



Smart Reading

Smart Reading is a trademark of Smart Reading

Being Mortal.  
Illness, Medicine  
and What Matters  
in the End

Atul Gawande



# Все мы смертны. Что для нас дорого в самом конце и чем тут может помочь медицина

Атул Гаванде

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Все мы смертны. Что для нас дорого в самом конце и чем тут может помочь медицина. Атул Гаванде**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56038840](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56038840)*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Атула Гаванде «Все мы смертны. Что для нас дорого в самом конце и чем тут может помочь медицина.» Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

**О книге**

Нам нравятся истории о 90-летних марафонцах и покорителях Килиманджаро. Они поддерживают иллюзию «Возраст – это всего лишь цифра в паспорте!». Мы не хотим обсуждать темы старения и смерти и думаем, что «ближе к делу» как-нибудь разберемся с проблемами, которые принесет нам старость. И ошибаемся. Атул

Гаванде, хирург, профессор Гарварда и эксперт по оптимизации здравоохранения, уверен – проблема в том, что мы пока не научились стареть. В своей новой книге «Все мы смертны. Что для нас дорого в самом конце и чем тут может помочь медицина» доктор подробно рассказывает, что возраст делает с нашим телом, и объясняет, как свести неизбежные неприятности старения – моральные и физические – к минимуму.

### **Зачем читать**

- Получить информацию о новейших подходах к уходу за пожилыми людьми.
- Улучшить качество жизни пожилых родственников.
- Научиться воспринимать старость и смерть не как проигрыш, а как естественную часть жизни.

### **Об авторе**

Атул Гаванде – хирург, профессор Гарвардской медицинской школы, один из самых известных американских публицистов, пишущих о проблемах здравоохранения, его оптимизации и общественного здоровья. Автор бестселлеров «Чек-лист. Как избежать глупых ошибок, ведущих к фатальным последствиям», «Осложнения» (Complications) и «Лучше» (Better).

# Содержание

Старость как эксперимент	6
Как стареет наше тело?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Краткое содержание книги: Все мы смертны. Что для нас дорого в самом конце и чем тут может помочь медицина. Атул Гаванде**

Оригинальное название:

**Being Mortal. Illness, Medicine and What Matters in the  
End**

Автор:

**Atul Gawande**

# Старость как эксперимент

Нам нравятся истории о 90-летних марафонцах и покорителях Килиманджаро. Они поддерживают иллюзию «Возраст – это всего лишь цифра в паспорте!». Мы не хотим принимать реальность такой, какая она есть, и боимся обсуждать темы старения и смерти. Но Атул Гаванде, профессор Гарвардской медицинской школы, уверен – пришло время честно поговорить о том, что ждет каждого из нас в конце жизни.

Почему старость так пугает? «Мы еще не научились стареть», – считает Атул Гаванде. На протяжении всей истории человечества средняя продолжительность жизни была менее 30 лет! Все изменилось за пару столетий. Люди еще не адаптировались к новой реальности, в которой смерть от старости – обычное дело, а не чудо.

Мы не знаем, как достойно прожить жизнь до самого конца, и отдаемся во власть врачей и медицинских технологий. Но врачи и сами еще не освоились в новой роли. Мы все – участники большого социального эксперимента по превращению старости и смерти в медицинскую проблему. Атул Гаванде считает, что этот эксперимент провалился: человеку, даже в последние дни жизни, нужен не только уход и безопасность.

Современная медицина заточена на поддержание жизни. Смерть пациента для врачей – это проигрыш, а ее отсрочка

– выигрыш, даже если человек «живет» в реанимации, подключенный к аппарату искусственной вентиляции легких.

Атул Гаванде предлагает пересмотреть этот подход и напоминает о том, что смерть – это не поражение, а часть жизни, ее естественное завершение. Жизнь – это история, в которой финал так же важен, как и начало. Нам нужно учиться стареть и умирать, а врачам – учиться облегчать последние дни жизни пациентов с уважением к их свободе и независимости.

Книга поможет научиться с сочувствием относиться к «причудам» родителей, бабушек и дедушек. Вы сможете лучше заботиться о них, узнав больше о физиологии старения и новых подходах к уходу за пожилыми людьми. И самое главное, вы задумаетесь о том, каким хотите видеть финал вашей собственной истории. Что будет ценно в конце жизни именно для вас?

# Как стареет наше тело?

## Процесс угасания: физиология

Врачи умеют творить чудеса: они заменяют сосуды, суставы и клапаны. Но медицина все еще бессильна перед старением: рано или поздно человеческое тело разрушается. Здоровое питание и спорт помогают замедлить процесс старения, но полностью остановить его невозможно. Что же ожидает наше тело в старости?

**Зубы.** Зубная эмаль с возрастом изнашивается, а приток крови к пульпе и корням зубов становится меньше. Выделение слюны уменьшается – и десны чаще воспаляются. С возрастом нам становится труднее жевать – и мы переходим на мягкую пищу, в которой больше углеводов. Углеводы вызывают процессы брожения и приводят к развитию кариеса.

Стоматологи могут определить возраст человека по состоянию зубов с точностью до 5 лет!

После 85 лет у 40 % американцев не остаётся ни одного зуба.

**Опасность:** чувствительность нервов с возрастом притупляется – и пожилой человек часто не замечает зубную



*боль.*

**Кровеносная система.** Кровеносные сосуды и сердечные клапаны накапливают кальций и становятся твердыми. Хирурги во время операции на сердце чувствуют, как крупные сосуды буквально хрустят под пальцами!

С возрастом кальций словно вымывается из костей в мягкие ткани.

***Опасность:** для сохранения прежнего объема кровотока через сузившиеся кровеносные сосуды сердце нагнетает давление. В результате стенки сердца утолщаются и хуже переносят нагрузку. Чем мы старше, тем сложнее нам даются кардионагрузки.*

**Мышечная масса.** В 40 лет начинается процесс постепенной потери мышечной массы – и к 80 годам человек теряет до половины мышечной массы.

**Костная система.** С 50 лет плотность костей снижается примерно на один процент в год. Кости пожилых людей на рентгеновских снимках выглядят полупрозрачными. Внутренние поверхности суставов изнашиваются, а суставная щель сужается – в результате кости трутся друг о друга.

***Опасность:** у пожилых людей переломы случаются даже при падении с небольшой высоты.*

## **Движение и осязание.**

Из-за опухших суставов запястья теряют подвижность – и нам все сложнее даются хватательные движения. Из-за утраты двигательных нейронов мы становимся менее ловкими. Из-за износа рецепторов уменьшается тактильная чувствительность.

***Опасность:** в старости появляются проблемы с мелкой моторикой. Пожилым людям сложно пользоваться обычным мобильным телефоном с небольшими кнопками и иконками.*

**Мозг.** В 30 лет наш мозг весит в среднем 1,2 кг – и с трудом умещается в черепной коробке. К 70 годам потеря серого вещества приводит к тому, что голова становится похожа на погремушку: мозг свободно перемещается внутри черепа.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.