыть пол, стереть пыль, сходить в магазин и т. д.). Всему этому нас в семье научили с детства. И поныне я очень люблю мыть посуду. Тут тройное удовольствие: что-то полезное делаешь для семьи, хоть небольшой, но физический труд, и в то же время есть возможность что-то обдумать, что-то придумать, решить в уме какую-то задачу, в уме подготовить текст доклада и т. д.

Во всех случаях сохранению здоровья, воспитанию закалки способствуют физкультура и спорт. Они необходимы не для того, чтобы стать чемпионом, а чтобы укрепить здоровье. Однако еще мало отводится времени на физическое развитие детей. «Если ты не собираешься стать чемпионом — ты нам не подходишь». Такие ответы можно услышать в специализированных школах и группах.

Между тем спорт во имя того, чтобы стать чемпионом — это спорт для избранных, одержимых спортом. А для миллионов физкультура и спорт — это путь к сохранению здоровья.

Ежедневная утренняя зарядка с последующим душем или обтиранием тела холодной водой, а затем растиранием жестким полотенцем до ощущения теплоты — это очень хороший метод поддержания здоровья, закалка и тренировка защитных сил организма. Группы здоровья, которые есть в каждом районе города и на многих предприятиях, очень полезны для укрепления и поддержания здоровья.

Но как бы не была полезна физкультура во всех ее видах, она не может полностью заменить физический труд, так как в последнем большую роль играют психологические моменты, влияние самого труда и его результатов на нервную систему. Человек видит результат своего труда и это доставляет ему радость и удовлетворение, а эти факторы превращают труд в удовольствие. Вот почему во многих странах получили широкое распространение индивидуальные сады и огороды.

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

### **Питание**

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

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

В час назначенного приема пищи или спустя какое-то время после трапезы, когда желудок пуст, при мысли о еде в желудок поступает желудочный сок, вырабатываемый

железами, расположенными в стенке желудка. Этот сок обладает большой переваривающей способностью и, если в это время пищи в желудке нет, то начинает страдать стенка желудка и двенадцатиперстной кишки, что предрасполагает к образованию язвы, гастрита и т. д. Вот почему очень важно в час приема пищи что-нибудь поест. По-видимому, поэтому существует такой афоризм: «Неважно что и сколько, важно когда поест».

Вот почему у людей с беспорядочным по времени приемом пищи так часто возникают различные заболевания желудка, хотя у них и была возможность есть вкусную и полезную пищу.

Не менее важным является вопрос о качественном составе пищи. Для сохранения здоровья необходимо, чтобы в пище содержались в соответствующей пропорции жиры, белки, углеводы и витамины.

Тяжелые последствия вызывает количественное несоответствие принимаемой пищи с тем, что требуется организму. Голод на земном шаре ежегодно уносит миллионы жизней. Особенно тяжело страдают дети. По мнению ученых, в развивающихся странах примерно 70% смертности детей до 5 лет должно быть приписано голоду и недостаточности питания. Это приводит к тому, что свыше 10 млн. детей умирает в результате неудовлетворительного питания — либо своего, либо матери (в период кормления). А всего вместе со взрослыми от голода и недоедания в мире умирает около 13 млн. человек в год.

Не только голод, но и возрастание из года в год количественного нарушения пищевого режима — еще одна причина преждевременной смерти. Речь идет об избыточном весе. В последние годы для промышленно развитых и некоторых развивающихся стран это становится проблемой, по своему влиянию на здоровье и на продолжительность жизни не менее значимой, чем недоедание.

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» (цит. по Б. Ц. Урланис, с. 223).

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

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

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

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

легких. Смертность от пневмонии у них значительно выше, чем у людей с нормальным весом.

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

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

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

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

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

На харьковских машиностроительных заводах в 1966-1968 гг. смертность от болезней органов кровообращения в возрасте 50-59 лет среди рабочих равнялась 5,9% на тысячу, а среди служащих и ИТР — 11,2%. В Киеве в 1970 г. инфаркт миокарда среди лиц физического труда составлял 5,9%; среди занятых умственным трудом — 10,1% на тысячу [Урланис Б. Ц. *Эволюция продолжительности жизни*. — М.: Статистика, 1978, с. 225.]. Известный советский ученый Б. Урланис пишет: «Теперь не приходится сомневаться, что гиподинамия, а также переедание являются главными причинами преждевременной смерти в результате заболевания сердечно-сосудистой системы». Он считает, что от гиподинамии и избыточного питания в мире ежегодно погибает около 1,5 млн. человек.

Что же считать за нормальный вес?

Нормальный вес — это количество килограммов, равное росту человека за вычетом 100. При этом у лиц более высокого роста, например, свыше 180 см, — надо вычитать не 100, а 105, а после 190 см — 110.

Принято считать, что после 40 лет можно к своему весу прибавить еще 5 кг «для возраста». Это неверно. После 40 лет особенно важно держать свой вес.

Борьба с полнотой должна идти по двум направлениям: увеличение расхода и уменьшение потребления. Первое должно включать в себя максимум физических упражнений! Второе — уменьшение потребления пищи, уменьшение ее количества и изменение качества. Это имеет решающее значение, и без соблюдения последнего условия невозможна борьба с полнотой. Даже при нарушенном обмене веществ никакое лечение невозможно без уменьшения количества и изменения качества пищи. Есть, как правило, надо 4 раза в день, соблюдая определенные интервалы между приемами пищи. При этом надо помнить, что вечерний прием должен быть самым легким и не очень поздним. Восточная пословица гласит: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

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

## **Нервно-психические перегрузки и вредные привычки**

### **Нервно-психические перегрузки**

Среди причин, ведущих к тяжелым заболеваниям, надо прежде всего указать на нервные перегрузки, отрицательные психологические раздражители, психоэмоциональные стрессы. И, наконец, просто грубое слово! Невозможно учесть тот вред, который причиняет грубое слово, насколько сокращает оно жизнь человека! Невосполним тот ущерб, который оно наносит человеку. Многие тяжелые заболевания, заканчивающиеся инвалидностью или смертью человека в творческом возрасте, появляются и развиваются в результате тяжелых или длительных отрицательных эмоций. И в первую очередь от них страдает сердце.

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

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

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

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

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

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

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

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

А. С. Пушкин писал: «Уважение к именам, освященным славою, ... первый признак ума просвещенного. Позорить их дозволяется токмо ветреному невежеству, как некогда, по указу эфоров, одним хиосским жителям дозволено было пакостить всенародно». И далее: «Дикость, подлость и невежество не уважает прошедшее, пресмыкаясь перед одним настоящим». При этом надо иметь в виду, что человека недалекого не исправишь. Приведем еще высказывание Пушкина: «Время изменяет человека как в физическом, так и духовном смысле. Глупец один не изменяется, ибо время не приносит ему развития, а опыта для него не существует».

Кроме неблагоприятных воздействий со стороны Внешней среды, в том числе и от людей, к тем же последствиям может привести неразумное поведение самого человека,

которое подчас оказывается куда более опасным, чем внешняя среда. Здесь надо прежде всего указать на вредные привычки человека: курение и употребление алкоголя.

## Курение

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

Всестороннее изучение этой проблемы как в нашей стране, так и по линии ВОЗ показало, что эта привычка губит людей, вызывая целый ряд смертельных заболеваний.

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

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

Самым большим злом табака является то, что курению последние годы все чаще предаются женщины, особенно в молодом возрасте. Также по данным США: уровень курящих женщин в возрасте 65 лет и старше составил 8%, в 25—44 года — 41%, т. е. он приблизился к уровню мужчин. Между тем опасность от курения женщине грозит гораздо большая, чем мужчине. По данным ученых, специально изучавших этот вопрос, женщины сильнее страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения человеческого рода. Наиболее частым осложнением курения является преждевременное прерывание беременности до 36 недель, которое у курящих женщин наблюдается почти в 2 раза чаще, чем у некурящих. Более чем в 1,5 раза бывает недоношенность плода и меньший вес новорожденного, что сказывается на его жизнеспособности; чаще, чем у некурящих, у них наблюдаются токсикозы беременности, выше процент мертворожденных, ранняя детская смертность, смертность детей до года, а также патология при родах. Большинство авторов отмечает отрицательное влияние курения не только на новорожденных, но и на последующее развитие детей.

Вредное действие табака на половую функцию мужчин и особенно женщин отмечено уже давно. Объясняется это тем, что хроническое отравление никотином отражается на деятельности желез внутренней секреции.

Почему же курение табака действует так губительно на человека? Дело в том, что при курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла, среди которых особенно опасен бензпирен — стопроцентный канцероген. Главный яд — никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Однократная доза чистого никотина в 0,08-0,16 г смертельна для человека.

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

Никотин нарушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Попад в организм человека, этот яд вначале на короткое

время вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга, усиливая кровоснабжение клеток мозга. Однако вслед за этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего развиваются различные мозговые расстройства. Никотин влияет на деятельность органов чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус [Цит. по: Тимошенко Л. В. Влияние алкоголя и курения на репродуктивную функцию человека. — Киев: Знание, 1979.].

Все это сказывается как на средней продолжительности жизни человека, так и на здоровье и трудоспособности каждого курящего. Нет ничего удивительного в том, что, по данным ВОЗ, каждый пятый умерший человек погибает от последствий, связанных с курением табака. Если применить этот расчет к нам, то в нашей стране ежегодно погибает от курения около 500 тыс. человек. Что же касается отдельно взятого курильщика, то, по данным английского королевского общества врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. В среднем же курящие живут меньше, чем некурящие на 6-8 лет. Стоит ли за такое сомнительное удовольствие расплачиваться столь дорогой ценой?

Учитывая огромный вред курения для здоровья, ВОЗ выступила с таким лозунгом: «Курение или здоровье — выбирайте сами». А это значит, что курение и здоровье несовместимы.

Пример родителей является важным фактором: в семьях с некурящими родителями число курящих детей не превышало 10%, тогда как в семьях, где оба родителя были курильщиками, число курящих мальчиков составляло 67% и девочек — 78%.

Родителям необходимо особо обратить на это внимание и пожалеть своих детей.

Во всем мире торжественно провозглашают, что дети — наше будущее, что защита детей — священная обязанность общества и государства. Надо думать, что защита подразумевает и защиту от курения, ибо это одна из самых опасных для детей привычек.

### **Употребление алкоголя**

«Общество, которое поощряет неограниченное потребление спиртных напитков, которое не может предложить вместо этого ничего другого, которое не располагает гуманными методами борьбы с алкоголизмом и которое, наконец, не в состоянии разработать программы, направленной на сведение к минимуму пагубных социальных последствий злоупотребления алкоголем, заслуживает все то, что несет с собой это явление» [Здоровье мира, 1981, № 8, с. 13].

Эти гневные слова совершенно правильно отражают настроение большинства прогрессивно мыслящих людей. В настоящее время уважающие себя люди не могут допустить, чтобы алкоголь причинял тяжелые и необратимые последствия. Такое может быть только среди малообразованных людей.

Алкоголь действует отрицательно на все органы и системы организма. Попадая с кровью в ткани и органы, он разрушает их, вызывая тяжелые необратимые изменения.

Особенно пагубно влияет алкоголь на нервные клетки. Установлено, что даже однократный прием небольшой дозы спиртного таит в себе большую опасность для здоровья пьющего.

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

Алкоголь нередко является причиной рождения детей с уродствами. Отравленная им зародышевая клетка является неполноценной и её состояние предопределяет последующую уязвимость ребенка. Даже эпизодическое опьянение может повредить

зародышевую клетку и сыграть роковую роль в развитии и росте ребенка. Нетрезвый мужчина, или тем более женщина могут стать виновниками появления неполноценного ребенка и эта неполноценность чаще всего выражается в недоразвитии мозга. В одном из пансионатов находились 5 дегенеративных детей, рожденных от матери-алкоголички. Дети были от разных мужей, но все идиоты. У женщин, мужа которых часто употребляли алкогольные напитки, большинство детей имели невротические или неадекватные реакции. Нежизнеспособность, слабоумие, эпилепсия, физическая или умственная отсталость, предрасположенность к различным заболеваниям, — вот, что часто получают дети в наследство от пьющих родителей.

На основании углубленного изучения данной проблемы ВОЗ пришла к заключению, что каждый третий человек умирает от причин, связанных с употреблением алкоголя. При этом не учитывается то пагубное влияние, которое оказывают пьющие и курящие люди на своих детей. Если к этому добавить вредное влияние на всех окружающих, то не будут выглядеть преувеличением выводы ВОЗ о том, что средняя продолжительность жизни пьющего меньше, чем непьющего на 15—17 лет.

Но дело не только в продолжительности жизни, а в преждевременном износе, ранней старости и дряхлости пьющего и курящего по сравнению с теми, кто не пьет и не курит. Вот почему можно смело утверждать, что в наше время курение и пьянство — это бич современного человека, это бедствие, которое вырывает из жизни в расцвете сил миллионы людей, а еще больше превращает их раньше времени в дряхлых и немощных стариков.

Крупнейшие деятели и ученые мира справедливо считают, что к числу самых вредных зол текущего столетия, по всей справедливости, должно быть причислено потребление алкоголя. Значение этого зла старались определить сравнением его с общественными бичами человечества: голодом, эпидемиями, преступлениями, пожарами и т. д. По всестороннему обсуждению оказалось, что алкоголизм не только превосходит каждое из означенных бедствий порознь, но по своим ужасам превосходит их вместе взятые.

Страшные признаки этого зла сказались в увеличении количества помешанных и идиотов, в возрастании числа преступлений, в проявлении дурных характеров, в расстройстве здоровья, в понижении нравственности, в материальном разорении человека, в повышении смертности.

На современном уровне человеческих знаний слишком большим безумием выглядит потребление алкоголя. Как иначе объяснить, что поголовно грамотные люди не осознали всей глубины падения, к которому ведет потребление алкоголя. Необходимо рассказать в лекции, что веселье без вина — это настоящее здоровье и полезное веселье, которое самым благотворным образом действует на нервную систему и через нее на весь организм человека. Призывая людей к тем или иным поступкам, в какой-то мере меняющим их образ жизни, надо обязательно делать это не только словами, но и личным примером.

Таким образом, мы видим, что здоровье человека очень во многом зависит от него самого. Прояви разумную заботу о здоровье, устрани причины, сокрушающие жизнь, и можно не только продлить свою жизнь на десятилетия, но сделать ее полноценной и счастливой.

«В здоровом теле — здоровый дух» — это не лозунг, это формула жизни. Физически здоровый, выносливый человек легче окажет сопротивление неблагоприятным природным условиям, перипетиям общественной жизни, психоэмоциональным стрессам.

## Литература

Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8—11.

Ильиницкий А. П., Соловьев Ю. Н. Проблемы профилактики онкологических заболеваний. — Советское здравоохранение, 1984, № 4, с. 25—30.

Климов Л. Н., Липовецкий В. М. Быть или не быть инфаркту. — М., Медицина, 1981, с. 81.

Смирнова И. П. Распространенность ИБС и выраженность различных факторов риска ИБС в неорганизованной мужской популяции 20 — 69 лет. — Терапевтический архив, 1984, т. 56, № 4, с. 41—44.

## Советы лектору

Каждое живое существо рождается с предначертанной природой в его генах продолжительностью жизни; она может меняться лишь в определенных пределах, выйти за которые никому не дано. Если у лошади, например, продолжительность жизни находится в пределах 20-30 лет, то в какие бы условия мы её не поставили, она не проживет 100 или даже 50 лет. Кроме того, отмечено, что у млекопитающих, например, период созревания составляет 1/8 — 1/10 часть жизни. Лошадь становится взрослой в 3-4 года. Это значит, что продолжительность её жизни в 8-10 раз превышает период созревания.

На основе подобных наблюдений можно предполагать, что если у человека период созревания составляет 18-20 лет, то его видовая продолжительность жизни должна быть 180-200 лет.

Отдельные примеры долголетия подтверждают это предположение.

Между тем, средняя продолжительность жизни современного человека, несмотря на то, что она, например, в нашей стране за последние 100 лет увеличилась вдвое, не превышает 76-75 лет. Индивидуальная же жизнь в большинстве случаев еще короче.

Почему же, если во всем животном мире продолжительность жизни индивида соответствует или приближается к видовой; колеблясь в небольших пределах, у человека индивидуальная жизнь составляет в лучшем случае половину, а, как правило, около 1/3 видовой продолжительности жизни.

Что же так резко сокращает жизнь человека?

Патолого-анатомические исследования умерших в возрасте 100 лет и больше показали, что ни один из них не умер от старости. Все они умерли от болезней.

Конечно, жизнь неизбежно сопровождается старением, и этот процесс происходит не только в пожилом возрасте, но сопровождает весь наш жизненный путь. Ученые отметили многие признаки старения, появляющиеся еще в активном периоде жизни — от 20 до 60 лет: снижение общего содержания белка, увеличение холестерина, замещение красного костного мозга желтым костным мозгом, постепенное уменьшение селезенки, миндалин, лимфатических узлов, атрофия зубной железы и т. д. Но лишь после 60 лет начинают обнаруживаться признаки, которые постепенно превращают взрослого человека в старика. После 60 лет наступают атрофия, а затем и исчезновение функционирующих клеток важнейших органов и замена их соединительной тканью, уменьшение адаптации (приспособляемости) организма к изменениям внешней среды; «запас прочности» зрелых лет начинает сдавать.

Так, постепенно нарастая, изменения в организме приводят к физиологической старости, которая предшествует естественной смерти. В нормальных условиях эти изменения продолжают долго, человек их не замечает и в течение всей жизни сохраняет трудоспособность, интенсивность которой постепенно снижается.

Новейшие данные показывают, что старость наступает вследствие изменений всего организма, всех его органов, деятельность которых регулируется нервной системой. И чем дольше сохраняется нормальная функция нервной системы, тем позднее наступает старение организма. И, наоборот, чем раньше истощается нервная система, тем быстрее наступает старость.

Роль нервной системы в преждевременном старении организма подтверждается не только клиническими наблюдениями, но и экспериментами: непосильная и длительная нервная нагрузка, вызывавшая перенапряжение нервной системы собак, приводила к утомлению коры головного мозга.

Они быстро дряхлели и рано погибали от различных заболеваний.

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

Какова же средняя продолжительность жизни человека?

Она меняется от различных условий жизни и состояния внешней среды, от культурного уровня населения и от состояния здравоохранения. Но несомненно одно, что из века в век продолжительность жизни увеличивается.

Обращает на себя внимание тот факт, что, как в прежнее время, так и теперь, продолжительность жизни женщин больше, чем мужчин, на 4-5 лет и более.

Рекомендуем следующий план лекции:

1. Средняя продолжительность жизни.
2. Рациональный образ жизни — главный фактор долголетия.
3. Нервно-психические перегрузки и вредные привычки.