

**ЕСЛИ  
ВРАЧИ  
НЕ  
ПОМОГЛИ**

**быть  
здоровым  
легко**

**советы столетнего  
хирурга**

**Фёдор УГЛОВ**

**Федор Григорьевич Углов**  
**Быть здоровым легко.**  
**Советы столетнего хирурга**  
**Серия «Если врачи не помогли»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8176737](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8176737)*

*Федор Углов. Быть здоровым легко: советы столетнего хирурга: АСТ;  
Москва; 2017*

*ISBN 978-5-17-094846-8*

### **Аннотация**

Достижимо ли индивидуальное бессмертие? Когда можно ожидать победы над основными болезнями нашего времени – от сердечнососудистых заболеваний и рака до гриппа? Эти и ряд других вопросов тесно связаны между собой. И в конце концов они упираются в вопрос о том, как прожить долгую, счастливую и насыщенную добром и пользой жизнь, как избежать преждевременной старости и насильственной смерти? Ответить на эти непростые вопросы академик Углов пытался всю свою долгую жизнь. Прожил он 104 года и стал единственным хирургом в мире, проводившим операции в возрасте 100 лет! Так что о секретах долголетия доктор Углов знает из собственного опыта, которым он и делится с читателями в этой книге.

# Содержание

От редакции	5
Как сохранить здоровье?	9
Долголетие и интеллект	15
Здоровье и стрессы	20
Случай из практики: сосудистые изменения в почках	26
Здоровье сердца	29
Сердечные заболевания	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Федор Углов**

**Быть здоровым легко:  
советы столетнего хирурга**

© Фонд сохранения и развития научного, литературного  
и общественного наследия академика Ф.Г. Углова

© ООО «Издательство АСТ»

## От редакции

В одном интервью академик Федор Григорьевич Углов сказал: «Жизнь долгая, а рассказал о ней за 15 минут». Он прожил 103 года и в полном здравии продолжал трудиться до самой смерти. Последнюю операцию он совершил в столетнем возрасте, за что был занесен в Книгу рекордов Гиннеса, как самый старый практикующий хирург. Он говорил, что на земле индивидуальное бессмертие невозможно, но возможно активное долголетие, что и доказал своей жизнью.

До последних дней академик Углов не переставал трудиться. Но это был не просто труд врача, писателя, общественного деятеля. Это было служение. Служение усердное, бескорыстное и одухотворенное. Ему он отдавал все силы и время. Федор Григорьевич постоянно повторял слова, сказанные ему его матерью: «Федя, делай людям добро и не жди за это награды». Странно было слышать от столетнего старца: «Мне мама говорила...»

Заложенный с детства духовно-нравственный фундамент позволил академику Углову даже в самые трудные моменты жизни оставаться верным христианином.

В наше лукавое время, когда с большим трудом ищут героев, с которых могло бы брать пример молодое поколение, уместно вспомнить о Федоре Григорьевиче Углове. Дело даже не в том, что он в невероятно трудных условиях опери-

ровал во время Финской и Отечественной войн, что первым проделал считавшиеся невозможными операции на сердце и легких, а в том, что все это было проделано с великой любовью к людям. И не случайно его главный литературный труд называется «Сердце хирурга». Его любящее сердце было главным исполнителем всех его трудов.

Феномен академика Углова в том, что он был носителем вековых традиций России.

Федор Григорьевич родился в самом начале XX века и закончил свой земной путь в начале века нынешнего и является важным звеном в цепи, разорванной разорителями Церкви и России. Он всю свою жизнь трудился для воссоединения этого разрыва.

Федор Григорьевич показывал, как нужно трудиться, как любить Родину и людей. Последние годы он всецело посвятил борьбе с тягчайшим недугом, уносящим сотни тысяч жизней наших соотечественников, – пьянством. Убедительно и ярко, используя научные открытия и данные статистики, Федор Григорьевич, показал суть беды, в которую попал наш народ. Главное – он показал пути выхода из нее.

\* \* \*

Символично, что в год 110-летия со дня рождения Ф.Г. Углова выходит в свет эта книга с рецептами активного долголетия.

«Любите ближнего, как себя самого», – сказано в Библии. И Федор Григорьевич пишет:

«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.

Что же все-таки самое важное?

По-моему, главное – это думать о людях хорошо... 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!»

\* \* \*

Академик Углов утверждает, что необходимо строго и

внимательно относиться к собственному телу. Тело нужно беречь так же, как и душу, потому что оно – сосуд, хранилище нашей души: «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. Лентяй – человек пустой и никому не нужный, никчемный. Он живет бесцельно, за счет других. Долгожителями лентяи не бывают».

\* \* \*

Книга основана на конкретных примерах, показывающих, как можно сохранить, восстановить и укрепить здоровье и продлить жизнь на земле.

Каждый совет в книге Углова – выверенный и точный, подтвержден клиническими наблюдениями, анализом людских судеб и личным опытом.

Эта книга может стать настольной для тех, кто стремится жить активной, полной жизнью и понимает, что здоровье – главное условие для осуществления любых самых смелых планов.

Читайте, следуйте авторским советам и живите долго!



# Как сохранить здоровье?

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. И в конце концов они упираются в вопрос о том, как прожить долгую, счастливую и насыщенную добром и пользой жизнь, как избежать преждевременной старости и насильственной смерти?

Как только человек начал задумываться над своей жизнью, как только он осознал, что она очень коротка, он стал думать и о том, как же ее продлить. Ученые еще в далеком прошлом высказывали мысли, которые ныне получили теоретическое обоснование. Гиппократ полагал, что человек умирает не от хронических недугов, а от присоединившейся к ним какой-то новой болезни. Возраст и хронические недомогания, верно указывал он, только подготавливают почву. К ослабленному организму присоединяется какое-то новое, острое заболевание, и человек с ним уже не справляется.

Патологоанатомические исследования людей проживших 100 и более лет показали, что ни один из них не умер от старости. Все они умерли от болезней. Если бы эти болезни можно было предупредить или излечить, то люди прожили бы еще больше.

Конечно, в жизни неизбежно присутствует старение, и этот процесс происходит не только в пожилом возрасте, но сопровождает нас во время всего нашего жизненного пути. Ученые отметили многие признаки старения, появляющиеся еще в активном возрасте – 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 продолжаются долго, человек их не замечает и в течение всей жизни сохраняет трудоспособность, хотя ее интенсивность 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.

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 для борьбы, то какие бы мы лекарства ни 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, она 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 предотвратить эпидемии, но индивидуальная профилактика зависит от самого челове-

ка.

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 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, там часты и болезни.

Возникновению болезни способствует и праздный образ жизни. Когда 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.

Способствуют заболеваниям и все вредные привычки, ко-

которые отравляют организм, ослабляют его, и в первую очередь его защитные функции.

Чтобы быть здоровым, человеку надо самому заботиться о себе. Здоровье – это самая большая ценность. 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 себя человек, чтобы сохранить здоровье?

Два примера.

Живут в одном доме два приятеля. Оба ученые, им за семьдесят. Один из них врач, подвижный, худощавый, живой. Как-то, поскользнувшись на лестнице и прокатившись по ней на спине, он почувствовал резкую боль в пояснице. Все же сам встал и дошел до постели. Малейшее движение тела вызывало нестерпимую боль. У него было сломано три поперечных отростка поясничных позвонков. Новокаиновые блокады не помогли. Прележав три дня, он, несмотря на сильнейшую боль, встал и с помощью жены устроил себе такой бандаж, который позволял ему ходить и сидеть прямо, не сгибаясь, практически без болей. И с того времени он уже начал работать за письменным столом. Месяца через три он снял повязки и больше не чувствовал болей.

Другой, полный, с солидным животом, любит поест и по-

лежать. Случилась с ним беда: попал под машину и получил перелом плечевой кости. Недели две пролежал в больнице, а затем его выписали домой. Однако и дома он продолжал лежать. Рука бездействовала, у него началась застойная пневмония с высокой температурой. Врачи стали давать антибиотики и занялись вплотную легкими, оставив руку без лечения. Прошел еще месяц. Пневмонию вылечили, стало давать себя знать сердце. Появились перебои, отеки на ногах. Начали курс лечения против сердечной недостаточности...

Вынесет ли он все это – неизвестно, но рука-то уж, без сомнения, полноценной не будет. И все из-за полноты, из-за неподвижности. Травма руки явилась поводом и оправданием для того, чтобы лежать. Усиленное питание увеличило полноту и неподвижность, и вот человек сам себя поставил на грань катастрофы. Так мудрые слова Гиппократа получают подтверждение в жизни на каждом шагу.

При нерадивом отношении к своему здоровью можно быстро израсходовать жизненные силы, даже если человек находится в наилучших социальных и материальных условиях. И наоборот. Даже при материальных затруднениях, много не имея, разумный и волевой человек может надолго сохранить жизнь и здоровье. Но очень важно, чтобы о долголетии человек заботился с молодых лет. Пословицу «Береги честь смолоду» надо бы дополнить другой: «Береги здоровье смолоду».

# Долголетие и интеллект

Сопоставляя жизнь и смерть различных людей, нельзя не прийти к заключению, что вся жизнь человека, все его поведение и даже старение определяются его интеллектом, то есть центральной нервной системой. Чем лучше развит его 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, будь то внешняя или зависящая от него самого, не выведет его из равновесия, то он проживет долго, до последнего дня сохраняя свой человеческий облик в полном и глубоком значении этого слова.

Многие ученые согласны с тем, что чем выше уровень деятельности центральной нервной системы, 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 важнейших механизмов старения организма. Иными словами, старение нервной системы ведет к старению всего организма.

Клетки нервной системы не делятся, то есть не размножа-

ются. С возрастом нарастает гибель клеток и изменение веса мозга.

Как известно, быстрое нарастание веса мозга начинается с шести-десяти лет и более медленное – от двадцати одного до тридцати. После чего наступает медленное уменьшение веса мозга. Так, у мужчин в возрасте 20–25 лет мозг весит в среднем 1383 грамма; в возрасте 50–58 лет – 1341 грамм; в возрасте 80–89 лет – 1281 грамм. У женщин изменения веса мозга выражены меньше.

Человек с развитым умом, обладающий более крупным мозгом, даже в старости сохраняет высокий потенциал его деятельности, что ведет к лучшей жизнедеятельности всего организма.

Недавно мы читали книгу Сергея Александровича Морозова о великом немецком композиторе Бахе, вышедшую в серии «Жизнь замечательных людей». Обратили внимание на близкое окружение композитора – на его друзей, главным образом из музыкального мира. Почти все они жили долго. Георг Филипп Телеман, знаменитый композитор и музыкант – 86 лет, Иоганн Матиас Геснер, друг Баха, – 70 лет, Эрдман Ноймейстер, поэт, либреттист кантат, – 85 лет, Иоганн Маттесон, композитор, музыкальный критик, – 83 года, Георг Фридрих Гендель, великий композитор, – 74 года, Иоганн Адам Рейнкен, гамбургский композитор и органист, – 99 лет.

Мы умышленно не расширяли круг друзей Баха – у него, конечно, их было больше, но назвали здесь лишь тех, чьи



портреты помещены в книге рядом с портретом Баха – очевидно, лучшие друзья композитора, коль скоро автор удостоил их такого внимания. Как видим, все они жили долго – по нашим временам. А ведь в то далекое время – середина семнадцатого столетия – медицина как наука только зарождалась; средняя продолжительность жизни людей была вдвое меньше, чем в наше время. И что же?.. Может быть, тут имеет место простая случайность? Или это были люди с благополучной судьбой, идеальными условиями жизни?..

Случайность маловероятна, но, по теории вероятностей она все-таки может иметь место и в нашем примере. Что же до благополучной судьбы – этого не скажешь. Они были скорее мучениками судьбы, чем ее баловнями. Немцу Генделю, жившему в Лондоне, приходилось вести настоящую войну за свою музыку, сам Бах, проживший шестьдесят пять лет, имел двадцать детей, половину из которых он похоронил. Умерла в молодом возрасте его первая любимая жена. Всю жизнь композитор отбивался от мелочных придирок городских властей, священнослужителей, завистников-музыкантов. Величайшего из композиторов, создавшего сотни кантат, фуг, арий, песен, сюит, партит, фантазий, хоралов, пасторалей, вариаций и т. д., признавали непревзойденным органистом, но не видели в нем создателя музыки. Автор книги с горечью замечает: «Гениальный творец музыки и гениальный педагог так и остался до последних своих дней недоступным пониманию бедных мыслью коллег и начальников».

К этому прибавим колоссальную ношу труда и забот о семье, которую до конца дней нес на себе великий музыкант: он был кантором в школе, играл на органе в двух церквах изо дня в день, не было ни покоя, ни передышки. И неизвестно, сколько бы он еще трудился, сколько бы создал новых произведений, если бы не обстоятельства, которые сложились самым удручающим образом и, можно сказать, привели его к смерти. В последние годы жизни Баха усилились нападки на него и на его учеников. В печати обострилась полемика, унижающая великого композитора, отвергающая дорогие ему идеалы. К давней болезни глаз прибавилась болезнь головы. Ни ту ни другую болезнь врачи лечить не умели, обе они прогрессировали и привели к параличу.

Так в чем же дело?.. Чем объяснить, что даже в таких неблагоприятных условиях, при таких больших физических и нервных нагрузках Бах и его товарищи жили долго?..

Внимательно вчитаемся в страницы жизни великого композитора. И снова приходим к мысли: высокоразвитый интеллект способствует продолжительности жизни. Если говорить упрощенно и сравнить человека с машиной, то ум – регулятор жизнедеятельности организма.

Бах обладал могучим складом ума, гениальной интуицией. Всю жизнь он создавал музыку для храмов, религиозные хоралы, траурные мотеты; печаль и скорбь, жертвенность и смерть – извечные мотивы библейских сюжетов. «Страсти по Матфею», «Христос, помилуй!» – лирика и мольба сплета-

ются воедино, смерть как финал жизни всюду выступает на первый план. Но и в музыке, написанной по библейским сюжетам, Бах утверждает торжество жизни. Он оптимист, жизнелюб, он верил в торжество света и разума и в этой своей вере находил силы для борьбы и творчества. Вера же служила и источником его здоровой полнокровной жизни.

Бах был замечательным творцом, он интуитивно сознавал важность и, может быть, величие своего труда, и это сознание прибавляло ему силы.

Пространные выписки, которые мы позволили себе сделать, иллюстрируют и подтверждают основополагающую мысль: ум и психическая структура – главные регуляторы жизнедеятельности всего организма; здесь и пролегают основные пути увеличения продолжительности жизни.

# Здоровье и стрессы

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

Страх перед голодной смертью, холодом, перед грозными явлениями природы, любовные драмы, смерти близких, наконец, встречи с врагами, соперниками, схватки с ними ставили человека на грань крайнего психического напряжения. Как правило, в эти моменты он действовал: кидался в драку, убегал, догонял, строил преграды, добывал пищу. Психическое напряжение спадало, нервы находили разрядку.

В наше время в большинстве случаев в моменты эмоциональных нагрузок, даже самых крайних, человек вынужден «включать тормозную систему», то есть стараться в любых обстоятельствах сохранить спокойствие. «Казаться улыбка-вым и простым – самое высшее в мире искусство» (С. Есе-

нин). О человеке, умеющем держать себя в постоянной, подобающей его личности форме, обычно говорят: человек культурный, воспитанный, волевой – этот лица не уронит, ведет себя с достоинством и т. д. И это, конечно, правильно. Такое поведение соответствует самым высоким понятиям о морали современного человека, его нравственности, поведении. Но в этих случаях нагрузку на себя принимает нервная система. Однако наши нервы, как и все на свете, имеют определенный запас прочности. Постепенно этот запас иссякает, и появляются аномалии, болезни, которые являются прямым или косвенным следствием перенапряжения нервной системы. Таких аномалий много, их не счесть; трудно найти в организме участок, который бы не находился в зависимости от состояния нервной системы и на который бы не действовали перенапряжение или стресс.

Тяжелый стресс возникает под влиянием чрезвычайных раздражителей: сильная интоксикация, инфекция, ожоги, травма и т. д.

Если в результате «чрезвычайного раздражителя» возникают повреждения или «поломы» в виде различных патологических процессов, развивается усиленная деятельность всех механизмов, приспособляющих организм к новым условиям.

Стрессовые воздействия ведут к глубоким нарушениям функций всех систем и органов, которые мобилизуют свои силы на борьбу с раздражителями. Возникает усиленная де-

тельность сердечно-сосудистой системы, нервной системы, всех эндокринно-гормональных механизмов. Надпочечники выбрасывают в кровь большое количество адреналина. Последний вызывает бурный спазм сосудов, что ведет к усилению деятельности сердца, легких, печени, к чрезмерному расходованию энергетических ресурсов.

При длительном или очень интенсивном действии раздражителя адаптационные способности организма могут оказаться недостаточными или быстро израсходованными. Это приводит к потере или истощению возможностей к сопротивлению, а следовательно, к развитию дистрофических расстройств, возникновению заболевания и даже к гибели организма.

Дальнейшее развитие этого вопроса, в частности русскими учеными, с точки зрения учения И. П. Павлова о нервизме показало, что стресс может возникнуть не только от каких-то физико-химических воздействий на организм, но и от психической травмы в виде грубого слова, неприятного сообщения, тяжелого горя.

Отсюда появился новый термин «психоэмоциональный стресс», который может производить не меньше разрушений в организме, чем действие любых физических агентов.

Большую работу проделал профессор В. Г. Старцев, который в течение двадцати лет экспериментально изучал этот вопрос на обезьянах. Он доказал, что психоэмоциональный стресс сопровождается глубокими сдвигами во всех физио-

логических системах: возбуждение, изменение электрокардиограммы, сердечного ритма, артериального давления, состава крови, уровня сахара в крови, гормональной картины, желудочной секреции. Ему удалось доказать, что только тот психоэмоциональный стресс приводит к болезни, который повторно прерывает естественное, нормальное возбуждение какой-либо системы. Для обезьян мощным психоэмоциональным стрессом является придание ей неподвижности, так называемый иммобилизационный стресс. Но могут быть применены и другие виды стрессов, как, например, увод от самки или ловля убежавшей из вольера обезьяны. И если нормальное пищевое возбуждение, то есть обычную еду, повторно прерывать иммобилизационным или другим стрессом, это приведет к хроническому нарушению условных пищевых рефлексов, к желудочной ахилии, к предраковым заболеваниям желудка.

Применение усиленной работы сердечнососудистой системы при пятиминутном преследовании обезьянки с последующей ее иммобилизацией приводит к гипертонии и инфаркту миокарда. При комбинации сахарных нагрузок с иммобилизацией развивается сахарный диабет и т. д. То есть экспериментально доказана возможность возникновения тяжелых заболеваний различных систем и органов под воздействием психоэмоционального раздражителя.

Данные, полученные на обезьянах, помогают нам найти объяснение причин возникновения целого ряда заболеваний

человека под влиянием психоэмоциональной травмы.

Можно легко представить, что если обычный прием пищи будет прерван каким-то неприятным телефонным разговором или ссорой, например между супругами, то сразу же нарушается нормальный пищевой рефлекс, желудочный сок перестает вырабатываться, наступает расстройство функции пищеварения. Повторные психоэмоциональные стрессы во время приема пищи могут привести к тяжелому расстройству функции всего пищеварительного тракта с последующим органическим заболеванием.

Если повторно во время энергичной деятельности сердечно-сосудистой системы будет иметь место психоэмоциональный стресс, может возникнуть серьезное заболевание сердечно-сосудистой системы. Если в рабочем коллективе, скажем, начальником создана нездоровая обстановка, то уже при приближении к кабинету начальника у подчиненного будет сердцебиение, «как после десятикилометрового пробега». И если при такой возбужденной работе сердечно-сосудистой системы возникнет психоэмоциональный стресс, это неизбежно скажется на функции сердечно-сосудистой системы. При повторных стрессах в подобной ситуации возникает тяжелое заболевание в виде стенокардии, инфаркта или гипертонии.

Большое значение на силу воздействия психоэмоционального стресса играет психологический настрой человека, при котором возникает стресс.



Если человек, уже идя на работу, думает о ней с неприятным чувством, если у него при одной мысли о своих сослуживцах болезненно сжимается сердце, в этих случаях стресс окажет более сильное воздействие, чем на человека, идущего на работу как на праздник.

# **Случай из практики:**

## **сосудистые изменения в почках**

Отрицательный раздражитель, если он имеет место на фоне систематического нарушения режима у людей среднего возраста, значительно чаще приводит к спазму всех сосудов или избирательно – сердца, мозга, почек.

Здесь надо вовремя разобраться и поставить правильный диагноз. Ошибка в диагностике может иметь двойные последствия. Или диагноз сосудистых изменений не будет выявлен, лечение не предпринято – и это поведет к необратимым последствиям. Или же эти изменения будут интерпретированы неправильно, будет поставлен более грозный диагноз, и может быть предпринята ненужная операция, которая сделает человека инвалидом, а то и кончится печально.

Именно так чуть не случилось с одним моим знакомым профессором. Утомленный напряженной работой до предела, он тем не менее не позволял себе даже кратковременного отдыха. Появились боли в сердце. Он лечился на ходу, а сам много работал, несмотря на плохие условия.

Через некоторое время к болям в сердце присоединились боли в области почки. Последние так быстро нарастали, что выступили на первый план и стали невыносимыми. Он позвонил мне, с тревогой попросил посмотреть.

Я посмотрел больного и его снимки. В одной из почек были выявлены глубокие изменения, вызывающие подозрение на опухоль. При такой картине, не уточнив причины, оставить больного без дальнейшего обследования и лечения значило обречь его на самое плохое. Я созвонился со своим другом, хирургом-урологом, прекрасным клиницистом – профессором Ключаревым Борисом Васильевичем. Последний немедленно его принял. Увидев снимки, забеспокоился и назначил новые обследования, для чего положил его в специальный институт.

В конце концов удалось установить, что изменения в почках того же характера, что и в сердце, – сосудистого происхождения. Необходимо соответствующее лечение, отдых, расслабление от постоянного напряжения... Мы амбулаторно провели ему энергичное лечение, после он на лето уехал в творческую командировку, отвлекся, отдохнул от постоянной работы, затем взял отпуск, съездил к матери в деревню и вернулся в Ленинград совсем здоровым, полным энергии и сил.

Приведенные нами краткие данные показывают, что здоровая обстановка на службе и дома, взаимное уважение и бережное отношение друг к другу, к человеческому достоинству товарища по работе и семье часто предохраняют или резко снижают степень воздействия на человека любого психоэмоционального стресса.

Очень важно отношение человека к раздражителям, уме-

ние относиться даже к очень неприятным явлениям как можно проще, легче, не придавая им особого значения, не отводя им в своем сердце много места. Тут надо подключать интеллект, ум, развивать в себе способность самоанализа, самоконтроля, самонастроения. Надо постараться воспитать в себе не только способность «казаться улыбочивым и простым», но и быть таковым.

Слабости людей, их пороки, некрасивые поступки, взрывы нетерпимости следует воспринимать спокойнее, как нечто такое, что не вами заведено и вы одни не сумеете это исправить. На мой взгляд, тут необходимо выработать в себе некоторую снисходительность к подобным поступкам, умение понять и, может быть, извинить минутную слабость человека, особенно близкого вам. Разумеется, я не призываю к всепрощению, не советую подставлять левую щеку, если вас ударили по правой. Нет, конечно, за всякую подлость, хамство человека следует наказывать, ставить его на место – иначе он распояшется и будет приносить людям еще больше зла.

Но ограждать свое сердце, свою нервную систему, свое здоровье от неприятных раздражителей – этому следует научиться, это необходимо для здоровья.

# Здоровье сердца

Наше сердце, размеры которого ненамного больше кулака, проделывает за жизнь титаническую работу; оно посылает в артерии от 5 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 превосходит собой все механизмы, изобретенные человеком. Так как же не беречь такое чудо природы!

Меры профилактики удивительно несложны. Умеренность во всем должна быть девизом человека с молодых лет. Ритм, периодичность, соразмерность всех физиологических процессов. Все в природе циклично, а человек – венец природы. Для всех органов и систем нашего тела, как и для клеток, из которых они состоят, характерно чередование работы и покоя.

Чем напряженнее труд, тем обязательнее и длительнее должны быть отдых и сон. При этом умственный труд требует более продолжительного сна, чем физический.

Мышечные движения – настоятельная потребность организма. Какой бы деятельностью вы ни занимались, физические упражнения необходимы. Известно, что наибольшее число долгожителей среди людей сельскохозяйственно-

го труда. Никакая физкультура не может заменить целесообразный и интересный физический труд. Вот почему важно создавать для людей такие условия, при которых они без различия профессии и возраста могли бы до старости заниматься физическим трудом. Нет, мы не хотим сказать, что сад и огород – панацея от всех бед, единственный ключ к долголетию, но, несомненно, физический труд по облагораживанию земли принесет много благ и людям и государству.

Лучший способ продлить жизнь – это не укорачивать ее. А вредные привычки, несомненно, укорачивают жизнь человека. И не только укорачивают, но и делают ее неинтересной и болезненной. Известно, сколько болезней несет с собой пьянство. Если бы нам удалось искоренить его, средняя продолжительность жизни возросла бы значительно; травматизм, автокатастрофы, несчастные случаи, целый ряд психических и соматических заболеваний – все это в подавляющем большинстве случаев результаты пьянства.

То же самое можно сказать и о курении. Вредные привычки отнимают у жизни целые годы здоровья и радости, которые тонут в рюмке водки и в клубах табачного дыма.

Но повторяем: самое важное – это периодический отдых, семейный уют и здоровая обстановка в рабочем коллективе.

# Сердечные заболевания

Грубость, бестактность, нежелание или неумение видеть в человеке Человека способствуют развитию тех заболеваний сердца, которые в настоящее время стали бичом человечества. Стенокардия и инфаркт миокарда, гипертония и атеросклероз – вот эти заболевания.

И кто знает, насколько бы продлилась жизнь уже ныне, если бы нам удалось победить болезни сердца.

К нам в клинику нередко привозили больных, у которых предполагалась какая-то катастрофа в брюшной полости, а на самом деле у них оказывалось больное сердце. Особенно часто врачи ошибались в тех случаях, когда они не расспрашивали больного о том, что предшествовало появлению резких болей. Если боли появляются после неприятных разговоров, обид, оскорблений, унижений, страха, клеветы, грубости, несправедливости и других психологических травм, надо обязательно подумать о сердце. Не ими ли вызвана эта грозная картина? Ибо сердце раньше других и сильнее других реагирует на неприятности. «Сердце заныло», «не стерпело ретивое (сердце)» и много других выражений у русского народа говорят о том, что этот факт был отмечен уже давно. Среди болезней сердца, которые чаще всего возникают или усугубляются от неприятностей, надо в первую очередь назвать стенокардию, или коронарную недостаточность, ко-

торая может закончиться инфарктом.



# 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.