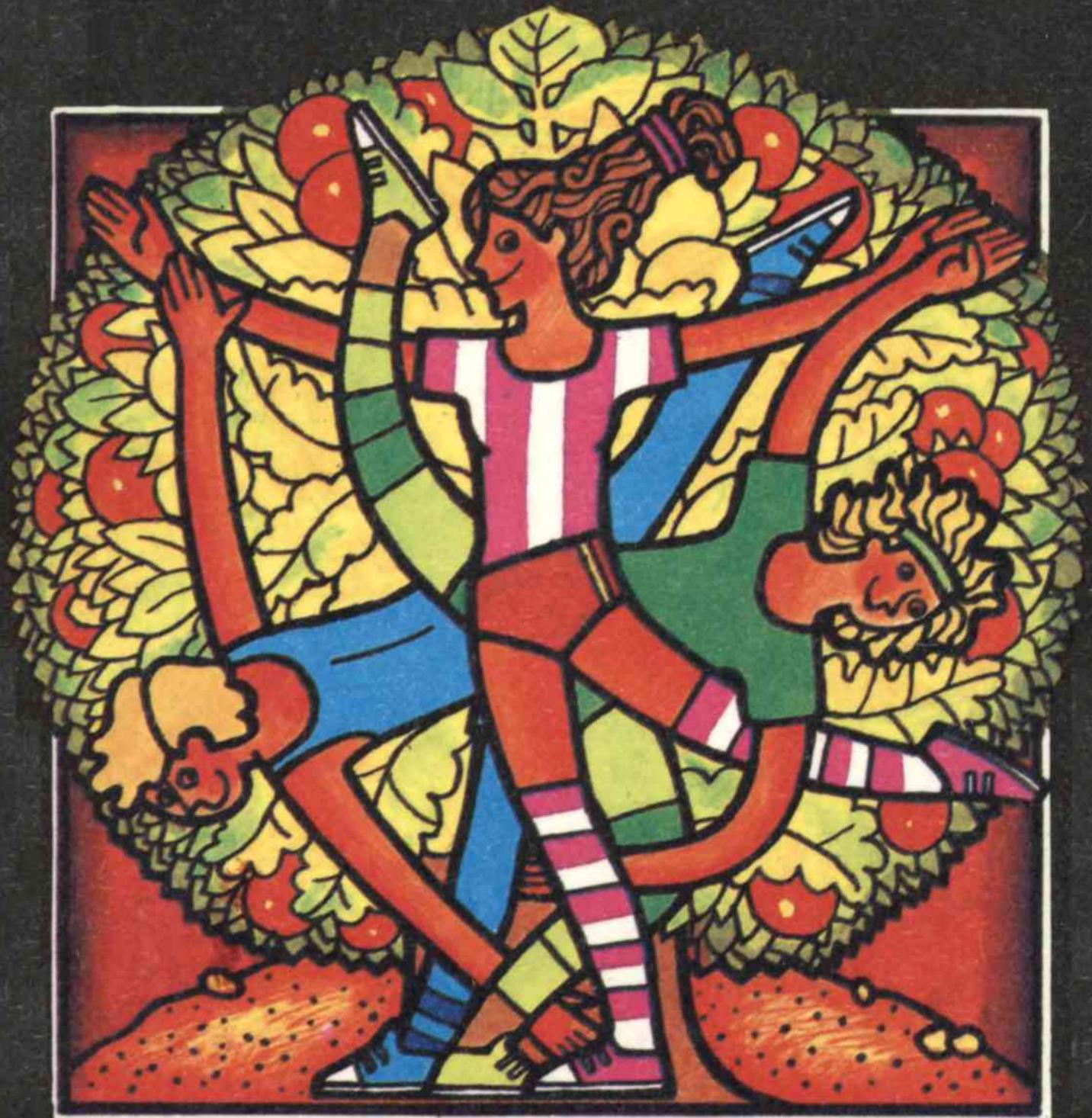
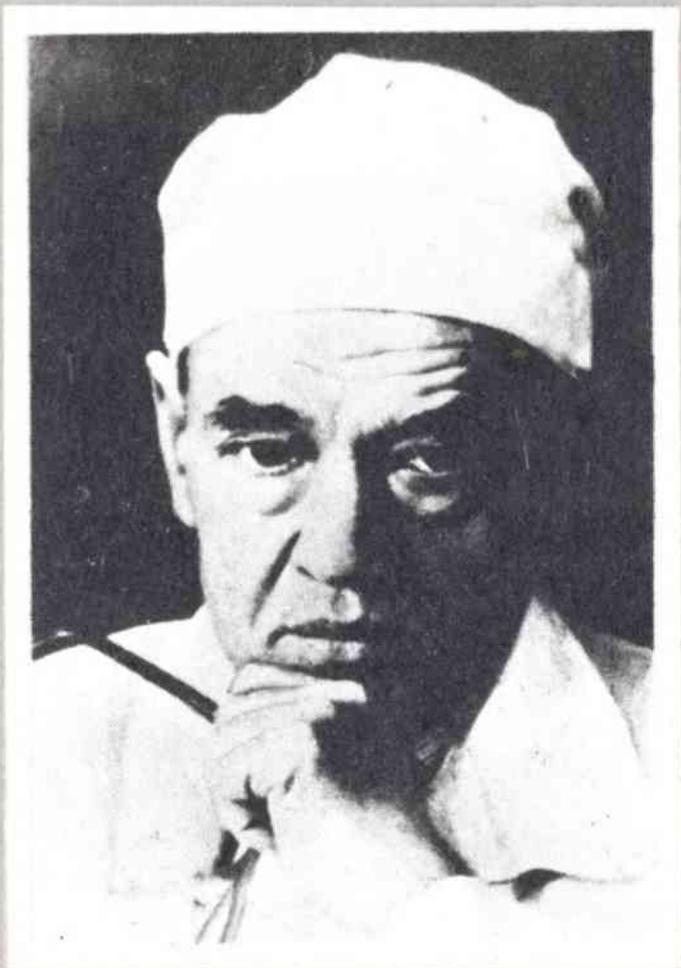


Ш*ученые*Ш
ДЭ
КОЛЬНИКУ

Ф. Г. Углов
Береги
здоровье
и честь
СМОЛОДУ





ФЕДОР ГРИГОРЬЕВИЧ УГЛОВ — видный советский ученый-хирург, академик АМН СССР, доктор медицинских наук, родился в 1904 г. в г. Киренске Иркутской области. В 1923 г. окончил педтехникум, а в 1929 г. — медицинский факультет Саратовского университета.

В 1939—1940 гг. был на финском фронте хирургом медсанбата. В Великую Отечественную войну все 900 блокадных дней находился в Ленинграде, работал заведующим хирургическим отделением военного госпиталя.

В 1950 г. избран по конкурсу на должность заведующе-

го кафедрой хирургии 1-го Ленинградского медицинского института. С 1967 г. — действительный член Академии медицинских наук СССР. Лауреат Ленинской премии (1961 г.).

Избран почетным членом Румынского, Югославского, Индийского обществ хирургов, Международного конгресса хирургов и Международной ассоциации хирургов, многих хирургических обществ нашей страны и Почетным председателем Ленинградского общества хирургов.

С 1953 г. — главный редактор журнала «Вестник хирургии», автор 8 научных монографий и свыше 500 опубликованных научных статей.

В 1974 г. вышла первая публицистическая книга «Сердце хирурга», которая переиздавалась у нас и за рубежом более 10 раз, затем — «Человек среди людей», «Под белой мантией», «В плену иллюзий».

Ф. Г. Углов

Библиотечка
Детской
энциклопедии



Береги здоровье и честь смолоду

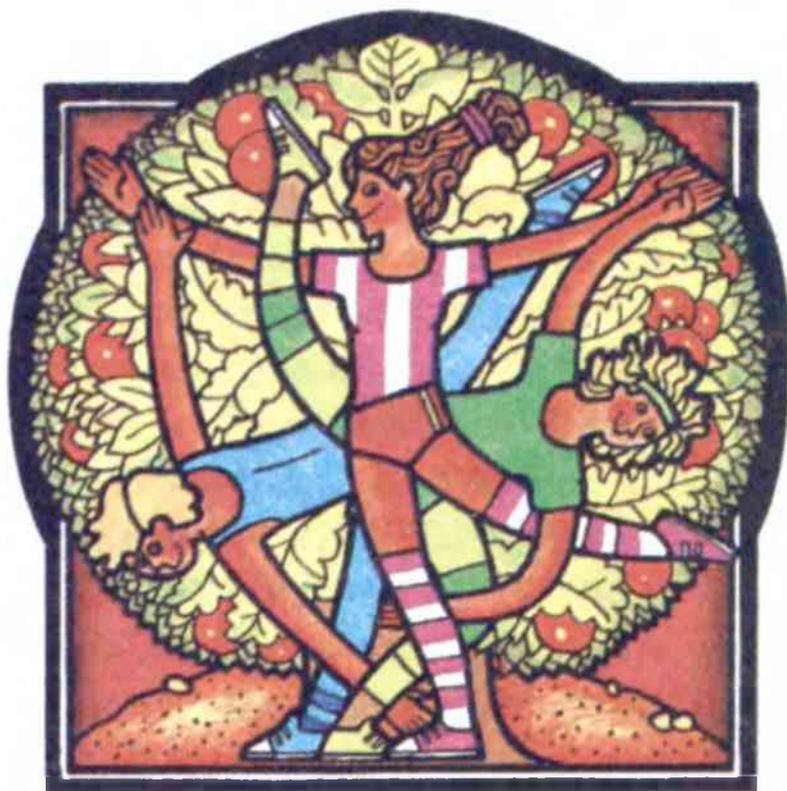
Редакционная
коллегия:

И. В. Петрянов

(главный редактор)

И. Л. Кнунянц

А. Л. Нарочницкий



Москва

«Педагогика» 1988

ББК 74.213.54
У 25

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор
Т. Д. Кузнецова,
доктор педагогических наук
И. А. Невский

Углов Ф. Г.

У 25 Береги здоровье и честь смолоду.— М.: Педагогика, 1988. — 144 с.: ил.— (Б-чка Детской энциклопедии «Ученые — школьнику»).

35 коп.

В книге известного советского ученого, академика АМН СССР Ф. Г. Углова рассказывается об основных принципах здорового образа жизни, значении физической культуры для гармоничного развития человека. Школьники узнают о том, как укреплять здоровье, избегать вредных привычек.

Для старшеклассников.

У 4306000000(4802000000)-099 **КБ 56-32-1987 ББК 74.213.54**

005(01)-88

ISBN 5-7155-0133-4

© Издательство «Педагогика», 1988

Я хочу поделиться с молодым поколением своими знаниями, мыслями, своим опытом. Это выводы жизни человека, достигшего признания в одной из самых уважаемых профессий — профессии врача.

Каждый раз, скальпелем вскрывая тело больного на операционном столе, я вскрываю историю его жизни. Через мои руки и через мое сердце, мой разум прошли тысячи историй жизни. Я равнодушный человек, и всегда стремился не только поправить физическое здоровье своих больных, но и помочь им заняться своим самосовершенствованием.

Для меня, как для гражданина нашей страны, Родина — Советский Союз, и как для всякого русского — Россия. Этим и велик русский народ, что на огромных пространствах не только не терял свой язык, свой душевный строй, но всегда чувствует себя единым. Сибиряку так же понятен и близок архангельский помор, как курскому крестьянину рыбак Дальнего Востока.

Русское расселение исторически прошло как распространение хлебопашества. Не насилем, не обманом, но трудом смогли русские закрепиться и пустить корни на освоенных землях. Трудом сплотили русские все меньшие народности. Национальная политика партии всегда состояла в поддержке развития всех народов СССР.

В последних постановлениях о развитии нечерноземной части России признавалось, что все как-то «руки не доходили» до русского устройства. Вот и оказалась мать при нарядных красавицах в стиральном платье, ситцевом платочке, в избе с колодцем.

А материнские глаза видят пустую деревню на

Псковщине и в Сибири, старую крестьянку, одну в деревне на берегу озера. Мычит корова, которую не подоить старухе. Видит мать, как из своих родовых гнезд разбрелись работники. Вот и студенты приехали в Россию нечерноземную — по кирпичику кладут коровник в каникулы. Спасибо, милые. Мне бы нужно было очень много таких ребят, да на все время. Чтобы не туристов видели старые русские поселения, а свою живую, рабочую кровь.

Неужели не захочет молодое поколение освоить родную землю — покрыть ее дорогами, пашнями, садами? Сделать удобным любое поселение? Неужели нужно специальное постановление о водопроводе и канализации, о снабжении и бытовом обслуживании России?

Вот почему я обращаюсь к молодежи — в ваших руках существование и благоустройство Родины. У нас очень много возможностей, чтобы развернуться деятельному человеку. Жизнь может быть прекрасна.

Своего сына, как и каждого юношу, я хотел бы видеть твердо уверенным в себе — воспитанным в народном духе, знающим не только дело, но и жизнь, готовым постоять за свое достоинство, за честь. О достоинстве и чести должны думать и наши девушки. Где честь, там и разум. Где честь, там и правда.

И самое главное, что заставило меня написать эту книгу: один видный деятель ЦРУ как-то заявил: «Если мы не взяли Советский Союз в лоб, то мы взорвем его изнутри. Для этого делаем ставку на молодежь, на Ванечек, Танечек, которым 14—16—17, и будем их разлагать, развращать морально, идеологически, физически, как только можно. Чтобы в СССР не было таких патриотов, как Зоя Космодемьянская, как А. Матросов и др.». Они знают, на кого направлять удар: на молодежь, основу советского строя.

Я решил в этой книге обратиться к молодежи с

тем, чтобы предупредить об опасности, которая ей грозит. Но которая им не видна, так как слишком хитры и подлы те, кто проводит в жизнь указания подобных деятелей.

И может быть, эта книга в какой-то мере поможет сохранить ваше здоровье, пробудить и направить ваш разум, определить правду жизни.

Мой друг, писатель Сергей Александрович Борзенко, прощаясь с кем-либо из друзей, говорил: «Будьте счастливы!» Это звучало не совсем обычно, ибо мы привыкли говорить: «Будьте здоровы!» Это казалось более естественным, ибо здоровье — самое большое благо для человека, пожелание здоровья — самое высшее пожелание добра. Однако, поразмыслив над словами Сергея Александровича, я пришел к выводу, что он прав.

Слов нет, здоровье — высшее благо человека. Существует поговорка: «Здоровый нищий счастливее больного короля». В то же время нельзя не отметить, что счастье — более емкое понятие и включает в себя здоровье как неперемное условие счастья. «Можно быть здоровым, не будучи счастливым, но нельзя быть счастливым, не будучи здоровым». Следовательно, пожелание «быть счастливым» и включает в себя желание быть здоровым и еще нечто такое, без чего нет счастья. Стремление быть счастливым общечеловеческое. Оно украшает жизнь и делает ее полноценной и желанной.

Сама жизнь есть высшее благо и счастье, и укорачивать ее — преступление, как бы ни была она трудна. Пусть жизнь не балует человека. Пусть она несет ему порой и тяжкий труд, и болезни, а все равно утратить ее — значит потерять все.

Это стремление к жизни прекрасно выразил Л. Н. Толстой в притче «Старик и смерть». Глубокий старик несет тяжелую ношу. Она ему не по силам. Он

измучен, но нести надо, и он ропщет: «Смерть моя, где ты, хоть бы скорее пришла ко мне». А смерть с косою тут как тут. «Старик, ты звал меня? Зачем?» Увидев, что смерть близка, он так испугался, что в страхе залепетал: «Я звал тебя, чтобы ты помогла пронести мою ношу...»

Люди любят и ценят жизнь не только в расцвете сил, но и в глубокой старости, не только будучи здоровыми, но и больными. Я много раз видел умирающих людей. Они уходили из жизни и в расцвете сил, в результате какого-то несчастного случая, и будучи измученными тяжким недугом, мучительными болями. Но никто не желал умирать. Все хотели жить. «...Хоть час один! Одно мгновенье!» — так выразил эту мысль М. Ю. Лермонтов в своей поэме «Хаджи Абрек».

Следовательно, сама жизнь — это великое, ни с чем не сравнимое счастье, о возможной потере которого люди думают с ужасом... Но это только тогда, когда смерть вплотную подойдет к человеку. А пока этого нет, то так же, как здоровье, жизнь не ценится, о ней даже не думают, а главное, о ней совершенно не заботятся, ее не берегут. У человека тысячи возможностей потерять жизнь и здоровье.

Казалось бы, если жизнь и здоровье имеют такую огромную, непреходящую ценность, то человек должен беречь ее. Но в жизни мы наблюдаем совсем иное. Про здоровье можно смело сказать: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». То же можно сказать и про жизнь. Только плачем уже не мы, а наши близкие.

Итак, моя книга обращена к молодежи. Почему же я говорю о старости? Может быть, кое-кому покажется, что это будет разговор впустую? Нет. О том, чтобы не допустить преждевременной старости, избежать раннего износа организма, одряхления души и тела в

расцвете лет, надо заботиться в молодые годы. Ведь не зря же в народе существует правило: хочешь сохранить здоровье — береги его с молодых лет.

Уже в молодые годы надо думать о будущем. И оказывается, для этого требуется не так уж много усилий — не подвергать свой организм преждевременному старению: избегать излишеств в повседневной жизни и полностью исключить вредные привычки. При этом, если их не допускать с юных лет, то и потребность в них никогда не возникнет. Необходимо просто соблюдать нормальный режим и ритм жизни. Компенсаторные возможности организма велики. Любые отклонения, вызванные негативными условиями жизни, если они редки и непродолжительны, проходят быстро.

Для человека, который соблюдает элементарные правила, жизнь полна радости, потому что он сохраняет здоровье, его психика не угнетена раскаянием и сожалением о необдуманных своих поступках. Он надолго сохранит молодость души и тела и познает радости долгой счастливой жизни.

Когда же человек заболевает серьезно и возникает мысль о возможной смерти, он начинает задумываться над тем, как он прожил жизнь. Оставил ли он о себе добрую память?

Это состояние очень хорошо выразил Н. Островский, который писал, что надо прожить жизнь так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

Между тем не только для самого человека, но и для его родных, для его потомства очень важно, как человек жил и почему умер. Одно дело — человек погиб, защищая свою Родину. Другое — если он умер от отравления алкоголем. Одно дело, если человек прожил большую счастливую жизнь, наполненную полезным трудом и добрыми делами, и умер, окружен-

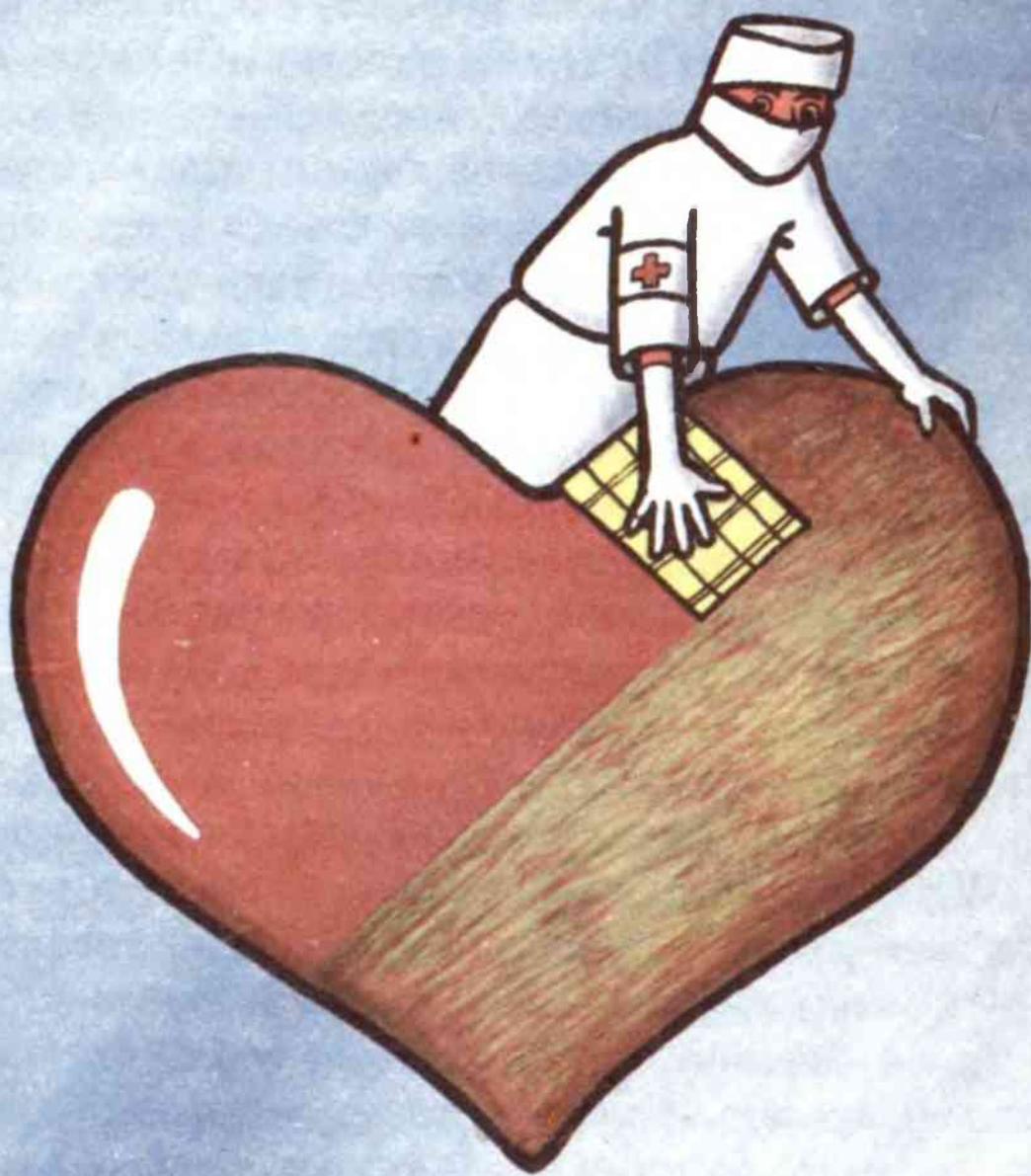
ный благодарными людьми и потомками. Другое дело, если человек думал только о себе, о своем удовольствии, часто глубоко ошибочно принимал пьяную или никотиновую эйфорию за счастье! Он пил, не считаясь с ближними, и отравлял им жизнь. Он курил, отравляя воздух ядовитым дымом, в котором задыхались близкие, в том числе и дети. И умер он рано, не дожив до преклонного возраста, не сделав ничего полезного для страны, народа, потому что он не думал о них. Его мысли всецело были заняты только тем, как и с кем выпить. —

Но для близких и для Родины далеко не безразлично, сколько и как проживет человек, потому что жизнь — это не только счастье для него и для семьи, это труд и польза для его Родины. Человек должен понимать, что он сын своего народа, который его вскормил, воспитал, дал образование и специальность. При этом в нашем социалистическом государстве все это предоставляется бесплатно. На него работали (помимо родителей) медики, принимавшие его, беспомощного, из чрева матери, заботились о нем, беззащитном, когда мать сама была больна. Его кормили, поили, обмывали, одевали, когда он был в яслях или детском саду; учителя учили его в школе; профессора отдавали ему свои знания в институтах, мастера — на производстве. Если он заболел, его лечили, общество предоставляло ему спортплощадки, пионерские лагеря, дома отдыха.

— Но вот человек выучился и стал специалистом. Наконец-то он может своим трудом и заботой отблагодарить родителей и общество, которые десятки лет заботились о нем. И чем дольше он сохранит работоспособность, чем больше он будет жить и работать, тем больше принесет людям пользы, тем щедрее отблагодарит общество и народ, вскормившие его.

Итак, жизнь и здоровье каждого человека принад-

БЕРЕГИ ...



лежат не только ему. Они принадлежат народу, и каждый человек ответствен перед обществом за то, как и сколько он проживет.

В тех случаях, когда прожил человек недолго и мало принес людям пользы не по своей вине, а в результате каких-то стихийных бедствий, несчастного случая и т. д., там общество не в претензии. Более того, если с ним случилось несчастье и он стал инвалидом, ему помогут. Но если человек сократил свою жизнь или стал больным, сделался инвалидом по собственной вине, то здесь общество вправе предъявить ему свои претензии, а он сам, если у него сохранились совесть и чувство собственного достоинства, должен понимать свою вину перед семьей и обществом. И вот, если человек хотя и добросовестно трудился, но в то же время курил, пил, не соблюдал режима ни в еде, ни во сне и в 50—55 лет, по существу в расцвете своей жизни, становится толстым, больным, с тяжелой одышкой, со стенокардией, с циррозом печени, деградирует умственно, а к 60 годам умирает, не дожив до пенсионного возраста, то кто же оказывается виноватым?

Нередко эти люди говорят: «Врачи не могли вылечить». А что врачи могли сделать, если он в течение многих лет добровольно табачным и алкогольным ядом уничтожал в себе все живое и прежде всего мозг? Такой человек украл у самого себя десятки лет счастливой жизни. И не только те, которые он не дождал, но и те, что он прожил. О каком счастье, о какой счастливой жизни может идти речь, если все эти годы прошли у него в алкогольном и никотиновом дурмане?

Некоторые, стараясь оправдать свое поведение, говорят, что они счастливее тех, кто, мол, не курит и не пьет, так как те якобы не испытывают того удовольствия, которое испытывают они, когда пьют и

курят. Но если так, то морфинисты и кокаинисты, все те, кто отравляют себя наркотиками, могут тоже считать себя счастливыми и более удачливыми в жизни, чем нормальные люди.

На самом же деле подобные рассуждения есть самооправдание людей, которые еще в состоянии понять свое падение, но не в состоянии его предотвратить.

Они говорят: мы не хотим прекращать пить и курить, а как только захотим, так и бросим. Но в том-то и дело, что они не могут захотеть, ибо уже полностью в плену алкоголя и табака!

Тот, кто никогда не вставал на путь наркомании в любом виде, — никогда не пожалел об этом. Он, как правило, живет красивой, здоровой и счастливой жизнью, не думая ни о каких наркотиках.

Тот же, кто приобщился к ним и ему трудно от них отойти, — горько раскаивается, проклиная свою первую рюмку или папиросу и сожалея о прожитых в наркозном чаду годах жизни.

Жизнь и здоровье — а с ними и счастье — дается человеку как великое благо, которое надо беречь. Утраченное счастье не вернешь!

Как сохранить здоровье

Лучшие умы человечества уже очень давно задумывались над вопросами жизни и смерти и искали способы продления жизни человека. Продолжительность жизни человека заложена биологической природой в его наследственных свойствах, в его генах, как представителя определенного вида животного мира.

Какова же продолжительность жизни человека, как вида?

Имеются сообщения в литературе, в которой с



большой долей вероятности описываются долгожители, прожившие 180 и 200 лет.

И. И. Мечников и А. А. Богомолец считали, что продолжительность жизни человека должна быть 150—160 лет. Другие ученые, как, например, Х. В. Гуфеланд, А. Ф. Галлер и др., полагали, что естественный предел человеческой жизни 200 лет. В пользу такой видовой продолжительности жизни людей могут говорить следующие наблюдения над биологическими фактами. Лошадь, живущая 20—30 лет, становится взрослой в 3—4 года. Собака, живущая 15—20 лет, становится взрослой в 1,5—2 года. Следовательно, период созревания у животных составляет одну седьмую — одну десятую их жизни. Период созревания у человека продолжается 18—20 лет. Значит, по законам животного мира, он дол-

жен жить 150—200 лет. Если средняя продолжительность жизни людей составляет 60—70 лет, то это значит, что она только в 3—3,5 раза превышает период созревания, в то время как должна превышать в 7—10 раз. Мы живем, таким образом, в 2—3 раза меньше, чем нам положено природой. Что же так резко сокращает жизнь человека?

Патологоанатомическое исследование умерших в возрасте 100 лет и больше показало, 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, которые появляются в активном периоде жизни — от 20 до 60 лет: снижение общего содержания белка, увеличение холестерина, замещение красного костного мозга белым 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. 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 своей жизни сохраняет трудоспособность, интенсивность которой постепенно снижается.

Новейшие данные показывают, что старость на-

ступает 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.

Какова же фактическая средняя продолжительность жизни человека? Она меняется от различных условий жизни, состояния внешней среды, от культурного уровня населения и от состояния здравоохранения. Но несомненно одно, что из века в век она имеет тенденцию к росту. Однако существуют страны, в которых продолжительность жизни остается и в настоящее время очень низкой. Как правило, это те страны, которые длительное время были в колониальной зависимости от других государств.

Обращает на себя внимание тот факт, что, как в прежние времена, так и теперь продолжительность жизни женщин больше, чем мужчин, обычно на 4—5 лет, что наряду с другими факторами можно объяснить и тем, что мужчины больше пьют и курят.

Ученые считают, что человек, родившийся ныне, имеет шансы прожить до 68—70 лет. Рост культуры способствует увеличению средней продолжительности жизни. Здесь большую роль играет 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 России средняя продолжительность жизни составила 32 года, т. е. такой показатель в развитых странах мира был 100—150 лет назад, но уже в 1926—1927 гг. он поднялся до 44 лет (для мужчин до 42, для женщин —

47 лет). В 1955—1956 гг. — до 67 лет (для мужчин — 65 лет, для женщин — 74 года). Таким образом, наша страна за 60—70 лет в этом вопросе проделала путь, на который другим странам потребовалось в 3 раза больше времени.

Имеет значение, конечно, и имущественное положение людей в капиталистическом обществе. Продолжительность жизни людей, у которых больший доход, выше, чем у малоимущих, так как первые имеют больше возможностей проводить профилактические и лечебные мероприятия, а также менее подвергаются отрицательным воздействиям внешней среды.

Почти во всем мире, и у нас в том числе, около 90% людей умирает до 60-летнего возраста. А из оставшихся в живых около 90% умирает до 80 лет. Таким образом, огромное большинство людей живет около 1/3, и лишь небольшой процент — половину видовой продолжительности жизни, т. е. лишь считанные единицы доживают до половины срока, близкого к тому, что должен жить человек.

Какие же причины сокращают отведенное человеку природой время жизни? Какие внешние факторы так безжалостно губят человека, по существу, в расцвете его физических и духовных сил?

К сожалению, именно этому вопросу человечество уделяет меньше, чем следует, внимания и средств.

На изобретение роскоши, которая расслабляет человека, на производство табака и водки, сокращающих его жизнь, а главное, на вооружение тратятся огромные, уму непостижимые, средства, в то время как на изучение причин раннего одряхления и смерти, на устранение этих причин человечество имеет ничтожно малые средства. Если бы средства, которые расходуются на изобретение оружия, направили на сохранение здоровья и жизни людей, можно не сомне-

ваться, что и эта проблема была бы решена.

В настоящее время нам доподлинно известно, что люди в основной своей массе умирают не от старости, а от болезней. Если бы болезни предупредить или излечить, то люди жили бы много дольше. Таким образом, какие-то факторы приводят к болезни, а последствия ведут к преждевременной старости, дряхлости и ранней смерти.

Анализ причин ранней смерти человека показывает, что они различны в разные периоды жизни людей.

Много людей погибало и погибает ныне от травм. Чем сложнее и совершеннее жизнь человеческого общества, тем больше возможностей для различных травм. При этом травма не только может привести к гибели или инвалидности, травма с ее болевыми моментами наносит глубокие повреждения нервной системе, а через нее — всему организму, приводя его к раннему износу и преждевременной старости. Травма может быть не только физическая, но и моральная, психическая, которая приводит к тем же последствиям, а может быть, даже в большей степени.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно только от автомобильных катастроф погибает около 250 тыс. человек, около 10 млн. получают травмы, иногда настолько серьезные, что люди на всю жизнь остаются инвалидами.

Среди причин, сокращающих жизнь людей, надо указать на войны. Вся история развития человеческого общества наполнена войнами, нередко столь жестокими, что человеческий разум отказывается их понимать: нашествия Чингисхана, Батыя, войны Тамерлана и других завоевателей, которые оставили на пути своем разрушенные города и села. Известно, что после таких нашествий целые народы исчезали с лица Земли. К сожалению, и по сей день, в век высокой культу-



ры человечества, люди также безжалостно уничтожают друг друга.

И все же основная масса людей погибает от болезней. В разные периоды жизни человечества они были различны. Но действие их одно: 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 малоразвитых странах и поныне) являлась высокая детская смертность.

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

Но не только эпидемии уносили из жизни людей в расцвете сил. Многие умирали от туберкулеза. Еще в 30-х гг. во всех развитых странах были открыты институты и больницы, где лечились туберкулезные больные, но смертность была очень высокой. Применение антибиотиков помогло справиться с

этим грозным заболеванием. Итак, многие болезни отступили на задний план: смертность от них резко снизилась, в результате чего к 70-м гг. нашего столетия средняя продолжительность жизни населения возросла более чем вдвое, с 32 лет в 1913 г. до 68 лет в 1970 г.

Однако в дальнейшем рост средней продолжительности жизни сначала замедлился, затем прекратился, а в последние годы, особенно для мужчин, продолжительность жизни стала снижаться. —

Какие же болезни представляют наибольшую опасность в наше время, что предрасполагает к ним, и не зависит ли это от самого человека?

Согласно современным научным данным, основными причинами преждевременной гибели человека в наше время являются алкоголь и табак. Конечно, эти яды редко служат непосредственной причиной гибели человека. Чаще они провоцируют другие заболевания, которые и фигурируют, как причина смерти того или иного человека. На первом месте среди них сердечно-сосудистые заболевания — от 40 до 60%, затем злокачественные заболевания — 15—20%, травматизм — 5—7% и т. д.

Повышение частоты сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных атеросклерозом, связано не только с процессами старения. Дело в том, что ишемическая болезнь 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 принято думать, человек сам ответствен 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.

Здесь мы подходим к основной теме нашего разговора:—Здоровье надо беречь смолоду.—Часто к нам на лекции о долголетию приходят больные: у них гипертония, атеросклероз, болезнь сердца, хроническая легочная недостаточность, диабет и ряд других заболеваний. Им всего 50—60 лет, они пришли послушать, как предупредить преждевременную старость. Но старость к ним уже пришла, ее они вызвали сами своим неразумным поведением: из-за курения и потребления алкоголя, из-за грубого нарушения режима питания и труда. У них не осталось ни одного органа, не пораженного алкогольным и никотиновым ядом, а они продолжают пить и курить, говоря, что после рюмки водки или сигареты лучше себя чувствуют. И невдомек им, что вино и табак вызывают состояние эйфории, наркотическое состояние, при котором все, в том числе и болезнь, представляется в розовом свете, пока не наступает расплата.

Эти люди не соблюдали режим дня, не занимались физкультурой. И только разрушив организм полностью, решили заняться профилактикой старости.—Но чудес не бывает.—Разрушенное не восстановишь.

Если у человека не выработан иммунитет, если в его организме нет сил и средств к сопротивлению, то никакие медикаменты ему не помогут. Медицина должна пробуждать дремлющие в организме силы сопротивления, усиливать его борьбу с вредными агентами. А когда в организме нет своих сил к сопротивлению, то какие бы лекарства мы ни применяли, человек не может поправиться. И в подтверждение этому мы имеем в своей практике многочисленные примеры.

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 резко ослабляет организм. Его мышцы и функционирующие ткани заменяются жиром или соединительной тканью, а последние как инертные ткани — не способны к сопротивлению. Отсутствие чистоты, несоблюдение правил гигиены также ослабляет организм. В грязи, в пыли содержится большое количество микробов, в том числе и таких, которые вызывают различные болезни.

Способствует возникновению болезни праздный образ жизни. Если человек много трудится, он весь находится в состоянии напряжения: его мозг, нервная система мобилизованы, возрастают силы сопротивления. Расслабился, обленился человек, и все защитные функции его организма также ослабли. В такое время те или иные неблагоприятные факторы быстро вызовут болезнь.

Надо помнить, что всякое богатство редко приходит само по себе. За него надо бороться, его надо добывать, заботиться о его сохранении. Что же нужно, чтобы иметь здоровье, и как его сохранить?

Спорт. Физические упражнения — обязательное условие гармонического развития, нормальной жизни, оптимального функционирования человеческого организма. На международной конференции по спортивной кардиологии в 1978 г. было выражено мнение о том, что физическая активность должна рассматриваться как необходимое условие здорового образа жизни, причем не только состояния сердечно-сосудистой системы, но и здоровья в целом. Есть веские основания считать, что физические упражнения способствуют продлению жизни человека, снижению риска развития инфаркта миокарда.

В то же время ученые считают, что физическая активность должна осуществляться в благоразум-

ных пределах, иначе ее последствия могут оказаться вредными. Это значит, что основная масса людей должна заниматься спортом и физическими упражнениями не для установления рекордов, а для поддержания здоровья.

Если вы желаете заняться видами спорта, которые требуют значительных физических нагрузок, то необходимо пройти медицинское обследование. При этом учитываются возраст, состояние здоровья и уровень физической подготовки.

Правильно выбранная форма физической активности должна сопровождать человека в течение всей его жизни. Физическими упражнениями и спортом надо заниматься всю жизнь, так как они укрепляют здоровье человека, необходимое ему не только в молодом, но и в преклонном возрасте. В юности же все виды физических упражнений и спорта способствуют всестороннему развитию человека, закаляют его, предупреждают различные заболевания и позволяют подойти к взрослому периоду жизни здоровым и сильным.

Спорт — одно из лучших средств против нервных перенапряжений и стрессов. Он позволяет легче переносить неприятности и восстанавливать душевное равновесие.

Индивидуальные виды спорта — плавание, легкая атлетика, гимнастика — формируют характер, укрепляют самодисциплину, выдержку и способствуют гармоническому развитию всей мускулатуры тела, укрепляют здоровье, закаляют волю, способствуют совершенствованию человеческой личности.

Особого внимания заслуживает плавание: увеличивается объем легких, кроме того, на кожные покровы человека благотворное влияние оказывают влага и температура. Кожа — это главнейший орган человека, с помощью которого происходят важнейшие обменные процессы. Без так называемого «кожного

дыхания» жизнь человека невозможна.

Известен в медицине такой факт: когда-то при царском дворе для забавы кожу мальчика выкрасили в золотой цвет. Краска закрыла все поры, и обменные процессы через кожу прекратились. Через несколько часов мальчик умер, казалось, от неизвестной причины. На самом деле, как потом доказали ученые, он умер от «отравления» продуктами обмена веществ, которые в нормальных условиях выделяются через кожу системой многочисленных сальных и потовых желез.

Чем чище кожа, тем лучше и полнее обменные процессы. Однако этим не исчерпывается действие воды, а следовательно и купания, на кожу. Кожа — это орган, снабженный богатейшей сетью нервных окончаний. Водные и температурные воздействия на кожу оказывают благотворное влияние на всю нервную систему человека.

Правильно, что в последнее время обучают плаванию детей с первых месяцев жизни. «Плавать раньше, чем ходить» — этот лозунг имеет под собой очень серьезные основания, но, конечно, проведение его в жизнь должно проходить под руководством и контролем специалистов.

Благотворное влияние на человека оказывают и коллективные виды спорта: футбол, хоккей, водное поло и др. Они развивают координацию движений, ловкость, самоконтроль, уважение к другим, дух товарищества, солидарности, стремление к справедливости. Истинные спортсмены не пьют и не курят. И это вполне понятно, ибо спорт — это вид физической культуры. О какой же культуре может идти речь, если человек так обращается со своим организмом, отравляя его ядами никотина и алкоголя!

Нельзя не сказать, насколько бессмысленна и глупа заочная любовь к спорту, когда человек часами



сидит у телевизора, наблюдая, как игроки гоняют шайбу или мяч. Часы, проведенные за таким занятием, не только пусты и бесполезны, но и вредны, так как перевозбуждается нервная система. Немало инфарктов и несчастных случаев происходит в это время.

Не надо забывать, что спорт, как и физические упражнения, полезен людям всех возрастов, но вид и интенсивность упражнений должны соответствовать тому или иному возрасту. После 45 лет они предупреждают от последствий адинамии и переедания.

Физические упражнения воздействуют на психику человека. Это можно наблюдать повседневно и даже проверить на себе. При больших переживаниях или психической травме стоит пройти быстрым шагом 5—7 км, и сердце (если оно не больное) перестанет щемить. Настроение улучшится, причины для переживаний покажутся не столь драматичными. Физические упражнения способствуют более быстрой реабилитации при очень многих заболеваниях, в том числе и при инфаркте миокарда. Правда, долгое

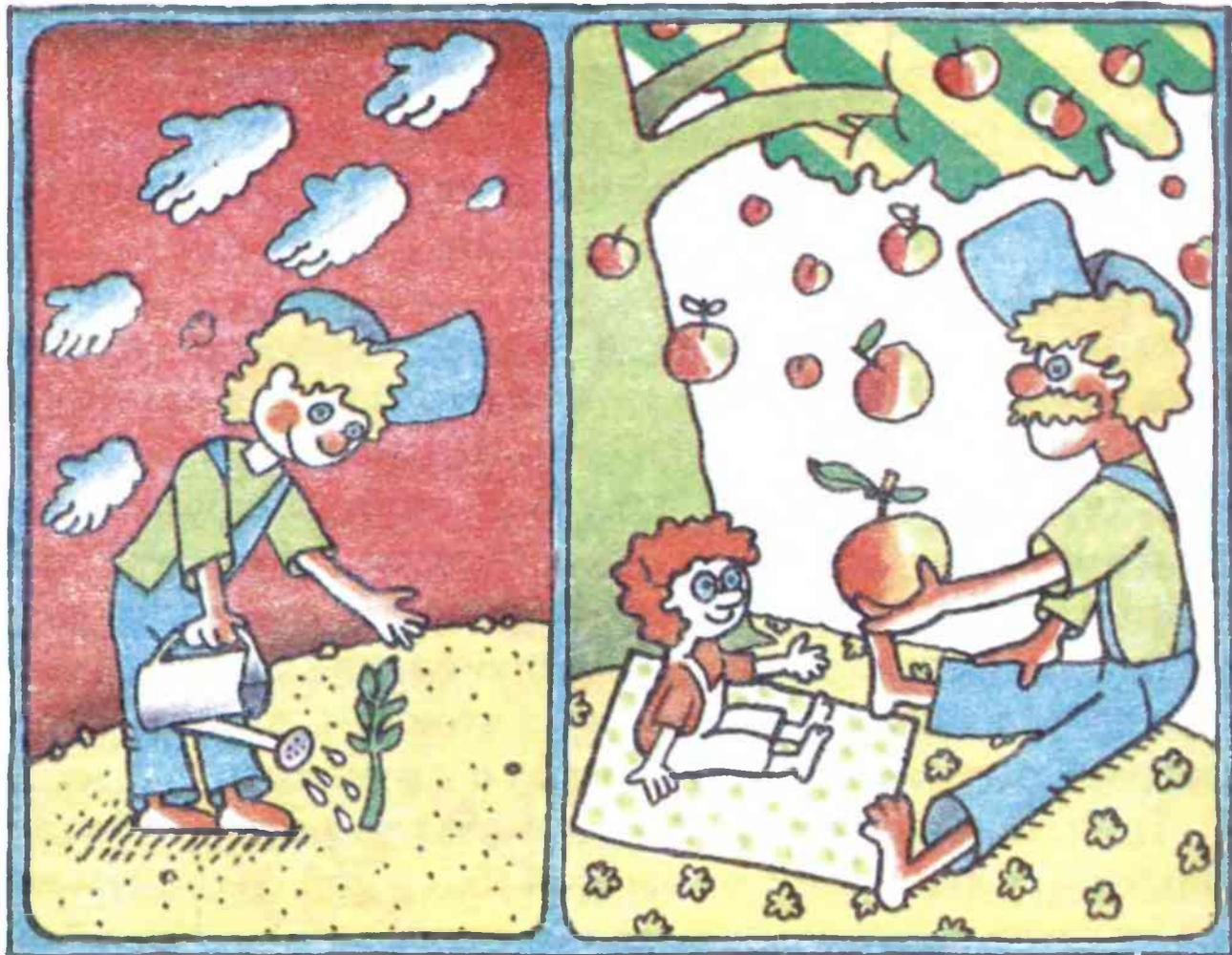
время врачи придерживались строгого соблюдения максимального и длительного покоя при этом заболевании. Не отвергая его полностью, мы все же можем привести следующие мнения ученых о тех, кто перенес инфаркт миокарда. Наблюдения за такими пациентами в течение 15 лет показали, что смертность среди лиц, не выполнявших программы физической реабилитации, составила 29%, а среди лиц, выполнявших такие программы, только 4%.

Но самым важным наблюдением было то, что у пациентов, перенесших инфаркт миокарда и прошедших курс физической реабилитации, отмечалась лучшая эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, уменьшение страха и беспокойства. При повышении кровяного давления физические упражнения должны быть рекомендованы строго индивидуально и под контролем врача.

Физическая активность полезна для лиц, страдающих диабетом, так как она способствует усвоению глюкозы у тучных людей; для снижения веса одних физических упражнений недостаточно, их следует сочетать с правильным режимом питания. Это позволяет сбросить излишний жир без изменения мышечной структуры организма.

Часто в повседневной жизни мы наблюдаем, как спорт, если им начинают заниматься не от случая к случаю, а всерьез и с увлечением, улучшает не только здоровье, но и характер.

Дима Козин был единственным ребенком в большой семье. Родители, двое дедушек и две бабушки, все еще молодые и полные сил, с удовольствием нянчили и, конечно, баловали Диму. Он рос, окруженный, может быть, даже излишней заботой. Но, как нередко бывает в таких случаях, он рос болезненным и слабым. Частые болезни испортили характер Димы. Он стал капризным, часто грубил взрослым. Между тем



родители занимались спортом и особенно любили лыжи.

Терпеливо и упорно, но без насилия они старались передать свое увлечение сыну. Постепенно он полюбил этот вид спорта, увлекся им и стал ходить на лыжах вместе со взрослыми. Этому ему показалось мало. Он решил заняться горнолыжным спортом. Родители хотя и беспокоились за сына, все же не препятствовали ему. Дима стал трудолюбивым и не только хорошо учился и много читал, но и охотно помогал родителям. Он окреп физически, перестал болеть, улучшился его характер.

Во всех случаях сохранению здоровья, воспитанию закалки способствуют, как я уже говорил, физкультура и спорт. Но не для того, чтобы стать чемпионом, а чтобы укрепить здоровье. Ежедневная ут-

рениая зарядка с последующим душем или обливанием тела холодной водой, обтиранием жестким полотенцем до ощущения теплоты — это очень хороший метод поддержания здоровья, закалка и тренировка защитных сил организма.

Труд. Большое значение в жизни человека имеет труд. Он способствует закалке организма, не дает ему расслабиться, облениться. Очень важно точно выбрать себе дело по душе, любить свой труд. Любовь, как положительная эмоция, способствует тому, что он легко переносится и вместо усталости приносит радость созидания. Если труд физический, он должен сменяться умственной работой: чтением, посещением театра, кино, музеев, общением с друзьями.

Труд, как физический, так и умственный, с обязательным включением в него той или иной физической работы или физических упражнений, является обязательным условием долголетия. Все долгожители отличались большим трудолюбием и, как правило, сохраняли трудоспособность до глубокой старости.

Общественный труд дисциплинирует людей: человек, который только вчера убирал улицу, сегодня не будет на ней сорить; тот, кто вчера чинил забор, не станет его ломать, и т. д. Такой общественно полезный труд будет перестраивать психологию людей: общественное добро — это и их добро, которое они обязаны оберегать. Тем самым мы дополним наш лозунг «Все для человека; Все на благо человека!» новым лозунгом «Все для государства! Все для Отечества!», а следовательно, все для самого человека, живущего под защитой Родины.

Режим и ритм жизни. Для сохранения здоровья и продления жизни большое значение имеют режим и ритм жизни. Все биологические процессы подчине-

ны законам ритма, поэтому в самой природе человека заложен определенный режим, грубое и частое нарушение которого не может не сказаться отрицательно на его жизни и здоровье.

Сон или питание, труд или отдых — все подчиняется законам ритма, как день сменяется ночью, лето — осенью и т. д. Грубое нарушение режима сна немедленно сказывается на его характере и крепости, на последующем самочувствии и т. д., что обязательно рано или поздно приведет к расстройству сна, нервной системы, к бессоннице, вплоть до тяжелых нервно-психических расстройств. Между тем налаженный ритм сна и труда обеспечивает быстрое засыпание, глубокий, спокойный сон, повышение работоспособности и продуктивности труда.

Помимо режима и ритма большое значение имеет продолжительность сна. В среднем человеку надо спать 7—8 часов. В молодом возрасте можно несколько больше, в более старшем — несколько меньше. Длительное недосыпание приводит к переутомлению, а излишний сон вызывает расслабление и лень мысли.

Вопрос о дневном сне решается по-разному. Некоторые люди предпочитают вставать рано, но днем, чаще после обеда, спят час-полтора. При этом они сохраняют полную работоспособность до глубокой старости. Полагаю, что такой метод работы также заслуживает внимания. Одно несомненно, что все долгожители, сохранявшие работоспособность до преклонных лет, соблюдали режим и ритм жизни.

Быт и факторы внешней среды. Бытовые условия и внешняя среда, окружающая человека, оказывают серьезное влияние на его здоровье и продолжительность жизни.

Загрязнение воздуха и ухудшение экологических

условий является причиной многих заболеваний. По мнению некоторых ученых, более 80% всех случаев заболевания раком обусловлено прямо или косвенно действием токсических веществ, присутствующих в окружающей среде.

Большое значение для поддержания здоровья населения, а тем самым и для долголетия имеет хорошо налаженная работа службы здравоохранения.

Серьезное влияние на здоровье и продолжительность жизни оказывают условия труда на производстве, где мы проводим почти треть нашей жизни. Значение имеют не только гигиена труда, но и условия психологического климата. Бытовые неурядицы отражаются на нервной системе человека.

Различные беспорядки и неудобства, раздражая нервную систему человека, постепенно приводя к ее угнетению, со всеми тяжелыми последствиями, оказывают серьезное влияние на состояние здоровья и преждевременный износ организма.

В нашей стране за 50—60 лет для долголетия сделано столько, сколько в других странах за 150—200 лет. Мы имеем хорошие условия для долгой и счастливой жизни и могли бы стать страной долгожителей! Но для этого нам нужно не только использовать все возможности, которые созданы нашим социалистическим строем, но и, самое главное, устранить причины, которые стоят на пути к долгой жизни и зависят от нас самих. Я имею в виду переедание, курение, потребление алкоголя и наркотиков, грубое слово. Когда все люди это поймут и исключат из жизни эти факторы — продолжительность жизни резко возрастет.

Правильное питание

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

Ритм, периодичность приема пищи имеют большое значение для здоровья. Наш организм устроен так разумно, что в определенный час весь пищеварительный тракт подготавливается к приему пищи, и если его нет, то организм болезненно перестраивается.

В течение длительного времени (вначале по состоянию здоровья, а затем уже по заведенному правилу) я в 12 часов дня второй раз завтракал, обычно это был стакан чая с бутербродом. Этот легкий завтрак давал возможность опять несколько часов работать, не чувствуя голода.

Очень скоро я заметил, что желудок мой знает свое время. Бывало, заработаешься или прочитаешься и забудешь про еду. И вдруг начинаешь чувствовать какие-то неприятные ощущения «под ложечкой». Смотришь на часы — ровно 12 часов. Это желудок подает мне сигнал, что пора завтракать. У меня установился довольно строгий ритм четырехразового питания в 8, 12, 16 и 20 часов. Это давало мне возможность при больном желудке в течение всех этих лет сохранять полную работоспособность.

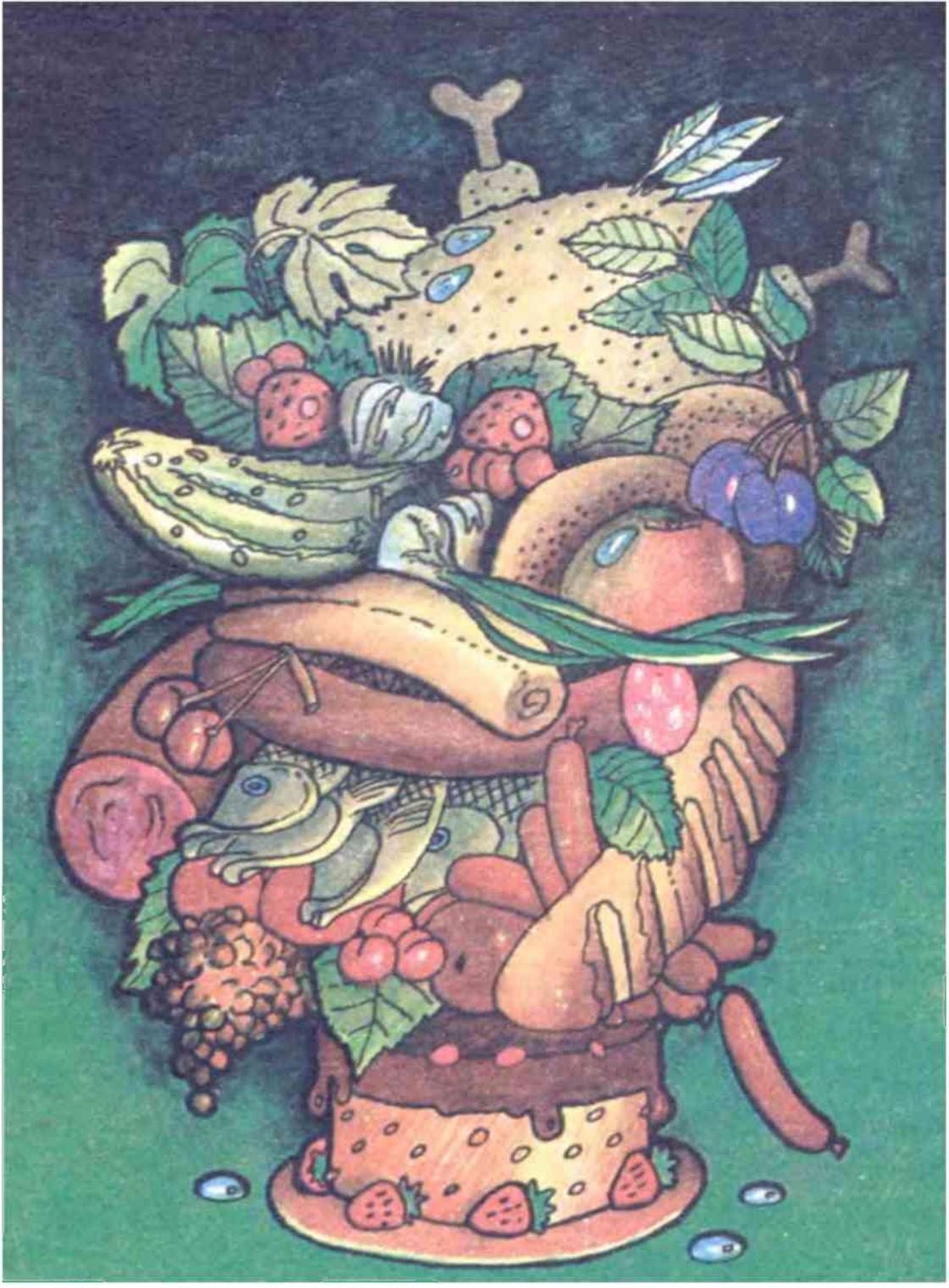
В час назначенного приема пищи при мысли о еде в желудок поступает желудочный сок, вырабатываемый железами, расположенными в стенке желудка. Этот сок обладает большой переваривающей способностью, и если в это время пищи в желудке нет — начинает страдать стенка желудка и двенадцатиперст-

ной кишки, что и предрасполагает к образованию язвы, гастрита и т. д. Вот почему очень важно в час приема пищи что-нибудь поесть. По-видимому, поэтому существует такой афоризм: «Не важно, что и сколько, — важно, когда поесть». У людей, которые беспорядочно принимают пищу, чаще возникают различные заболевания желудка.

Не менее важен вопрос о качественном составе пищи. Для сохранения здоровья необходимо, чтобы в пище содержались в соответствующей пропорции жиры, белки, углеводы и витамины. Жиры должны быть как животного, так и растительного происхождения; белки — обязательная составная часть пищи, причем животные белки для детей, как и кормящих матерей, а также людей умственного труда, не могут быть в полной мере заменены растительными.

Болезни, связанные с потреблением пищи, могут возникать от недостатка незаменимых аминокислот или витаминов, даже в том случае, если общее количество калорий будет соответствовать норме. Поэтому разумное питание в качественном отношении — это прежде всего разнообразное питание, в котором сочетаются продукты животного и растительного происхождения с достаточным количеством свежих овощей, витаминов и т. д.

Тяжелые последствия бывают от количественного несоответствия принимаемой пищи с тем, что потребно организму. Недостаточное количество пищи, т. е. голод, ежегодно уносит миллионы жизней. Цифры, приводимые различными авторами, довольно противоречивы. Во Франции и других высокоразвитых странах в больницы ежедневно попадает много пожилых людей, буквально изнуренных недоеданием. Официально они умирали от других причин, тогда как основной причиной их смерти было хроническое голодание. Аналогичная картина и в США. Специа-

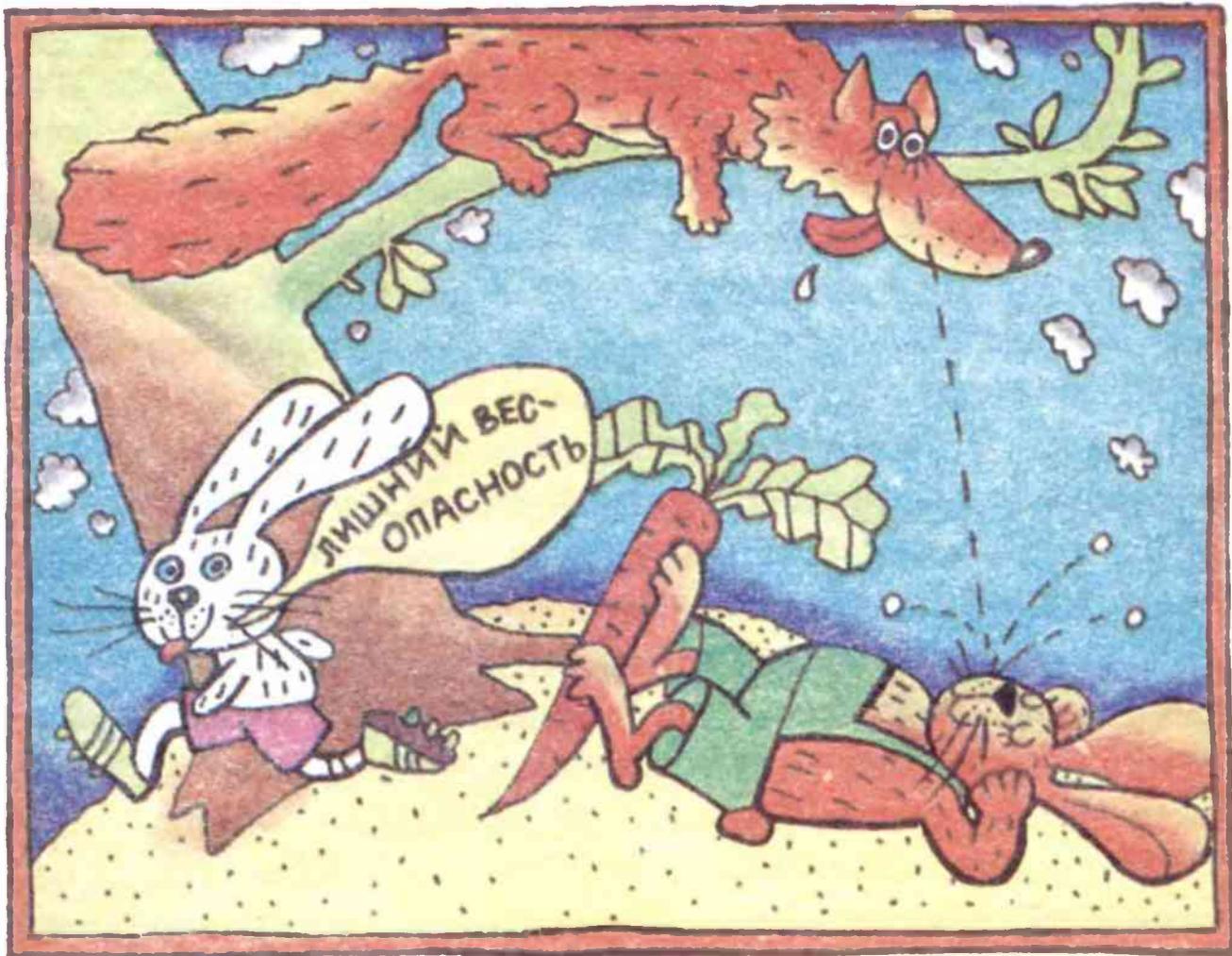


ные комиссии Сената представили доклады, в которых устанавливается, что сотни районов могут быть причислены к районам голодающих, т. е. имеющим очень высокий удельный вес населения с совершенно недостаточным уровнем питания. В слаборазвитых странах от недостаточности питания умирают ежегодно миллионы людей. Особенно тяжело страдают дети. По мнению ученых, в развивающихся странах примерно 70% смертей у детей до 5 лет происходит в результате недостаточности питания. Это приводит к тому, что свыше 10 млн. детей умирают от неудовлетворительного питания — либо своего, либо матери (в период лактации).

Немало взрослых погибает от голода и недоедания, заболевая туберкулезом. Из общего числа умерших от туберкулеза примерно 40% случаев может быть приписано неудовлетворительному питанию. Среди смертей от болезней органов пищеварения примерно 1/3 вызвана недостаточностью питания. А всего от голодания и недоедания умирает около 13 млн. человек в год.

Наряду с голодом выявляется и другая причина преждевременной смерти как результат количественного нарушения пищевого режима. Речь идет о переедании, об избыточном весе. В последние годы в промышленно-развитых странах, да и некоторых развивающихся этот фактор влияет на здоровье и продолжительность жизни не меньше, чем проблема недоедания. Голод дает высокую смертность, а при переедании смертность еще выше.

Избыточный вес бывает не только от переедания, но и от неправильного питания. От полноты часто страдают люди, которые употребляют пищу, преимущественно содержащую крахмал. Пища с достаточным количеством животных белков дольше задерживается в желудке, не вызывает чувства голода и не



способствует перееданию. Полнота предрасполагает к возникновению целого ряда заболеваний и приводит к преждевременной смерти. Так, по данным американского страхового общества «Метрополитен» (было обследовано более 50 тыс. мужчин и женщин), смертность тучных людей в возрасте 20—64 лет выше смертности людей с нормальным весом на 50%.

— Полнота снижает функции всех органов и прежде всего сердечно-сосудистой системы. Отложение жира под кожей идет параллельно с увеличением его в грудной и брюшной полости. Сердце и его оболочка — перикард пронизываются слоями жира, что и затрудняет его работу. Скопление жира в брюшной полости ведет к поднятию диафрагмы, которая, в свою очередь, меняет положение сердца, что затрудняет его работу, нарушая кровоснабжение. У таких людей

появляются одышка, боли в сердце, снижается работоспособность. Если дело не зашло далеко, все эти отрицательные явления исчезают, как только человек похудеет и примет свой нормальный вес.

У полных людей рано возникают изменения состава крови, увеличивается холестерин и протромбин, что способствует образованию желчных камней с частым заболеванием желчнокаменной болезнью. Операция по выключению части кишечника из пищеварения за несколько месяцев приводит к значительной потере веса. Наблюдения за этими людьми показали, что у них снижается холестерин, нормализуется давление, исчезает стенокардия, и они из инвалидов превращаются в работоспособных, здоровых людей. Гипертония у полных людей встречается в три раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

У тучных людей понижаются защитные силы организма, уменьшается сопротивляемость к внешним и внутренним болезнетворным агентам. Всем врачам хорошо известно, что тучные люди хуже переносят инфекционные заболевания и особенно воспаление легких. Смертность от пневмонии у них значительно выше, чем у людей с нормальным весом.

Атеросклероз — одно из тех заболеваний, которые в наше время резко сокращают жизнь человека. Установлено, что развитию и прогрессированию атеросклероза способствует избыточное питание, особенно в сочетании с недостаточной физической активностью.

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, как говорят, в геометрической прогрессии.

От полноты страдает не только сердце или печень. Можно заметить, что полные люди нередко идут, пере-

валиваясь с боку на бок. Это происходит не потому, что они пытаются соблюдать равновесие, а потому, что у них наступают глубокие дегенеративные изменения в суставах. Это и понятно. Нежная суставная поверхность у человека рассчитана на определенное давление. Если тяжесть, а следовательно и давление на суставную поверхность, увеличивается, скажем, на 15—20, а то и на 30 килограммов, сустав не выдерживает нагрузки. В нем начинается перестройка, которая и ведет к деформации его со всеми тяжелыми последствиями.

Даже при здоровом состоянии человек испытывает от излишнего веса большие неудобства, как будто ему привесили рюкзак с грузом в 15—20 кг. Если же человек заболевает, лишний вес становится просто опасным.

Полнота ослабляет деятельность всех защитных механизмов. На основании большого статистического материала 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. У тучных людей после 45 лет смертность в полтора раза выше смертности лиц с нормальным весом. По словам американских ученых, страховые компании США при страховании жизни человека взимают с него дополнительную сумму за каждый лишний килограмм веса.

Подсчитано: если ликвидировать такую болезнь, как рак, то средняя продолжительность жизни людей увеличится на один год. Если же удастся избавить всех от лишнего веса, то она возрастет на четыре года.

Полнота зависит от двух факторов: от переедания и недостатка физических упражнений (гиподинамии).

Меньшая затрата физического труда, казалось бы,

щадит сердечно-сосудистую систему, однако она сопровождается значительным ростом заболеваний. В США было обследовано 6350 портовых грузчиков на протяжении 22 лет. Оказалось, что коэффициент смертности тем выше, чем меньше физическая нагрузка. Так, у докеров с большой физической нагрузкой коэффициент заболеваемости составил 26,9, а у докеров с малой нагрузкой — 49,0.

Гиподинамия, а также переедание являются главными причинами преждевременной смерти в результате заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ученые считают, что от гиподинамии и избыточного питания в мире ежегодно погибает 1,5 млн. человек.

Что же принимать за нормальный вес? На этот счет существуют разные точки зрения. Я изложу свою на основании изучения литературы и личного опыта. Нормальный вес — это когда количество килограммов равно росту человека за вычетом ста. При этом у лиц более высокого роста, например выше 180 сантиметров, надо вычитать сто пять, а после ста девяноста сантиметров — сто десять.

Некоторые считают, что после 40 лет можно к своему весу прибавить еще пять килограммов «для возраста». Это неверно. После 40 лет особенно важно держать свой вес.

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

Борьба с полнотой должна идти по двум напра-



влениям — увеличение расхода и уменьшение потребления. Необходим максимум физических упражнений. Однако они должны быть целенаправленными. Нельзя рекомендовать бесцельные прогулки или бесполезную работу. Вместо прогулок лучше взять за правило весь путь или часть пути на службу и обратно идти пешком. Организовывать походы по грибы, ягоды, купания, ходьбу на лыжах, а для того, кто умеет, и катанье на коньках. Очень полезны ежедневные занятия различными видами физкультуры.

Однако решающее значение в борьбе с полнотой — это уменьшение количества пищи, изменение составляющих ее компонентов. Без соблюдения этих условий невозможна борьба с полнотой, так же как и лечение нарушенного обмена веществ.

При этом надо иметь в виду, что различным лю-

для пополнения расходов организма требуется различное количество пищи. У одних обмен веществ повышен, сгорание происходит быстрее, и они могут съесть большее количество пищи и не пополнить. У других замедленный обмен веществ, сгорание происходит медленнее, им требуется меньше пищи для пополнения своих расходов. Следовательно, причина в особенностях организма. Это надо знать для выработки рациона питания. Он должен быть индивидуален, а для его уточнения надо регулярно следить за своим весом и, исходя из этого, уменьшать количество пищи.

Есть, как правило, надо 4 раза в день, соблюдая определенные интервалы между приемами пищи. Надо помнить, что вечерний прием должен быть самым легким и не очень поздним. Восточная пословица гласит: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Чтобы держать определенный вес, за едой надо хорошо помнить народную мудрость: «Выходить из-за стола следует немножечко голодным».

При склонности к полноте надо взвешиваться систематически и регулировать питание по составу и количеству, соблюдать его режим. Есть надо четыре или даже пять раз в день, но маленькими порциями, уменьшая количество мучных и жирных блюд за счет белковых и овощных. Кроме того, надо следить за тем, чтобы белка было не менее 80—100 г в день (в 100 г мяса или рыбы содержится 20 г белка). При этом пища должна быть разнообразной и богатой витаминами.

Как известно, для пополнения организма белками, для роста клеток нашего тела необходимы 11 так называемых незаменимых аминокислот (составные части белка), которые в различных количествах содержатся в самых разнообразных продуктах. Если

не хватает каких-либо из этих аминокислот, другие не усваиваются.

Конечно, человеку в повседневной жизни не надо знать, в каком продукте какие аминокислоты содержатся. Это слишком сложный и специальный вопрос. Ему только нужно знать, что он должен питаться разнообразной пищей, в которой есть все необходимые составные части белка, что длительное употребление однообразной пищи может привести к белковому голоданию. Из различных видов белковой пищи наиболее полезным надо признать творог, который, как правило, легче усваивается, хорошо переносится всеми и в то же время содержит наиболее полноценные белки. Поэтому при ограничении приема пищи не надо сокращать прием белка и, в первую очередь, творога. Также надо иметь в виду, что для нормального течения жизненных процессов крайне необходимы витамины.

Рекомендуемое ограничение питания не вредно для здоровья. Наоборот, оно приводит к нормализации веса, улучшению функций органов и систем организма. Излишний вес — это излишний жир, который ничего, кроме вреда, человеку не приносит. Поэтому забота о сохранении нормального веса — одно из важнейших мероприятий в борьбе за культуру тела, за долголетие человека.

Я не сторонник так называемых разгрузочных дней, при которых человек в течение дня почти полностью голодает. Обычно на другой день он с лихвой покрывает то, что недобрал в разгрузочный день. Более верным и более щадящим является режим, при котором человек питается нормально, ежедневно принимает пищу 4—5 раз в день, но малыми порциями.

Если дело зашло далеко и ожирение привело к расстройству функций желудочно-кишечного тракта, печени и других органов или если оно — следствие

различного рода нарушений обмена веществ, то необходимо посоветоваться с врачами.

Некоторые из молодых людей при плохом аппетите или желудочном дискомфорте прибегают к алкоголю, а чтобы создать «культурную» обстановку, закуривают.

Нет ничего более ошибочного, чем прибегать, в любых случаях, к этим наркотикам. Опыт показывает: у тех, кто увлекается ими, серьезные заболевания пищеварительного тракта встречаются много чаще, чем у других.

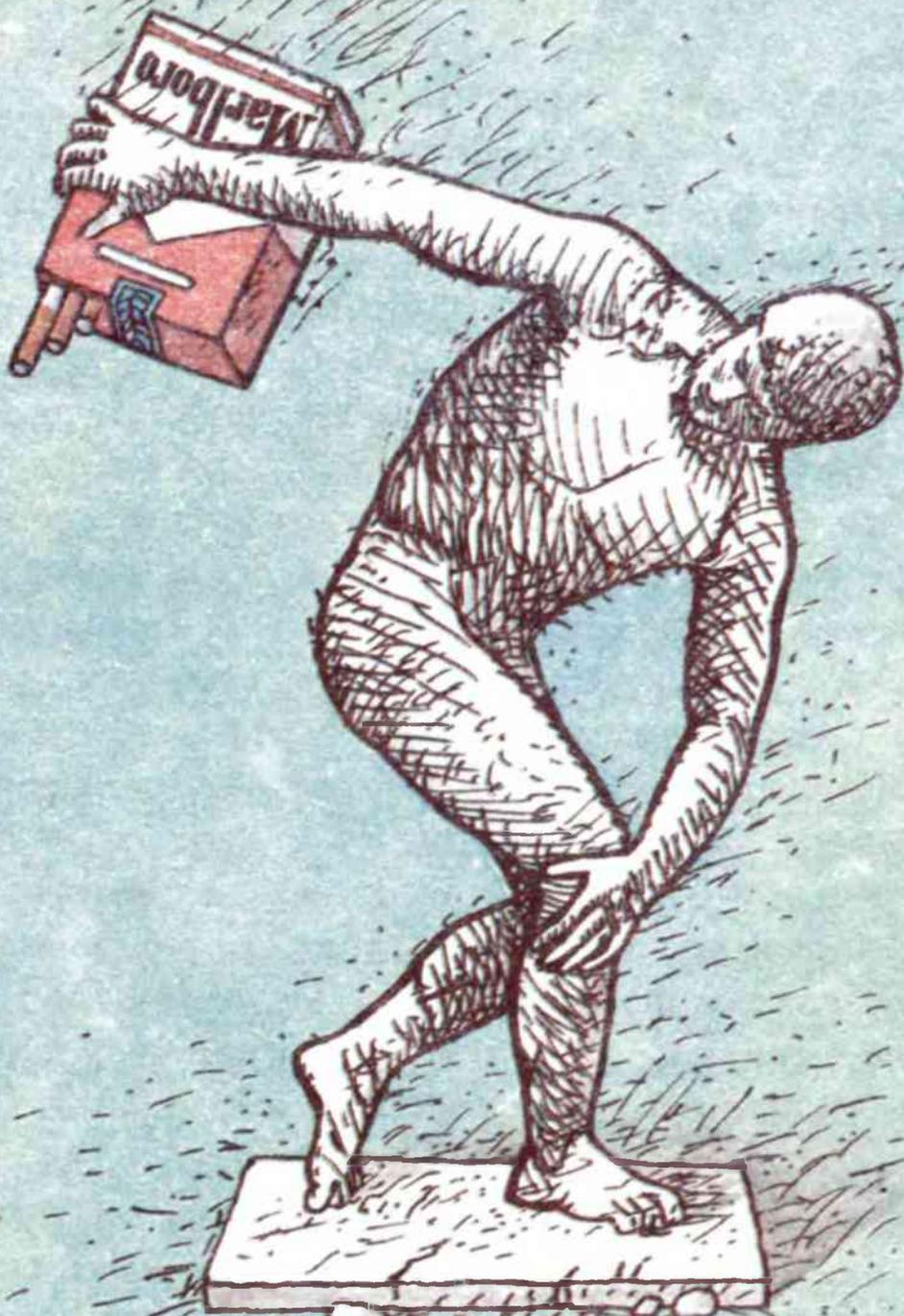
Последствия курения

Если 40—50 лет назад курение считалось более или менее невинной забавой, то уже в последние 25—30 лет ученые мира на основании неоспоримых научных данных доказали огромный вред этой привычки для самого курильщика, его окружающих и государства.

В настоящее время многие ученые признают, что курение — это медленное самоубийство, и считают недопустимым, что и по сей день во всем мире дети приобретают привычку, которая так часто приводит к болезням и смерти.

Медики установили, что каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни. Это немало. Согласно статистическим данным, у многокурящих продолжительность жизни меньше, чем у некурящих, в среднем на 5—7 лет. Как часто мы видим людей, погибающих от рака легкого, т. е. от болезни, вызванной курением, в 45—48 лет. Они теряют 15—20, а то и 30 лет жизни. Передо мной прошли многие сотни и тысячи таких больных. И каждый раз все внутри меня протестовало против того, что люди добровольно во-

ЗАБРОСЬ ПОДАЛЬШЕ



руют у себя десятки лет жизни.

Известно, что среди тех, кто курит, смертность от всех причин вдвое выше, чем у некурящих. Курящие по сравнению с некурящими чаще страдают от кашля, простудных заболеваний, аллергических нарушений. Процесс выздоровления после многих заболеваний органов дыхания и хирургических операций длится дольше и чаще дает осложнения.

Перечень приносимых курением бед, самой ужасной из которых является рак, столь же длинный, сколь и устрашающий: пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, эмфизема легких и многие другие, где влияние табака усугубляет тяжесть течения болезни.

Никотиновая угроза, нависшая над обществом, усиливается от того, что привычка курить и потребление табака нарастает из года в год. Так, по данным американских специалистов, в 1900 г. в среднем на каждого жителя страны старше 15 лет приходилось только 54 сигареты в год. В 1958 г. среднее потребление сигарет составило 3700. Эти показатели совпадают с данными, опубликованными в других странах, и самое печальное, что они продолжают расти.

В табачном дыме имеется несколько составных элементов, действующих вредно на человека. В одном килограмме табака, который, как правило, человек выкуривает в месяц, содержится 70 мл табачного дегтя. А это значит, что за 10 лет через дыхательные пути курящего проходит свыше 8 литров табачного дегтя. Нетрудно себе представить, что, при всех защитных возможностях организма, он не в силах противостоять такому количеству канцерогенного вещества, которое систематически, изо дня в день отравляет все его органы и в первую очередь — легкие.

Были проведены такие эксперименты: с помощью электрического мотора «выкуривалось» сразу 60 си-

гарет. Дым собирался и охлаждался. Внезапное его охлаждение вызывало осаждение дегтя, который растворялся в ацетоне. Этим раствором 3 раза в неделю смазывалась кожа мышей. У контрольных животных, кожа которых смазывалась одним ацетоном, не обнаружили в этом месте даже раздражения, в то время как у 44% подопытных мышей развился рак кожи.

Ученые установили, что рак легкого у многокурящих встречается в 20—30 раз чаще, чем у некурящих, что 96% больных раком легкого курят более 20 лет, что некурящие среди больных раком легкого составляют 1—2%. При этом оказалось, что коэффициент смертности от рака легкого у курящих не только значительно выше, чем у некурящих, но он совершенно закономерно возрастает в зависимости от количества ежедневно выкуриваемых сигарет.

Коэффициент смертности от рака легкого на 100 тыс. населения выражается следующими цифрами: некурящие — 3,4, курящие менее чем полпачки сигарет в день — 51,4, от половины пачки до 1 пачки — 144, у курящих более 40 сигарет — 217, т. е. у них рак легкого встречается в 63 раза чаще.

Еще более убедительные данные в пользу причинной связи между курением и раком легкого показывают статистические данные, касающиеся лиц, бросивших курить. У тех, кто после последней затяжки не притрагивался к сигаретам 10 лет, коэффициент составляет 8,3; у тех, кто выкуривает более одной пачки в день и продолжает курить, он равен 157,1.

Исследования, проведенные в различных странах, показали совершенно одинаковые данные. Теперь уже не вызывает никакого сомнения тот факт, что курение табака — самая важная причина возникновения рака легкого.

Некоторые курящие надеются на фильтр, кото-



рый может предупредить поступление канцерогенных веществ и никотина в легкие. Между тем, если курящий ощущает действие табачного дыма, это значит, что, несмотря на фильтр, все отравляющие вещества поступают в его легкие в достаточном количестве, чтобы нанести свой непоправимый вред.

Вредно действует табачный дым в любых дозах не только на легкие, но и на сердце, сосуды, другие органы человека, на его потомство. Крупнейший специалист в области легочной патологии профессор Овер-

хольт нашел, что легкие у курильщиков в 50 лет имеют те же изменения, которые у некурящих появляются только в 70—80 лет.

Канцерогенная роль курения сказывается не только на легких. Установлено, что рак других локализаций (как, например, рак полости рта, языка, желудка, пищевода и т. д.) у курящих наблюдается приблизительно в 2 раза чаще, чем у некурящих.

Хронический бронхит диагностируется у курящих в 8 раз, а вся группа респираторных заболеваний в 4 раза чаще, чем у некурящих. Курение усиливает отрицательное воздействие на человека различных вредных веществ во время производственного процесса.

Курение вызывает тяжелые заболевания легких не только у самих курящих, но и у тех, кто с ними общается, особенно у детей. Это так называемые пассивные курильщики. Изучение этого вопроса показало, что в семьях, где курят родители, дети до 5 лет очень часто болеют.

Известно, что никотин, который содержится в пачке сигарет, достаточно, чтобы убить человека. И только благодаря тому, что при длительном курении вырабатывается некоторая устойчивость, противодействующая этому яду, и тому, что пачка, как правило, растягивается на весь день, полного отравления не наступает. Никотин очень сильно действует и на центральную нервную систему человека. Выкуренная впервые папироса всегда вызывает тошноту, рвоту, холодный пот. Эти симптомы говорят об отравлении клеток мозга никотином, и такое отравление происходит каждый раз, хотя организм и приспосабливается к этому.

При курении стенки сосудов спазмируются. Курение табака, как правило, усиливает или вызывает приступы коронарной недостаточности. Статистика

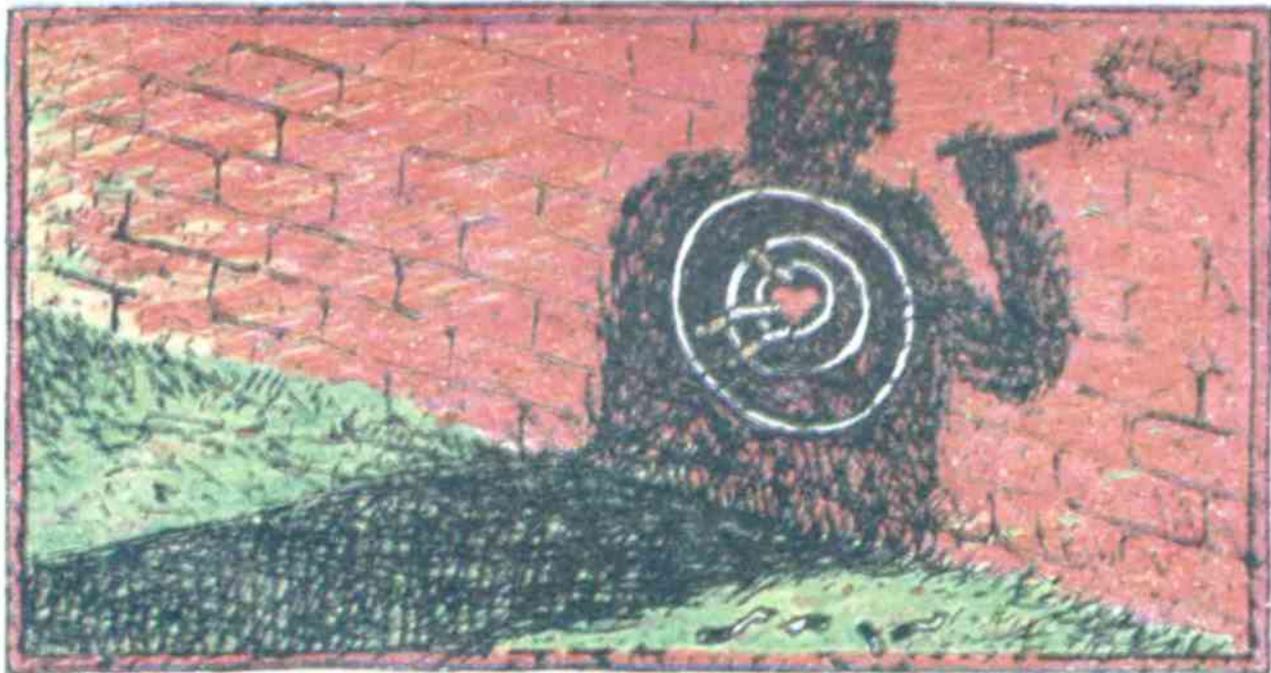
свидетельствует, что курящие страдают стенокардией в 13 раз, а инфарктом миокарда в 12 раз чаще, чем некурящие. По материалам ученых Института кардиологии, 82% больных, поступающих к ним с острым инфарктом, курильщики.

У курильщиков в резкой степени страдают не только сосуды сердца. У них часто развивается болезнь, при которой происходит закупорка просветов сосудов. При ходьбе появляется резкая боль в икрах ног, которая заставляет человека останавливаться. Боль постепенно проходит, но через несколько минут ходьбы опять возникает, и вновь человек должен остановиться. Это грозный сигнал курильщику: надо немедленно бросить курить, иначе будет очень плохо, так как никакое лечение при курении не помогает.

Если человек не бросит курить, болезнь развивается дальше. Омертвевает большой палец ноги, затем вся стопа. Приходится отнимать ногу. Если и в этом случае курильщик не расстается с папиросой — процесс переходит на другую ногу, а затем и на руки... Советую всем, прочитавшим эти строки: если хотите сохранить здоровье, немедленно бросьте курить! Для таких больных не только курение, но даже пребывание в атмосфере табачного дыма может быть губительным.

Конечно, причин сосудистых и сердечно-сосудистых заболеваний много и каждая из них может привести к гибели больного. Но курение создает условия, при которых они легче возникают и тяжелее протекают.

По данным советских ученых, при поражении сосудов сердца курящие умирают в среднем на 19 лет раньше: от хронического бронхита — на 14 лет, от рака легкого — на 11 лет раньше. Сколько же горя несет папироса, сколько счастливых дней человек теряет из-за сомнительного удовольствия дышать ядо-



витым дымом! Для курящего это, возможно, и удовольствие, но патологическое, вызванное извращением психики, как у всякого наркомана. То же самое чувствуют морфинисты, курящие опий, т. е. люди с глубокими изменениями в мозгу и такими поражениями во всех органах, которые быстрыми темпами ведут к гибели. Такое же разрушение мозга, психики и всего организма имеет место и у курящего, здесь только темпы несколько замедленные, но сущность остается та же.

Вот почему я обращаюсь к юношам и девушкам: не испытывайте судьбу, не начинайте курить! Курение — это наркомания, это расстройство всех функций организма, это частые болезни и преждевременная смерть!

Курение табака сказывается отрицательно и на желудочно-кишечном тракте. Установлено, что выкуривание двух сигарет значительно поднимает кислотность желудочного сока более чем на 1 час. Это активизирует язвенный процесс, и некоторые врачи считают, что лечение больного язвой желудка может быть успешным только в том случае, если он бросит

курить.

Большой вред наносят курящие тем, что загрязняют воздух в помещении. Некурящему достаточно провести 1 час в накуренной комнате, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

Курение очень часто начинается с детства. В последнее время ряды курильщиков пополняются в большой степени подростками, девочками и женщинами. И это вызывает тревогу во всем мире.

Всего лишь 80 лет назад курящие женщины были исключением. Сегодня их так много, что это — типичное социальное явление. Результаты опроса, проведенного еще в 1979 г., показали, что в возрасте от 50 до 64 лет на 5 курящих мужчин приходится 1 курящая женщина, в то время как в возрасте 17—18 лет число курящих юношей и девушек почти одинаково. Надо ли говорить, что за последние годы это соотношение изменилось в худшую сторону!

Вредные последствия курения особо отражаются на будущей матери. У курящих матерей наблюдается отчетливо выраженная повышенная смертность детей при родах. Кроме того, среди детей, родившихся от курящих матерей, значительно выше заболеваемость, отставание в умственном и физическом развитии. Отравление никотином угрожает и грудным младенцам у курящих матерей.

Курящая женщина во многом проигрывает и в эстетическом плане: преждевременные глубокие морщины, плохой цвет лица, пожелтевшие пальцы, ногти и испорченные зубы не украшают человека, тем более женщину.

У курящих женщин коэффициент смертности детей в первые три года также значительно больше, чем у некурящих, а частота преждевременных родов стоит в прямой зависимости от интенсивности курения.

Было проведено наблюдение над кроликами, когда крольчихи вдыхали табачный дым, равный 20 сигаретам, выкуриваемым человеком в день. При этом оказалось, что крольчихи, вдыхавшие табачный дым, рожали мертвых детенышей в 10 раз чаще, чем вдыхавшие обычный воздух.

Мыши, находившиеся в комнате с табачным дымом, не размножались в течение года, в то время как контрольные размножались нормально. Установлено, что отсутствие размножения среди экспериментальных животных вызвано атрофическими изменениями в органах размножения.

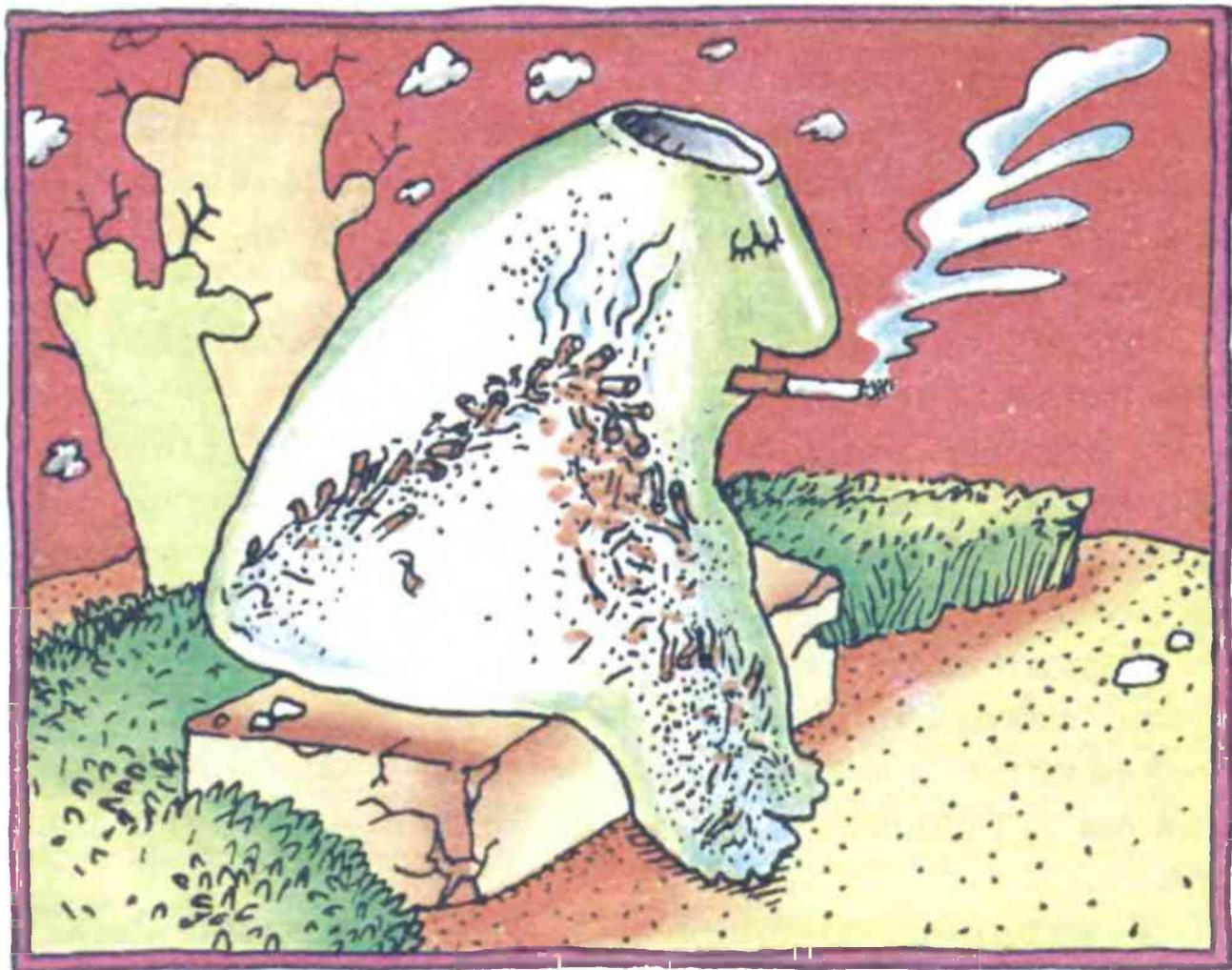
Другие лабораторные опыты показали, что самки крыс, находившиеся в атмосфере табачного дыма, страдали от временного бесплодия и выкидышей, у них было большее количество мертворожденных плодов.

У курящих юношей и девушек, вступающих в брак, могут родиться умственно отсталые дети. Курение родителей вредно на всех этапах роста и развития ребенка. За счет потери жизненной энергии курящего родителя умственный потенциал ребенка может снизиться до 25%.

Велик риск тромбоэмболических осложнений в послеоперационном периоде у пожилых курящих женщин. Появились сообщения о случаях инфарктов миокарда у молодых курящих женщин (в возрасте до 40 лет).

Курение табака сказывается отрицательно и на половой функции у мужчин.

Почему же табак так губительно действует на человека? 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 бензидин — стопроцентный канце-



роген. Главный яд — никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте.

Американские исследователи установили наличие в табачном дыме значительного количества полония 210, который излучает альфа-частицы. Значит, курильщик систематически подвергает свой организм облучению радиоактивным элементом.

Таким образом, никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Он вызывает резкий спазм сосудов, в результате чего наступают различные мозговые расстройства. Никотин влияет на деятельность органов чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус.

Все это не может не сказаться как на средней продолжительности жизни человека, так и на здо-

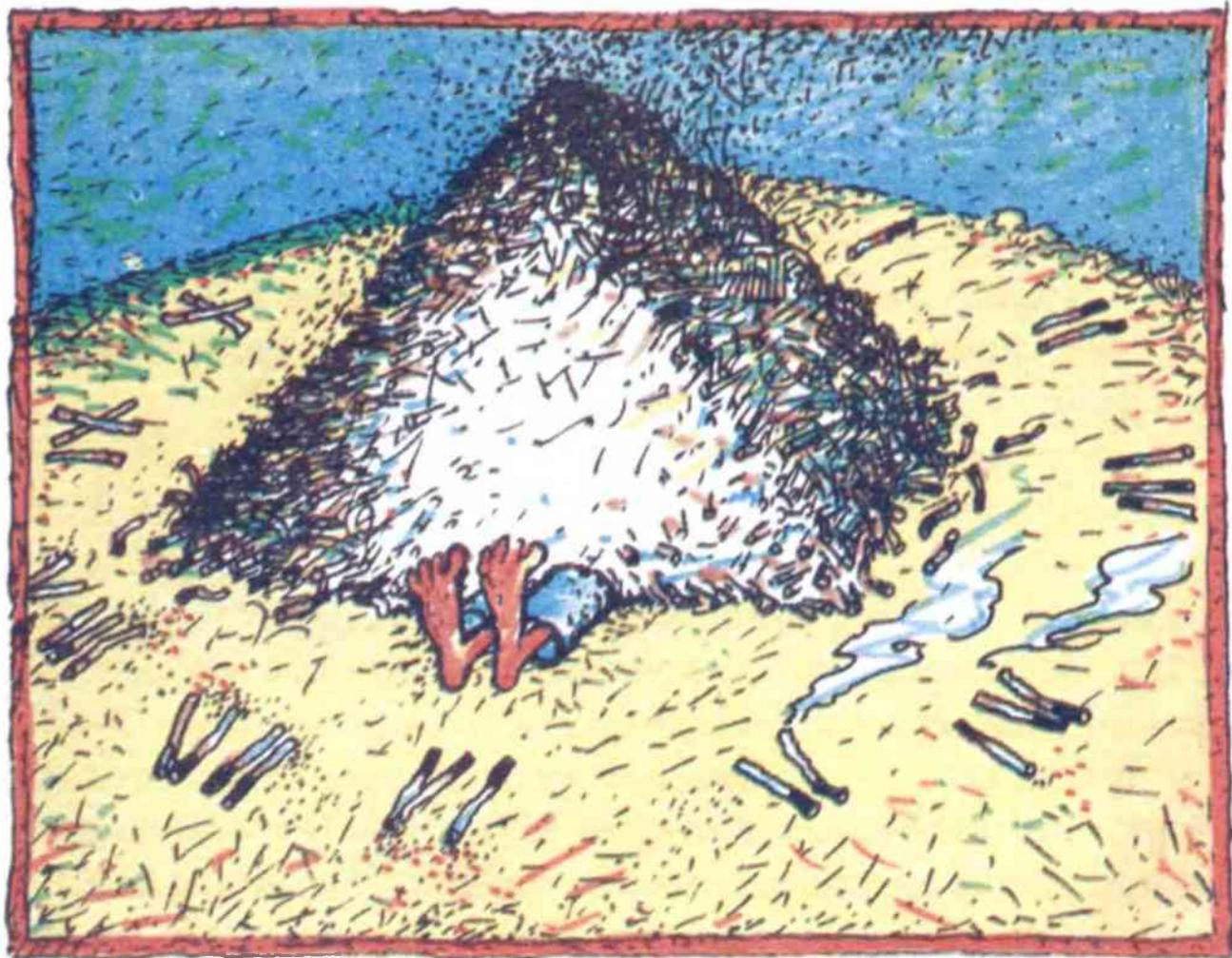
ровые и трудоспособности каждого курящего. Нет ничего удивительного в том, что по данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), много и настойчиво изучающей эту проблему, каждый пятый умерший человек погиб от причин, связанных с курением табака. Если применить этот расчет к нам, то в нашей стране мы ежегодно теряем от курения около 500 тыс. человек.

Несмотря на столь губительное действие табака, этот ядовитый продукт получает все большее распространение в мире. Выгодно ли государству разведение табака и производство сигарет? Считается, что табак — выгодная сельскохозяйственная культура, технология его возделывания и переработки несложна, что табак — удобный способ получения государственных доходов. Однако с точки зрения государства, общества и народа это не так. Во-первых, земли, засеянные табаком, часто в очень благоприятных по климату регионах, могли бы дать полезные для народа сельскохозяйственные культуры. Государство, общество, народ несут огромные потери.

Мы говорим, что у нас очень мало бумаги. Между тем лучшие сорта ее (и в немалых количествах) идут на изготовление папирос, пачек и коробок, которые безжалостно сжигаются, принося, кроме того, огромный вред.

Если курение табака так отрицательно влияет на организм взрослого, то вполне понятно, что на юношеский организм его действие еще сильнее.

С целью выяснения действительной опасности для юношества привычки курить табак в американских школах подвергли тщательному изучению 21 980 подростков обоего пола. Установлено, что слишком раннее начало курения задерживает рост. При проверке оказалось, что курящие соответственно меньше ростом, чем некурящие, объем груди и экскурсия груд-



ной клетки у них меньше, умственные способности у них слабее. Они не имеют тех запасов жизненных сил и выносливости, которые свойственны юности. Курение как бы истощает их, отнимает у них энергию и энтузиазм.

Среди молодежи распространено очень неверное суждение, что курение есть признак взросления. На самом деле курение для молодого человека есть признак его незрелости, несмышлености.

Наши древние и более поздние предки не знали табака. Впервые табак был завезен в Россию в начале XVII в., но курили его немногие, так как табак был малодоступен и стоил дорого. В то время табак больше нюхали. Нюхательный табак был распространен вплоть до конца 30-х гг. XX в. По сравнению с курением нюхательный табак был в десятки раз менее

опасен.

Некоторое распространение курение получило в XIX в. и начале XX в. После введения сухого закона в 1914 г. количество курильщиков стало уменьшаться, и к 1925 г. курящих мужчин было около 3%, т. е. наше общество было практически некурящим. После отмены сухого закона количество табачных наркоманов стало быстро увеличиваться, а во время войны у нас впервые появились курящие женщины и молодые люди 21 года. Однако число их не превышало 3—4% и до 60-х гг. постепенно уменьшалось.

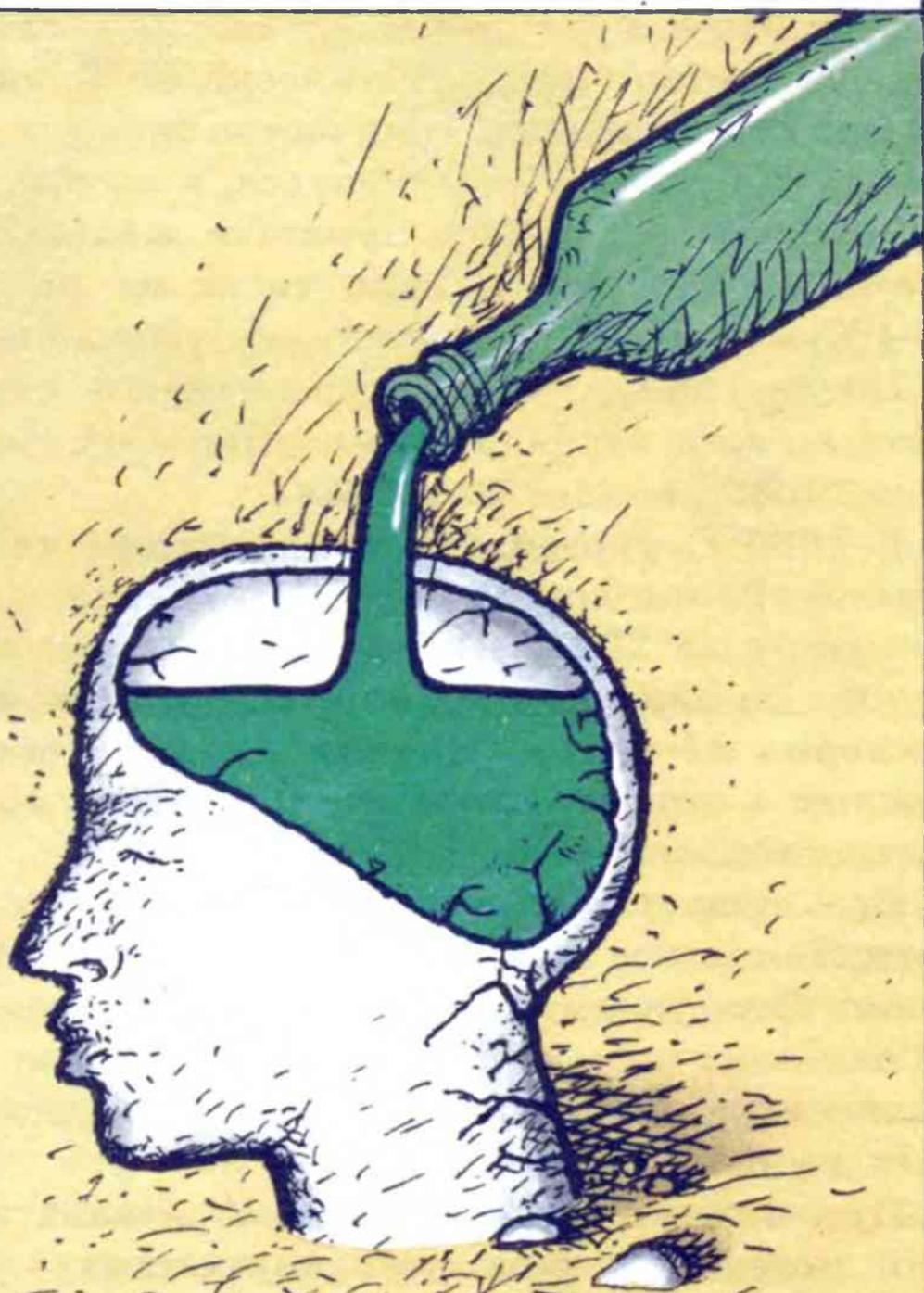
После 1960 г. число курильщиков стало быстро расти во всех группах населения, чему способствовало распространение алкоголя.

В 1985 г. уровень табачной наркомании в молодежной группе достиг 35%. Это значит, что в стране в возрасте до 22 лет насчитывается 38 млн. курильщиков. Во взрослой группе курящих мужчин было примерно 82 млн., курящих женщин около 9 млн. В целом в стране насчитывалось около 130 млн. курильщиков.

При существующем уровне курения средняя продолжительность жизни курильщика сокращается на 7 лет. Это увеличивает статистику смертности на 1,8 человека на тысячу жителей, а общую продолжительность жизни населения страны в среднем сокращает на 3,2 года.

При выкуривании 18 сигарет в день энергетический потенциал табачного наркомана уменьшается на 22%, что автоматически понижает умственную и творческую способность также на 22%. Следует отметить, что на 22% снижается физическая выносливость и повышается утомляемость. При таком уровне курения автоматически повышается заболеваемость на 44%, что ведет в среднем к 22 больничным дням в году.

СОН РАЗУМА ...



По данным ВОЗ, за последние три десятилетия потребление алкоголя на душу населения во многих странах удвоилось, а число случаев первичной госпитализации психических больных, злоупотребляющих спиртными напитками, утроилось. Подобное положение имеет место во многих странах Европы, Азии, Африки.

В настоящее время вряд ли кто будет оспаривать тот факт, что потребление алкогольных напитков приносит много вреда обществу, много горя людям и разоряет государство. Между тем вопрос о том, как избавиться людей от этой вредной привычки, не так-то прост. По этому поводу высказывались советы и предложения самого противоречивого характера. Может быть, это связано с тем, что население не имеет ясного представления об алкогольных напитках и их влиянии на организм человека, а сведения, которые оно много лет получало из книг, кинофильмов, прессы, часто расходились с тем, что говорит об алкоголе наука и что мы видим в жизни. Такое разногласие дезориентирует человека и может привести к неправильным выводам.

Ныне положение дел меняется к лучшему, но многое еще надо уяснить и осознать, чтобы понять до конца, какой непоправимый вред несет алкоголь человеку и обществу.

Мне, как хирургу, уже более 50 лет приходится оперировать людей, и я постоянно вижу, какие глубокие и необратимые изменения возникают в организме человека под влиянием алкоголя. Эти яды очень коварны. Долгое время они ничем себя не проявляют, и человеку кажется, что дурман этот легок и приятен, создает видимость веселья и хорошего настроения, словом, совершенно безобиден. Его уже тя-

нет к алкогольным напиткам, и он охотно поддается желанию еще и еще раз одурманить себя ими. А между тем в человеке идет накапливание тех тяжелых последствий, которые в конце концов расстраивают его здоровье и на 15—20 лет сокращают и без того короткую человеческую жизнь.

Рассматривая это зло как социально опасное явление, Центральный Комитет КПСС принял в мае 1985 г. постановление «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма». Задача состоит в том, чтобы вырвать людей из плена алкогольных иллюзий, открыть перед ними широкую и ясную дорогу в мир, где торжествуют светлые законы трезвости. Наш народ в подавляющей своей массе с одобрением встретил партийное постановление. И уже сегодня все отчетливее и полнее ощущается его благотворное воздействие на самые различные сферы жизни. Но мы находимся лишь у начальной ступени этой большой и серьезной работы. Ее успех зависит от многих причин, и в первую очередь от самого человека, от его способности сделать выбор, сказать твердое «нет» алкоголю. Я верю в активное, творческое начало человеческой природы.

Наукой установлено: чем раньше человек начинает пить, тем больше у него неотвратимой вероятности стать алкоголиком, хотя каждый считает, что такая угроза для него не страшна, что в любой момент, как только захочет, он может бросить пить. Но в том-то и заключается действие любого наркотика, что потребляющий его не может, не способен «захотеть» расстаться с ним. Употребление алкоголя приводит к гибели многих людей в самом расцвете сил.

Почему же алкоголь получил такое распространение и его потребление продолжает увеличиваться во всем мире?

Объясняется это тем, что алкоголь — наркотик и,

как всякий наркотик, привлекает к себе слабых и инфантильных людей, которые хотели бы выглядеть такими, какими они мечтали быть.

В учебниках и руководствах как по фармакологии, так и по физиологии отмечается, что алкоголь — это наркотический протоплазматический яд.

Так, в книге А. Н. Тимофеева «Нервно-психические нарушения при алкогольной интоксикации» читаем: «Алкоголь относится к наркотическим веществам жирного ряда, действующим парализующим образом на любую живую клетку. Наибольшей чувствительностью к алкоголю отличаются клетки центральной нервной системы (ц. н. с.), особенно клетки коры головного мозга. Парализующее действие алкоголя на ц. н. с. идет в направлении от наиболее дифференцированных к менее дифференцированным и проявляется тем резче, чем больше вводится алкоголя. ...Алкоголь оказывает парализующее действие на высшие отделы ц. н. с., растормаживает нижележащие отделы. Этим объясняется возбужденное поведение человека, т. к. тормозной процесс в высших отделах ц. н. с. уже пострадал... Парализующее действие алкоголя на высшие отделы ц. н. с. сказывается даже при небольшом употреблении алкоголя. Ассоциативный процесс затрудняется и замедляется. Суждения становятся поверхностными. Возникает трудность при осмыслении сложной обстановки. Движения утрачивают былую быстроту и точность... Одновременно развивается эйфория, т. е. повышенное самочувствие как результат возбуждения подкорки, вышедшей из-под контроля коры. Эйфория, снимая требовательность к себе, почти исключает возможность критического отношения к своим высказываниям, снижает возможность контролировать свои поступки. Этим объясняется ложная оценка своих достижений, своей работоспособности, которая, по его мнению, а не по

объективным показателям, улучшается, что не соответствует действительности. Алкогольная эйфория и снижение критики приводят к потере бдительности».

Подобным же образом характеризуют алкоголь М. П. Петрова и В. К. Федоров, ближайшие ученики И. П. Павлова, И. Н. Введенский, Н. Е. Введенский, В. Т. Кондрашенко и А. Ф. Скугаревский и другие.

Состояние человека после употребления алкоголя было изучено учеными, которые считают, что раз произведенное над мозгом насилие оставляет след, и, когда исчезают все явления острого отравления алкоголем и организм, казалось бы, уже совершенно свободен от него, еще дает о себе знать одна важная перемена, а именно — перемена в мозгу человека.

Научные данные, полученные в лаборатории с помощью психометрических приборов, дают возможность определить вредное влияние алкоголя на человека. Работающий за неделю совершенствует свои нервные «аппараты». К концу недели его рука становится ловчее, глазомер тоньше, а умственный механизм проницательнее и острее. Если воскресный или праздничный день проведен в разумном отдыхе, освоенное остается прочным и незыблемым. Но употребление спиртных напитков уничтожает все, чем человек обогатил свой ум и профессиональный опыт в течение недели. Этим и объясняется, что, начав пить, человек останавливается в своем росте или он идет у него чрезвычайно медленно. Каждая очередная выпивка отбрасывает его далеко назад. Ум, бодрые, здоровые нервные центры, полученные нами как великое наследие от предков, необдуманно губятся алкоголем, чем понижаются трудовые качества, нравственное достоинство людей.

Поэтому так необходимо беречь главное богатство человека — нервы, мозг, охраняя их от ядовито-

го, всеразрушающего действия алкоголя.

При употреблении алкогольных напитков вместе с понижением трудовых способностей нарушается и психическое здоровье людей, которое составляет один из самых важных источников силы государства и роста благосостояния народа, обеспечивает правильный и успешный ход его умственного развития. Оно служит основой выносливости и неутомимости народа в мирном труде и в периоды испытаний. Вспомним годы гражданской войны, мирного восстановительного труда, самоотверженной борьбы народа в Великую Отечественную войну, когда именно морально, нравственно здоровые люди в невероятно тяжелых условиях победили и разруху, и коварного врага, отстаивали и защитили наши идеалы. Бесконечно прав Владимир Маяковский, утверждая: «трезвым мозгом сильна коммуна».

Конечно, падение человека происходит не сразу. Все, что есть в нем здорового, сопротивляется. Наутро он с горечью и презрением к самому себе думает о вчерашней пьянке, а о водке не может вспомнить без содрогания. Но на следующем же празднике его вновь уговорили. Он выпил и опять получил удовольствие от самообмана. Прошло какое-то время, и человек уже не отказывался и вместе с товарищами пил каждый раз, как пили они. Стала болеть голова, трястись руки. Товарищи посоветовали выпить рюмку водки с утра. Он выпил, почувствовал, что головная боль исчезла, руки перестали трястись. Так человек попадает в полную алкогольную зависимость и уже пьет, как только ему представляется возможность — и в праздники, и в будни, и утром, и вечером.

Учеными установлено, что обычай принимать спиртные напитки для того, чтобы согреться, основан на ошибочном представлении людей о том, что алкоголь возбуждает нервные центры. К числу характер-

ных самообманов относится, в частности, неспособность выпившего правильно оценивать температуру собственного тела. Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты есть сущий обман. Нагревается только кожа, которая быстро отдает полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестает отвечать на его действие сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям.

Особенно опасно «для согревания» пить на морозе. Несмотря на быстрое охлаждение тела, человек этого не ощущает, и поэтому легко может наступить его обморожение и даже замерзание. Зимой в Сибири, например, выпившему человеку опасно отправляться в дорогу. У него теряется правильное понимание опасности и возрастает возможность охлаждения.

Как врач я утверждаю, что водка при простуде не помогает. Мне могут на это возразить, что для отогревания замерзшего человека ему дадут выпить водки или коньяку. В данном случае алкоголь употребляют как противоболевое средство, поскольку он действует оглушающе, как наркоз. В ряде случаев спирт применяется и как противошоковое средство, внутривенно в растворе с 40-процентной глюкозой. Но все это делается под руководством врача и только в том случае, если обмороженный уже находится в теплом помещении.

Однако следует помнить, что наряду с пользой спирт, как наркотик, даже в подобных случаях оказывает свое отрицательное действие. Поэтому

в 1915 г. съезд русских врачей вынес решение, что алкоголь должен быть исключен из лечебных средств.

Во многих странах мира бытует убеждение, что приемом алкоголя можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания. Несколько лет назад в Академии наук Франции решили проверить это средство и поставили опыты, касающиеся влияния алкоголя на вирус, вызывающий грипп и другие заболевания. Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие спиртные напитки, более уязвимы для вирусных инфекций.

Данные, полученные Французской академией, полностью подтверждают ранее опубликованные наблюдения И. А. Сикорского, который писал, что во время эпидемии сыпного тифа зимой 1897/98 г. в среде пьющих рабочих Киева заболеваемость была в четыре раза выше, чем среди трезвенников.

У некоторых людей есть плохая привычка пить «для аппетита». Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется очень важный регулятор нашего организма — чувство голода, аппетит. Небольшое количество спиртных напитков, повышая вначале выделение желудочного сока и активность других желез пищеварительного аппарата, может иногда увеличивать аппетит. Но это часто наносит ущерб организму, так как естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, особенно если водку принимать на пустой желудок, натошак, сопровождая ее острыми, раздражающими закусками. Последствиями этого могут быть нездоровая полнота, расстройство

пищеварительного аппарата.

Железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, содержащий пепсин, соляную кислоту и различные ферменты, необходимые для переваривания разнообразной пищи, под влиянием алкогольного раздражения сначала выделяют много слизи, а затем и атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или, непереваренная, поступает в кишечник.

Точно установлено, что люди, употребляющие крепкие спиртные напитки, чаще и быстрее заболевают раком желудка, чем те, кто пьет более слабые напитки или вообще не пьет.

Заверения некоторых заядлых пьяниц в том, что, выпив, они чувствуют облегчение, есть чистейший самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. Больной от приема любой дозы алкоголя впадает в состояние эйфории, и ему все, даже его собственная болезнь, представляется в розовом цвете. На самом деле прием алкоголя в любом количестве только усугубляет процесс и приближает трагическую развязку. Поступление алкоголя в кровяное русло начинается уже в желудке и продолжается в кишечнике. Насыщенная алкогольным ядом кровь затем собирается в один крупный сосуд, воротную вену (вена порта), и поступает в печень, которая является своеобразной лабораторией, очищающей кровь от всего, что может быть вредным для организма. Она принимает на себя ядовитый удар и, очищая кровь, сама страдает в первую очередь. Конечно, печень не может полностью очистить кровь от яда. Оказывая вредное воздействие, он поступает в общее кровяное русло, отравляя все органы и ткани. Вот и получается, что человек, употребляя алкоголь, все время как бы рубит сук, на котором

сидит: убивает в своем организме то, что дает ему жизнь...

Ни один глоток вина не проходит без того, чтобы не причинить вред человеку. Правда, природа, разумно предусмотрев возможность человеческой «глупости», снабдила наш организм мощным защитным и компенсаторным механизмом. Этим и объясняется, почему человек не гибнет сразу, приняв наркотический яд. Но чем этот яд сильнее, чем он чаще употребляется, тем слабее действуют защитные силы и тем больше вреда несут с собой спиртные напитки.

Этиловый спирт, проходя через печень, пагубно влияет на печеночные клетки, которые под влиянием разрушительного действия этого ядовитого продукта погибают. На их месте образуется соединительная ткань, или попросту рубец, не выполняющий печеночной функции. Печень постепенно уменьшается в размерах, как бы сморщивается, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3—4 раза. И если происходит разрыв этих сосудов, начинается сильное кровотечение, от которого больные части погибают. По данным ВОЗ, около 80% больных умирают в течение года после первого такого кровотечения.

Описанные изменения носят название цирроз печени. По количеству больных циррозом печени определяют уровень алкоголизма в той или иной стране. По данным ВОЗ, наиболее высокий процент алкогольного цирроза встречается во Франции, где потребление спиртного на душу населения самое высокое.

Алкогольный цирроз печени — одно из наиболее тяжелых и безнадежных, в смысле излечения, заболеваний человека. Тот, кто хоть один раз наблюдал кровотечение при циррозе, навсегда сохранит

самое тяжелое впечатление.

Кроме печени, склеротические изменения имеют место в поджелудочной железе, тесно связанной с пищеварительным трактом. Вскрытия лиц в возрасте 30—40 лет, употреблявших вино даже недлительное время и не в больших дозах, показали глубокие изменения в поджелудочной железе. Этим и объясняется, почему пьющие люди так часто жалуются на плохое пищеварение, на резкие боли в животе и т. д. Это панкреатит, воспаление поджелудочной железы.

У таких больных часто наблюдается диабет из-за гибели особых клеток, расположенных в поджелудочной железе и вырабатывающих инсулин. Панкреатит и диабет на почве алкоголя — явления, как правило, необратимые, и страдающие ими люди обречены на постоянные боли и недомогание. Мало того, панкреатит дает обострение при малейшем нарушении диеты. Возникает острый панкреатит, который может протекать с гнойным воспалением или в виде некротического панкреатита, т. е. омертвления всей железы. В этих случаях лечение, в том числе и операция, часто бывает неэффективным. Поэтому при малейших признаках панкреатита надо быть исключительно строгим в диете. И конечно же, полностью исключить из употребления алкоголь.

Многие пьющие, страдающие заболеваниями печени, желудка, поджелудочной железы, продолжают пить, утверждая, что боли становятся меньше. Возможно, так оно и есть, в затуманенном мозгу боли на какое-то время притупляются, больному кажется, что они уменьшились. Но после того как действие алкоголя прекращается, болезнь снова вступает в свои права.

Что касается больших доз алкоголя, то они притупляют аппетит. Поэтому для нормального чело-

века спиртное отнюдь не может считаться благотворным возбудителем деятельности пищеварительного аппарата, ибо оно вызывает лишь нежелательные извращения в физиологических отправлениях организма. Но дело даже не в этом. Алкоголь действует губительно на клетки печени и поджелудочной железы, разрушая их. При повторных приемах алкоголя обе эти важнейшие пищеварительные железы начинают работать ненормально, их пищеварительная способность резко падает. Происходит уменьшение сокоотделения. Место погибших от алкоголя клеток занимает рубец, соединительная ткань, неспособная продуцировать пищеварительный сок. У больных, погибших от алкоголя, печень и поджелудочная железа представляют собой сплошные островки инертной рубцовой ткани.

Человек должен знать, что действие алкоголя на его организм таит в себе много самых коварных и опасных неожиданностей. В то время как для одних даже сильное опьянение может пройти, не дав видимых вредных последствий, для других однократное употребление алкоголя вызывает глубокие и продолжительные психические и нервные расстройства. Повторный же прием алкоголя в любых дозах и во всех без исключения случаях скажется отрицательно прежде всего на высших центрах коры головного мозга.

Трудно найти большее зло, чем алкоголь, которое бы так упорно и безжалостно расстраивало здоровье миллионов людей, так резко разрушало бы все ткани и органы человека (в особенности кору головного мозга), приводя его в конце концов к ранней смерти. Коварство этого яда заключается в том, что тяжкие последствия его потребления наступают не сразу. Вначале нарушается функция того или иного органа, начинаются различные побочные действия.

Болезнь усиливается. И даже тогда, когда больной погибает, причину этого нередко объясняют чем-то другим, например, простудой или инфекцией, и только вскрытие показывает, что основной причиной, приведшей к разрушению организма, был алкоголь, а простуда или инфекция лишь толчок, который привел к трагедии.

Поэтому большинство людей, заболевших по вине алкоголя, не понимают, в чем причина их тяжелой болезни. Об этом лучше всех знают хирурги, оперирующие больных, и патологоанатомы, вскрывающие тела погибших.

Как всякий яд, алкоголь, принятый в критической дозе, приводит к смертельному исходу. Путем многочисленных экспериментов установлено то количество яда из расчета на килограмм веса тела, которое необходимо для отравления и гибели животного. Это так называемый токсический эквивалент. Токсический эквивалент составных частей алкогольных напитков весьма неодинаков. Например, спирты бутиловый и амиловый гораздо более ядовиты, чем этиловый спирт, бутиловый — в три, а амиловый — в десять раз.

Из наблюдений над отравлением этиловым алкоголем людей выведен токсический эквивалент и для человека: он равен 7—8 граммам. Зная этот эквивалент и умножив его на вес человека, можно определить смертельную дозу. Для человека в 64 килограмма смертельная доза будет равна примерно 500 г чистого алкоголя. Существенное влияние на ход отравления оказывает время введения алкоголя. Медленное введение, в течение более часа, уменьшает опасность. При поступлении в организм смертельной дозы температура тела снижается на 3—4°. Смерть наступает через 12—40 часов.

Ядовитость алкогольного напитка складывается

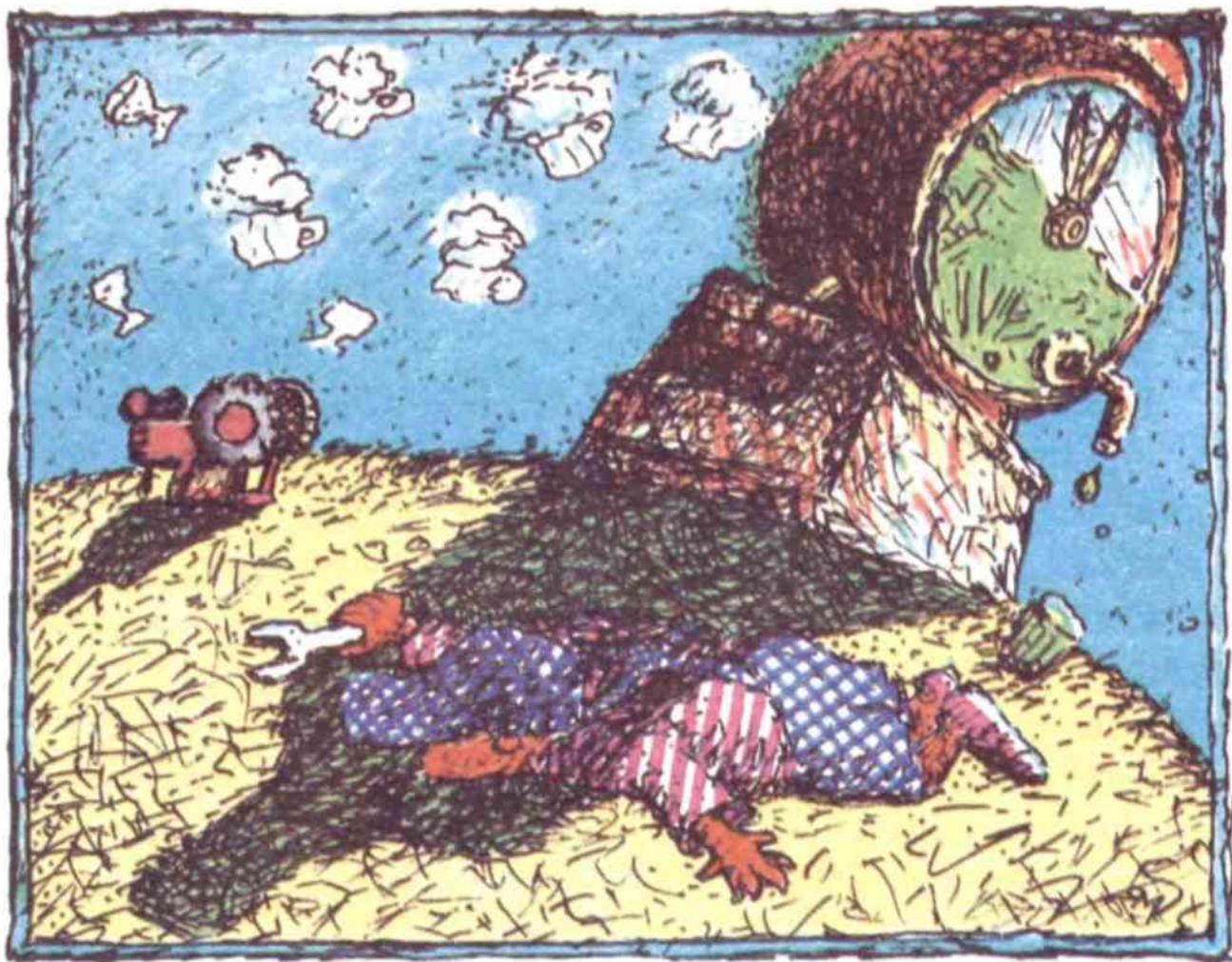
из ядовитости этилового спирта и отдельных составных частей. Так, например, согласно исследованиям французских авторов, литр коньяка в 50° содержит в себе следующие составные части: вода — 500 г, этиловый спирт — 500 г, эфиры — 0,76 г, альдегиды — 0,15 г, фурфурол — 0,03 г, высшие алкоголи — 0,08 г.

Токсические эквиваленты поименованных частей значительно выше, чем этилового спирта. Учитывая ядовитость всех смесей, литр 50-градусного коньяка составляет смертельную дозу для человека весом в 64 кг. Если же сделать подсчет для нашей 40-градусной водки, то окажется, что смертельная доза для такого человека равняется 1200 ее граммам.

Чем больше в алкогольных напитках примесей, тем они ядовитее. Но хотя ядовитость примесей сильнее этилового спирта, из-за их малого количества основную отравляющую силу алкоголя все же составляет спирт, а не эти примеси, на долю которых приходится лишь 6% ядовитости.

Экспериментами и наблюдениями также установлено, что ядовитость алкоголя тем сильнее, чем выше его концентрация. Этим объясняется особо неблагоприятное влияние на развитие алкоголизма крепких алкогольных напитков.

Факт остается фактом: пьянство губит здоровье и саму жизнь человека. Заглянем в Большую медицинскую энциклопедию. Вот что она сообщает: «...Алкоголизм является причиной каждой третьей смерти, если учитывать частоту среди злоупотребляющих спиртными напитками сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени, желудка, почек, а также венерических болезней, травматизма в состоянии опьянения, особенно транспортного, самоубийств». Это было напечатано в 1974 г. За последующие десять лет картина не изменилась к лучшему, кривая отри-



цательных последствий алкоголя поползла вверх.

Академик В. М. Бехтерев говорил: «От алкоголиков рождается (на каждые сто человек) десять уродов, восемь идиотов, пятнадцать больных падучей, пять алкоголиков. Из ста самоубийц — половина алкоголики...»

Некоторые ученые стремятся доказать, что алкоголь относится к пищевым продуктам. Это утверждение опасно. Особенно сильно он действует на детский организм. Даже совсем малые дозы алкоголя, принимаемые повторно, приводят к остановке роста и разрушению мозговой ткани у детей, с последующим выявлением у них признаков деградации умственных способностей.

28-я ассамблея Всемирной организации здраво-

охранения признала алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье.

На Первом Всероссийском съезде по борьбе с пьянством в 1910 г., на котором среди делегатов было свыше 160 врачей и ученых-медиков, лжеучение об алкоголе как пищевом продукте было опровергнуто в ряде докладов.

Русские ученые доказали, что нет никаких умеренных безвредных доз для алкогольных наркотиков. У многих начинающих пить очень быстро ослабляется воля, угнетается ум, и если они вовремя не прекращают потребление алкоголя, то становятся пьяницами. Они не считают себя алкоголиками, хотя не могут ни отдых, ни праздник, ни встречу друзей провести без выпивки. А это и есть алкогольная зависимость, первая стадия алкоголизма.

Ученые доказали, что алкоголь, являясь наркотическим парализующим ядом, особенно интенсивно действует на нервную систему развивающегося молодого организма.

Наиболее чувствительна к алкоголю область высшей психической деятельности. Даже небольшое количество спиртных напитков может резко нарушить нормальное течение психических процессов, ослабить волю, интеллект. Дальнейшее употребление спиртных напитков незаметно, но неизбежно ослабляет этические, волевые, интеллектуальные способности.

В последнее время так часто выявляются нервные расстройства, пессимизм, слабоволие, преждевременные разочарования и эгоистические проявления, приписываемые социально-экономическим факторам. Однако совершенно не учитывается факт раннего употребления спиртных напитков, который несомненно играет немаловажную роль.

Во многих случаях функциональных расстройств

высшей психической деятельности, казалось бы, неясной этиологии не учитывалось значение раннего употребления малых и умеренных доз алкоголя. В связи с этим почти все участники съезда были единодушны, что полное воздержание от спиртных напитков является одним из существенных условий нормального течения нервно-психической деятельности.

Что же касается детского, отроческого и юношеского возраста, то здесь для естественного, нормального развития волевых, нравственных и умственных способностей недопустимо потребление спиртных напитков в каких бы то ни было количествах.

Ошибочность пропаганды умеренных доз была на съезде доказана в многочисленных научных докладах.

Радикальным средством борьбы против пьянства может служить только абсолютное воздержание, стремление к уничтожению «питейных обычаев» и спиртных напитков. Результаты воздержания: лучшее самочувствие, более ровное душевное настроение, больший интерес к искусству, больше живости, эстетических восприятий вообще, усиление памяти, повышение умственной работоспособности, большая выносливость физическая, большая стойкость в проведении в жизнь своих взглядов, увеличенный интерес к общественной жизни и общечеловеческим вопросам.

На съезде по борьбе с пьянством была выражена точка зрения всей прогрессивной русской интеллигенции на пропаганду «умеренных» доз, как ошибочную и вредную. Была высказана необходимость борьбы за полное воздержание, т. е. за «сухой» закон. И мы видим, как глубоко правы были эти ученые. Их точка зрения на полное воздержание, на прекращение производства и продажи алкогольных

напитков получила широкое распространение среди всей образованной, культурной части России.

В Государственной Думе большевики, вместе с крестьянскими депутатами составляя абсолютное меньшинство, отстаивали точку зрения на полное воздержание и добились того, что большинство проголосовало за «сухой» закон. Правительство и царь под давлением общественности и решения Государственной Думы вынуждены были принять закон о полном прекращении продажи алкоголя сначала на время мобилизации, а позднее на весь период военных действий.

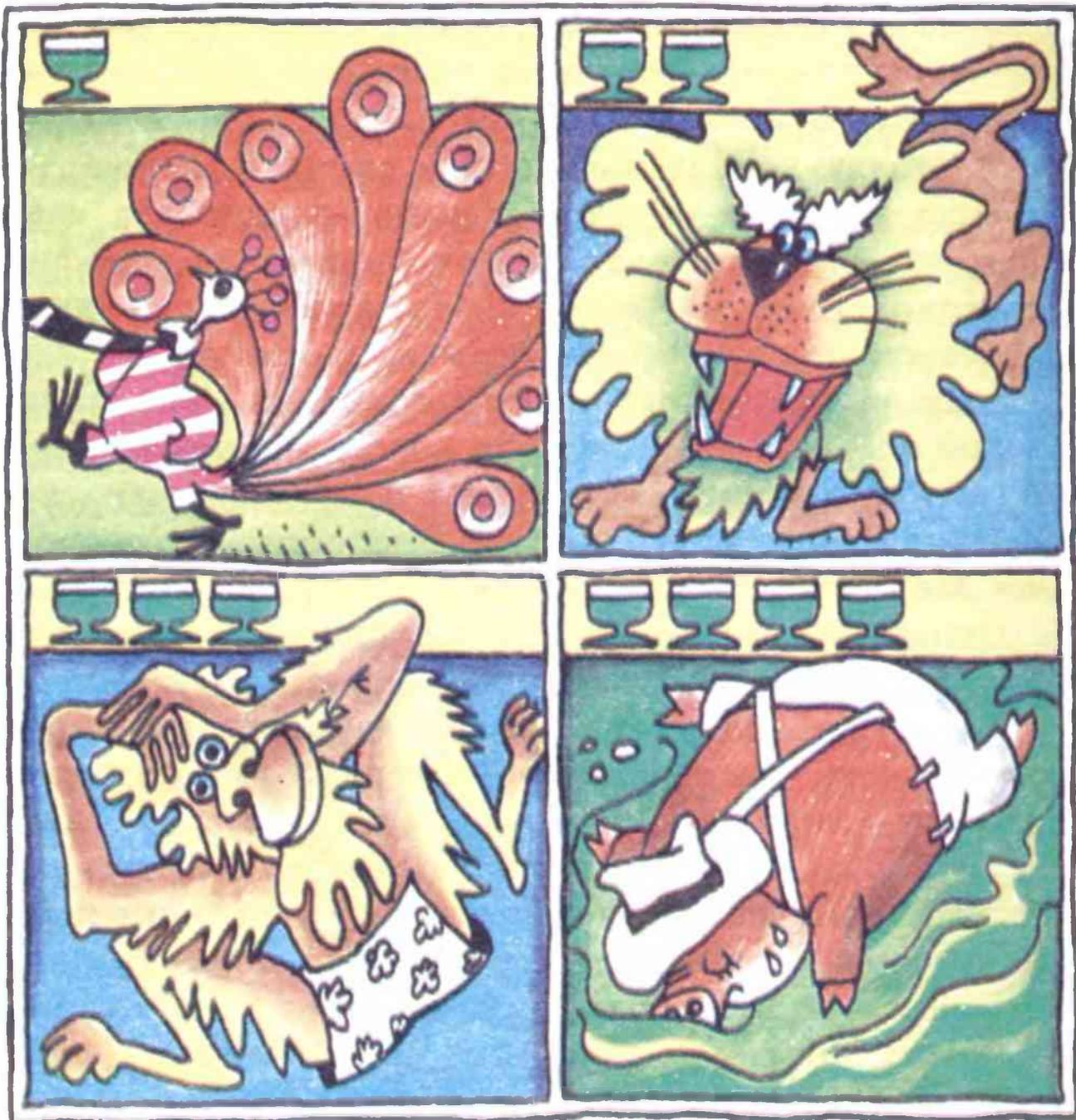
В последнее время появилась тенденция: все беды, причиняемые алкоголем, относить только к пьяницам и алкоголикам, т. е. к людям, злоупотребляющим алкоголем. Между тем, где кончается употребление и начинается злоупотребление? Любая доза алкоголя наносит вред человеку, поэтому любое употребление алкоголя есть злоупотребление.

Между тем изучение этой проблемы показывает, что неизвестно, что больше приносит вред: умеренное или так называемое неумеренное потребление алкоголя. Чтобы как-то отказаться от полного воздержания, пьющие люди, у которых несомненно психика уже пострадала, не сдались, но переменили тактику. Они согласны, что сильные напитки действительно вредны, но, скажем, бокал доброго виноградного вина или шампанского, или бутылка пива кому могут повредить?! ...Алкоголь, в какие бы одежды он ни рядился — водка, коньяк, вино, пиво, — это протоплазматический яд, то есть яд, губительно действующий на центральную нервную систему, на головной мозг, и это надо знать всем... Широко распространено мнение, что человек становится алкоголиком в основном от водки... Однако

последнее фундаментальное исследование показало, что у любителей вина хронический алкоголизм формируется в четыре раза быстрее, чем у «коллег», предпочитающих губить себя водкой. И влечение к спиртному у них сильнее, злокачественнее течение болезни... Быстрее наступают соматические заболевания: гепатит, цирроз печени, полиневрит, атеросклероз, гипертония. На ранних этапах употребления вина появляются припадки. Вдвое чаще возникают психозы или белые горячки... «Винные» пьяницы быстрее стареют, лечению поддаются труднее, ниже продолжительность жизни, а смертность от алкогольных психозов — выше.

Все сказанное в еще большей степени относится к шампанскому, оно быстрее и активнее всасывается организмом. С его помощью «запивают» женщины, привыкают к спиртному дети ... дорога в пьяный ад всегда начинается с «умеренных» доз. Что касается пива, то пивной алкоголизм, действуя медленнее и исподтишка, тем коварнее подстерегает человека. Бисмарк писал: от пива делаются ленивыми, глупыми и бессмысленными. В Англии в прошлом веке в связи с ростом пьянства решили вытеснить крепкие напитки пивом. В короткие сроки Британские острова покрылись пивоварнями и пивными. Но прошло не так много времени, и парламент был вынужден аннулировать свой же «пивной» закон, так как пьянство с введением пива стало еще хлеще.

Многие полагают, что алкоголики — это люди, пьющие запоем. На самом деле, по данным ВОЗ, алкоголизм, или, научно выражаясь, психическая зависимость, вызванная алкоголем, «алкогольная зависимость», имеет три степени: она может быть легкой (потребность выпить, когда нет алкоголя), умеренной (пьянство без повода, в неподходящих условиях или же втайне от других), выраженной (запой, безудерж-



ная тяга к алкоголю, неспособность выполнять профессиональные и социальные обязанности). Поэтому надо говорить не о пьяницах и алкоголиках, а о потребляющих спиртные напитки.

По данным ВОЗ, показатель смертности от разных причин у лиц, потребляющих алкоголь, в 3—4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55 лет. При средней продолжительности жизни со-

временного человека в 70—72 года, пьющий человек дорого расплачивается за сомнительное удовольствие потреблять спиртные напитки.

Пострадавшие от несчастных случаев на дорогах нередко умирают от инфаркта через один-два года или же через несколько лет от гипертонии, так как отмечено, что после травмы черепа во многих случаях у человека повышается кровяное давление.

...Стало уже общепринятым называть наше время эпохой больших скоростей. За короткий срок человек шагнул к могучему транспорту и невероятным скоростям последних десятилетий. Скорости... Скорости... Они все растут и будут расти.

Однако с развитием быстроходного транспорта алкоголь становится особенно опасным.

Более тридцати лет я сам вожу машину и имею возможность, как говорится, из первых рук получать некоторую информацию о дорожных происшествиях. Но еще больше приходится узнавать об этих горестных событиях в хирургической операционной. И, не преувеличивая, могу твердо сказать, что большинство автомобильных катастроф и аварий случается по одной причине: либо водитель, либо пешеход были нетрезвы.

Почему так происходит? При современных скоростях реакция на любое изменение ситуации должна быть мгновенной, почти автоматической. Между тем даже малые дозы алкоголя вызывают замедление, а затем и притупление ответной реакции, что затормаживает принятие того или иного решения и затрудняет необходимое действие. Чем больше доза принятого алкоголя, тем более запоздалой становится реакция. Отсюда неизбежные катастрофы, аварии, малые и большие.

Исследования чехословацких ученых показали, что кружка пива, принятая шофером перед выездом,

увеличивает количество аварий в семь раз, прием 150 г водки — в 30 раз, а 300 г — в 130 раз по сравнению с трезвыми шоферами. Эти данные говорят о том, что никакой «допустимой» концентрации спирта в крови, которая якобы не оказывает существенного влияния на частоту аварий на транспорте, не существует. Вот почему водителя, выпившего перед дорогой хотя бы кружку пива, надо рассматривать как потенциального убийцу со всеми вытекающими отсюда последствиями. Жестко сказано? Может быть, но зато справедливо. Человека, погибшего по вине любителя выпить, нельзя ни вернуть, ни заменить.

Виною автомобильных катастроф является не алкоголизм, не пьянство, как утверждает большинство авторов статей и брошюр. Но никто и нигде не провел границы, где кончается употребление и начинается злоупотребление. Никто не подсчитал, что больше приносит бед человечеству: употребление или злоупотребление.

Пьяница редко садится за руль. Управляют машиной, как правило, те, кто выпил «культурную» (умеренную) дозу. Вот после таких доз чаще всего и совершаются аварии, ибо подобные дозы существуют лишь в сознании пьяниц.

В самом деле, что может быть более «умеренным», чем кружка пива? А она, оказывается, увеличивает опасность автомобильной катастрофы в 7 раз! Подумать только — в 7 раз!

Само установление алкогольной шкалы, ничем не подтвержденное в смысле безопасности, дает лазейку шоферам употреблять спиртное под видом «малых» доз.

Но если всерьез говорить о защите людей, то мы должны знать, что даже после употребления «умеренных» доз функция высших отделов голов-

ного мозга приходит к норме только через 8—20 дней! И. П. Павлов еще в опытах на собаках показал, что рефлексы гаснут или нарушаются не только в день приема «малых» доз алкоголя, но и 6—12 дней спустя.

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 16 мая 1985 г. «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогонварения» значительно ужесточены наказания по отношению к водителям, находящимся за рулем в нетрезвом состоянии: повышены штрафные санкции (штраф в сумме 100 рублей), а также срок лишения водителей права управления машиной (от одного до трех лет) за эти правонарушения. При повторных случаях нарушений в течение года виновные лица привлекаются к уголовной ответственности с последующим лишением свободы на срок до одного года, или наказываются исправительными работами на срок до двух лет, или штрафуются в размере 300 рублей с лишением права управления транспортными средствами на срок от трех до пяти лет. Ранее за эти правонарушения предусматривалась лишь административная ответственность.

Кроме того, установлена уголовная ответственность лиц, отвечающих за техническое состояние или эксплуатацию транспортных средств и допустивших к управлению машиной водителей, находящихся в состоянии опьянения, если это повлекло тяжкие последствия.

По данным ВОЗ, свыше 50% случаев травматизма на автомобильных дорогах связано с употреблением алкоголя. По отчету ВОЗ, ежегодно на автомобильных дорогах мира погибают 250 тыс. человек и, кроме того, несколько миллионов получают травмы, в результате которых многие после лечения остаются инвалидами. В последние годы особенно участи-

лись травмы черепа и позвоночника, а это влечет за собой инвалидность, дебилность, тяжелые увечья, требующие постороннего ухода, и т. д. По данным ВОЗ, средний срок госпитализации пострадавших на дорогах составляет 180 дней. Помножьте это на число пострадавших, и вы получите астрономические цифры расходов.

Замечена и еще одна характерная особенность. Кривая возраста пострадавших от несчастных случаев на дорогах дает пик между 15 и 25 годами, т. е. в самом молодом возрасте. Причем больше страдает женская половина этой демографической группы. В восемнадцати обследованных странах Европы среди пострадавших от автомобильных катастроф молодежь данного возраста составила от 20 до 50%. Закономерен поэтому и другой факт: инвалиды — жертвы аварий — заметно «помолодели».

Не думаю, что все эти наблюдения составляют какой-либо секрет для многих людей. Создается впечатление, что все постепенно привыкают к трагическим цифрам дорожных жертв. Но давайте задумаемся — в них ежегодно гибнет 250 тыс. человек и несколько миллионов получают травмы! Это же население целых стран. И виной этому в большинстве случаев является алкоголь.

О том, какие беды несут за собой автомобильные аварии, говорят и такие данные. В ФРГ в 1975 г. на одну смерть на дорогах приходилось 42 ранения. В США на один случай со смертельным исходом — 100 случаев травм, требующих госпитализации или длительного домашнего лечения. Среди них немало и таких ранений, после которых многие хотя и поправляются, но через несколько лет умирают от разных болезней, являющихся отраженными последствиями несчастных случаев.

При вскрытии умерших из-за длительного упо-

требления алкоголя поражает глубина и распространенность тех изменений, которые происходят в их организмах. Эти изменения имеют место практически во всех жизненно важных органах, и иногда патологоанатому трудно сказать, поражение какого органа сыграло решающую роль в смерти человека. Иногда изумляешься, как этот человек вообще мог еще жить, если у него не оставалось ни одного непораженного органа, способного выполнять положенную функцию!

Сердце человека по праву называют мощным кровеносным насосом, который снабжает кровью весь человеческий организм. Поэтому оно нуждается в надежной защите и постоянной заботе. Устанет сердечко, надорвется что-то в нем, и вся наша жизнь окажется на волоске, мы увидим, какой он хрупкий и беззащитный, наш, бывший вчера еще сильным и крепким, организм.

Но как беречь сердце, если на него все влияет? Перенервничаешь, глядишь, и защежит; работаешь без устали, а оно требует отдыха, перестаешь трудиться, оно тоже «недовольно» — нет должной нагрузки. Сердце можно беречь или, точнее, укреплять, если соблюдать элементарный режим, не забывать о спорте и физических занятиях, не перегружать себя изнурительным трудом, излишним весом. И алкоголем.

О влиянии алкоголя на сердечно-сосудистую систему известно давно. У тех, кто пьет часто и долгое время, наблюдается поражение сердца. По изменениям в нем можно судить и о дозе принимаемого алкоголя, и о «стаже» потребления. Эти изменения могут возникать даже после эпизодической выпивки.

Поражение сердечно-сосудистой системы от спиртного наблюдается либо в виде алкогольной гипертонии, либо в виде поражения миокарда.

Алкогольная гипертония — это результат нарушения нервной регуляции сосудистого тонуса, обусловленного токсическим действием этилового спирта на различные отделы нервной системы. Определенную роль играет здесь нарушение функции надпочечников с повышением уровня адреналина, что особенно резко проявляется в ближайшие дни после алкогольных эксцессов. Нередко у длительно пьющих имеет место поражение почек, что также способствует установлению гипертонии.

Наблюдается гипертония довольно часто. По мнению ученых, она имеет место свыше чем у 40% пьющих. Кроме того, почти у 35% уровень артериального давления находится в «опасной зоне». Гипертония в среднем поражает людей в возрасте от 36 лет.

Основным лечебным и профилактическим мероприятием при алкогольной гипертонии является полный отказ от приема любых доз спиртного, без чего лечение другими средствами оказывается неэффективным.

В основе алкогольного поражения мышцы сердца лежит прямое токсическое влияние спирта на миокард в сочетании с изменениями нервной регуляции и микроциркуляции. Развивающиеся при этом грубые нарушения внутритканевого обмена ведут к развитию очаговой и диффузной дистрофии миокарда, проявляющейся в нарушениях ритма сердца и сердечной недостаточности. Алкогольное поражение сердца в виде гипертрофии миокарда и ожирения сердца было известно давно под названием «пивного» или «бычьего сердца» ввиду его больших размеров. Прогрессирующая сердечная недостаточность с нарастающей одышкой, тахикардией, отеками, увеличенной печенью, нарушением ритма и большими размерами сердца издавна считалась типичной для

людей, употребляющих спиртные напитки.

Патологоанатомы нередко находили у пьяниц проходимыми коронарные артерии крупного калибра. Однако специальное исследование мелких внутрисердечных сосудов показало глубокие изменения всех слоев сосудистых стенок со склеротическими наслоениями как в самих стенках, так и в окружающем их миокарде. Эти изменения в сосудах приводят к тем же явлениям ишемии миокарда, то есть к недостаточному кровоснабжению с последующим кардиосклерозом, как и при заболеваниях стенокардией.

Статистика беспристрастно свидетельствует: более трети всех внезапных смертей мужчин вызвано отказом сердечно-сосудистой системы из-за употребления алкогольного яда.

Я специально более подробно остановился на последних научных данных о пагубном влиянии спиртных напитков на сердце. И прежде всего потому, что среди обывателей бытует мнение, будто алкоголь расширяет коронарные сосуды и тем предупреждает инфаркты. Встречается даже такое бравирование вредными привычками, когда те, кто курит и пьет, заявляют, что если они выкурят папиросу, которая сужает коронарные сосуды, а затем выпьют рюмку коньяку, который, мол, расширяет эти сосуды, то тем самым они добьются нейтрализации действия табака и алкоголя, и сосуды останутся в норме. Это примитивное и вульгарное суждение в корне ошибочно. Выкуренная папироса действительно суживает крупные коронарные сосуды, коньяк же ведет к подобным изменениям в средних и мелких сосудах сердца. Следовательно, оба эти яда — и спирт и никотин — дополняют друг друга в своем губительном действии на сердце, хотя выпившему и кажется, что ему стало лучше.

Миллионы лет денно и ночью трудилась наша матушка-природа над созданием высшего земного существа — человека, одарив его тем самым «серым веществом», которое позволило ему разумно мыслить, стать уникальным на планете, а быть может, и во всей Вселенной.

Алкоголь, проникая в организм человека, наибольшую концентрацию получает именно в мозге. Если концентрацию алкоголя в крови принять за единицу, то в печени она будет равняться 1,45, в спинно-мозговой жидкости — 1,5, а в головном мозге — 1,75.

В случаях острых алкогольных отравлений клиническая картина больного может быть неодинаковой, однако на вскрытии почти всегда выясняется, что наибольшие изменения поражают именно мозг. Твердая мозговая оболочка напряжена, мягкая мозговая оболочка отечна, полнокровна, сосуды расширены, повсюду встречается множество мелких кист диаметром в один-два миллиметра. Эти мелкие кисты образовались в местах кровоизлияний и некроза (омертвения) участков вещества мозга.

Более тонкие исследования мозга у погибшего от острого алкогольного отравления показывают, что в его нервных клетках наступили изменения в протоплазме и в ядре, выраженные столь же резко, как и при отравлении другими сильными ядами. При этом клетки коры головного мозга страдают гораздо больше, чем клетки подкорковых частей, то есть алкоголь действует сильнее на клетки высших центров, нежели низших. В головном мозге отмечается сильное переполнение кровью, нередко с разрывом сосудов в мозговых оболочках и на поверхности мозговых извилин. Такие же изменения в мозге имеют место и у пьющих людей, смерть которых наступила от причин, не связанных не-

посредственно с употреблением алкоголя.

Описанные изменения в веществе головного мозга необратимы. Они оставляют после себя глубокий след в виде выпадания мелких и мельчайших структур мозга, что неизбежно и неотвратимо сказывается на его функции.

Но даже не в этом заключено главное зло алкоголя. У лиц, употребляющих спиртные напитки, выявляются ранние склеивания эритроцитов — красных кровяных шариков. Если подобная картина имеет место в каких-то грубых тканях, например, в мышцах, то это может пройти незаметно. Но в мозге, где склеивание сильнее, так как там концентрации алкоголя выше, оно может привести и, как правило, приводит к тяжелым последствиям: в мельчайших капиллярах, подводящих кровь к отдельным мозговым клеткам, диаметр сосуда приближается к диаметру эритроцита. И при склеивании эритроциты закрывают просветы капилляров. Снабжение мозговой клетки кислородом прекращается. Такое кислородное голодание, если оно продолжается 5—10 минут, приводит к омертвлению, т. е. необратимой утрате мозговой клетки. А чем выше концентрация спирта в крови, тем сильнее процесс склеивания и тем больше мозговых клеток гибнет.

Вскрытия умерших пьющих людей показали, что в их мозге обнаруживаются целые «кладбища» из погибших корковых клеток. Эти «кладбища» олицетворяют собой то губительное и разрушающее действие, которое оказывает алкоголь на нервную систему человека.

Изменения структуры головного мозга возникают уже после нескольких лет употребления алкоголя. Обследования двадцати пьющих людей показали уменьшение у них объема мозга, или, как говорят, «сморщенный мозг». У всех были обнаружены

явные признаки атрофии мозга. Изменениям подверглась прежде всего кора головного мозга, где происходит мыслительная деятельность, осуществляются функции памяти.

Не так давно у медиков появился отличный помощник — устройство для компьютерной рентгеновской томографии, позволяющее сделать как бы «разрез» черепа у живого человека и точно исследовать состояние мозга (раньше можно было выявить воздействие алкоголя на мозг только посмертно, при вскрытии). Группа австралийских ученых, применяя новую технику, подтвердила, что уменьшение, «усыхание» головного мозга происходит и у алкоголиков, и у пьющих умеренно. Это явление было зафиксировано у 95% алкоголиков и 85% умеренно пьющих. Параллельно отмечалось общее снижение умственных способностей у тех и других.

Вместе с тем обнаружено, что воздержание от алкоголя хотя бы на протяжении полугода позволяет остановить гибель нейронов даже у людей с заметным уменьшением мозга, улучшает в целом умственную деятельность, хотя нервные клетки, уже погибшие от спиртного, естественно, не восстанавливаются.

Проведенные в последнее время исследования о действии на человека малых доз алкоголя дали в руки медиков неоценимые по важности материалы. Установлено, что любая доза спиртного, сколь бы мала она ни была, оказывает влияние на центральную нервную систему. В частности, после принятия малой дозы алкоголя угнетается правое полушарие мозга человека, которое «отвечает» за принятие решений. Что означает это угнетение? Прежде всего у человека заметно увеличивается время для обработки информации, биотоки мозга значительно изменяются, что ведет к нервным раздражениям,

нервным утомлениям.

А человеку иллюзорно кажется, что он чувствует себя лучше, что все у него получается и наступила успокоительная разрядка. В этом-то и заключено коварство действия алкоголя как наркотика. Внешняя обманчивость, иллюзия скрывают безусловно негативное действие.

Алкоголь затрудняет умственную деятельность. Прежде всего страдают более сложные психические процессы и дольше сохраняются простые мыслительные функции, особенно те из них, которые связаны с движением. Что касается самих двигательных актов, то они вначале ускоряются, но это следствие расслабления тормозных импульсов, и в движениях уже сразу заметна неточность.

При повторном приеме алкоголя поражение высших центров мозговой деятельности длится от 8 до 20 дней. Если же употребление спиртного продолжается, то работа этих центров в нормальное русло так и не входит.

На основании точных научных данных установлено, что прежде всего у выпившего человека выпадают из памяти самые свежие знания, те, которые он приобрел, скажем, за последнюю неделю или месяц. Человек после приема алкоголя возвращается к тому же уровню умственного развития, который был у него раньше.

Если алкогольные отравления происходят часто, то человек остается на месте в своем умственном развитии, его мышление становится шаблонным, лишенным достигнутого когда-то. В дальнейшем наступает ослабление уже старых, более прочных и окрепших ассоциаций, ослабление восприятий. В результате умственные процессы еще более суживаются, лишаясь свежести и оригинальности.

Распространено мнение о возбуждающем, подкреп-

ляющем и оживляющем действии на человека алкоголя, но все эти явления при более глубоком изучении оказываются не чем иным, как поражением известных частей головного мозга. К параличным явлениям в психической сфере относится, в частности, утрата человеком внимательности, здравого размышления.

Под влиянием алкоголя парализуются психические центры, что резко сказывается на тех процессах, которые мы называем суждением и критикой. У человека начинают преобладать чувства, не умеряемые и не сдерживаемые критикой. Он становится чересчур откровенным и общительным, легкомысленным, лишается способности тонко оценивать окружающее, перестает замечать опасность. Ослабляющее действие алкоголя проявляется в притуплении болевых ощущений, чувства усталости, а также душевной боли, к примеру, тоски и озабоченности. Неумеренная оживленность и жестикуляция, хвастовство — также следствие начавшегося паралича сознания и воли: сняты правильные, разумные преграды, которые удерживают трезвого от бесполезных движений и необдуманной, нелепой траты сил.

В результате длительной интоксикации у пьющих разрушается импульс к труду, они становятся неспособными к систематической работе и постепенно вообще перестают трудиться.

Активное и пассивное внимание под влиянием малых и «умеренных» доз алкоголя нарушается, из-за чего страдает в первую очередь память. Алкоголь, принятый в больших дозах, вызывает более грубые нарушения. Восприятие внешних впечатлений затрудняется и замедляется, точность его понижается. Внимание и память нарушаются еще в большей степени. Ассоциации качественно расстраиваются, у человека ослабевает критика, утрачивается

способность внимательно выслушивать других, следить за правильностью своей речи, контролировать свое поведение. Ослабевают нравственное чувство, теряется стыд.

Человек не стыдится вести себя непристойно, привлекать внимание окружающих, выражаться нецензурно при женщинах и детях. Все уговоры его окружающими бесполезны, он еще больше куражится и ведет себя даже наглее.

Падение нравственности пьющих людей проявляется в снижении или полном исчезновении у них благородства. Человек с атрофированным чувством благородства может пойти на нарушение закона, не посчитаться с общественным мнением, легко обидит женщину, он будет небрежно относиться к своему долгу, выполняя только то, что другие могут проконтролировать.

Пьянство и патриотизм — понятия несовместимые. Испокон веков враги пытаются вербовать предателей среди пьяниц. Для них нет ничего святого.

Другое чувство, легко утрачиваемое пьяницами, — это страх. Ослабление его, по мнению психиатров, может повлечь за собой тяжелые последствия. Если вспомнить, что страх в своих высших проявлениях превращается в боязнь зла, в опасение его последствий и может выливаться в активное противодействие этому злу, то станет понятным высокое значение этого чувства в вопросах нравственности.

Алкогольные напитки по мере их воздействия на человека приводят к резкому изменению его характера.

Специалисты характеризуют личность пьяницы следующими чертами. Прежде всего это эгоцентризм, т. е. стремление решать все вопросы в интересах собственной выгоды, проявление слишком большого внимания к своей личности, желание быть у всех на

виду. В то же время у человека выявляется слабая сопротивляемость трудностям. При встретившемся затруднении он легко бросает начатое дело и не стремится во что бы то ни стало довести его до конца. У него рано возникает чувство беспомощности, зависимости от других, стремление найти какую-либо опору вне себя. Это можно назвать дряблостью характера. Одновременно человек неправильно оценивает свои возможности, у него появляется мания величия. Он представляет себя более значительным, чем он есть на самом деле, часто жалуется, что его не понимают, недооценивают.

У пьяницы ослабевает сила воли, что приводит в конце концов к полному безволию. Он обходит трудности, вместо того, чтобы их решать. Круг интересов сужается, и остается одно желание — напиться. Дело иногда доходит до полного отупения и маразма.

По данным ВОЗ, самоубийства среди пьющих имеют место в 80 раз чаще, чем среди трезвенников. Такое положение нетрудно объяснить теми глубокими изменениями, которые происходят в организме человека под влиянием длительного приема спиртных напитков.

Алкоголь действует губительно на детей еще до их рождения. Народная мудрость учит, что дети не только алкоголиков, но даже употребивших алкоголь однократно перед зачатием часто рождаются слабыми, отсталыми в развитии, умственно неполноценными или даже мертвыми.

Исследования убедительно показывают, что здоровых детей в семьях пьющих в 5 раз меньше, чем в непьющих, смертность детей там в 5 раз выше и больных в 3,5 раза больше. Заметьте, речь идет не о семьях алкоголиков, а о семьях пьющих. А это значит, что наряду с алкоголиками и пьяницами

сюда можно отнести и так называемых «ритуальщиков» и людей, пьющих «культурно».

Влияние алкоголя на потомство идет по двум направлениям. Во-первых, употребление алкоголя сопровождается глубокими изменениями в половой сфере людей, включая уменьшение функции зародышевых клеток и даже атрофию репродуктивных органов. Специальным исследованием было установлено: алкоголь действует на печень таким образом, что это приводит к уменьшению выработки мужского гормона — тестостерона. Во-вторых, прямое действие алкоголя на зародышевую клетку. У пьяного человека все клетки организма насыщены этиловым ядом, в том числе мужские и женские зародышевые клетки, из которых при слиянии образуется плод. Поврежденные алкоголем зародышевые клетки дают начало дегенерации. Если и другая клетка (женская) при слиянии окажется алкоголизированной, в зародыше произойдет как бы накопление дегенеративных свойств, что особенно тяжело отразится на развитии плода.

Действие алкоголя на зародыш и будущего детеныша убедительно показано в экспериментах с животными. Регулярный прием ими даже малых доз алкоголя дает резкое увеличение бесплодия (у самок и самцов), общих пороков развития, выкидышей, смертности в первый период после рождения, а также снижение дальнейшей жизнеспособности данного вида животных.

Беременные морские свинки в течение определенного времени получали маленькие дозы алкоголя. В результате 54 детеныша из 88 (60%) погибли сразу же после рождения. Известен и следующий любопытный случай. Для искусственного выведения цыплят 160 яиц положили в сарай, под которым находилось помещение для перегонки спирта. К сроку

появилась только половина цыплят, 40 из них погибли, а 25 вылупились уродливыми, с обезображенными клювами, без когтей. А ведь там были только пары алкоголя, которые проходили через толщу пола, а зародыши были защищены скорлупой. Лишь ничтожное количество этого яда могло достичь зародыша, и его оказалось достаточно, чтобы получить такие последствия. В эксперименте на кроликах длительная алкоголизация самцов приводила к патологии головного мозга у их потомства, которая выражалась в уменьшении массы мозга детенышей.

При клиническом изучении нервно-психического развития 64 детей, родившихся от отцов, пьянствовавших в течение 4—5 лет до их рождения, установлено наличие умственной неполноценности у всех детей, даже при удовлетворительном физическом развитии. При этом выявлено, что чем больший «алкогольный стаж» имел отец, тем резче проявлялась умственная отсталость у его ребенка. Подобные последствия пьянства родителей — это далеко не самое тяжкое, что может быть.

Пьющие родители крадут у детей детство и юность, радость познания и открытий, счастье полноценной жизни. В начальных классах школы дети из семей алкоголиков еще учатся более или менее сносно, но вот учебная программа усложняется, и они начинают заметно отставать от других. Эти ученики быстро утомляются, их внимание рассеивается, они не могут решать сложные задачи, требующие сообразительности и творческих усилий, у них быстро пропадает желание учиться. Жизнь их протекает вяло, серо, безынициативно.

Очень часто от пьянства родителей рождаются дети с более тяжелыми психическими нарушениями (идиоты, эпилептики), что ложится тяжелым бременем на плечи и родителей, и общества. И чем выше

потребление алкоголя в стране, тем больше рождается неполноценного потомства.

Ученик четвертого класса одной из московских школ несколько лет назад, в день своего рождения, по настоянию родителей (!) выпил стакан сухого вина, ведь, по словам некоторых «ученых», сухие вина полезны, они содержат много витаминов и большое количество других полезных веществ, и почему же не давать их ребенку?! После одного приема алкоголя у мальчика появилась тяга к спиртному. В компаниях взрослых и подростков он под любым предлогом стал доставать и пить спиртные напитки. Последствия сказались очень быстро. Мальчик не смог заниматься в школе, нуждался в специальном длительном лечении. А был способным ребенком, хорошо учился. Один прием сухого вина, и вся его жизнь испорчена!

Там, где отец или мать пьют много, дети рано приобщаются к вину. Здесь действует повседневный пример родителей, и легкая доступность винных изделий, и частое угощение малолетних родителями и их собутыльниками. В таких условиях дети уже в юные годы могут стать алкоголиками. Если же ребенок устоял и не приучился к вину, он рано прозревает и понимает то горе, которое несет спиртное ему и его семье. Он ненавидит и вино, и отца. И нередко в семьях пьяниц дети вырастают трезвенниками. Но это бывает только тогда, когда мать не пьет и оберегает детей.

К сожалению, в последнее время употребление спиртного, так же как и табака, перестало быть «привилегией» мужчин. Если в начале XX в. на 100 мужчин-алкоголиков приходилось лишь 10 женщин, страдающих алкоголизмом, то в 70-х гг., например в США, женщины стали догонять мужчин. За два десятилетия количество мужчин-алко-

голиков возросло там на 20%, а женщин — на 58%, в Канаде — соответственно на 19 и 68%. В СССР удельный вес женского алкоголизма ниже, чем за рубежом. Тем не менее общая тенденция к росту этого тревожного явления существует. Поэтому, когда в семьях пьют матери, дети, конечно, страдают еще больше, и здесь трудно рассчитывать на то, что из них вырастут трезвенники.

Алкоголь действует на организм ребенка намного сильнее, чем на организм взрослого человека. Достаточно сказать, что смертельная доза алкоголя из расчета на килограмм веса для подростка в 4—5 раз меньше. Так, если смертельная доза для взрослого человека весом в 64 кг составляет, как уже говорилось приблизительно 1200 г 40-градусной водки, то для ребенка весом в 16 кг она будет не в 4, а в 20 раз меньше, т. е. составит всего 60 г. Ребенку нужны ничтожно малые дозы спиртного, чтобы его организм получил непоправимые нарушения. Особенно чувствительны и легкоранимы нервная система и мозг ребенка, так как они в детском возрасте интенсивно развиваются.

К концу первого года жизни масса головного мозга ребенка увеличивается в 2,5 раза. К 7 годам она достигает веса 1250 г, в то время как у взрослого человека эта масса равна приблизительно 1400 г. Ничтожные дозы яда, принятые в период роста мозга, могут привести к тяжким последствиям из-за незрелости нервных клеток, повышенной рефлекторной возбудимости коры больших полушарий, слабости тормозных процессов. Даже при небольшом количестве алкоголя у детей часто возникают тяжелые отравления и различные заболевания. Нарушается умственная деятельность, слабеет память.

Алкоголь, поражая нервную систему, одновременно влияет и на другие органы и ткани, и в этом

случае его разрушительное действие на детский организм значительно сильнее. Даже при приеме небольших доз спиртного у ребенка наступает острое алкогольное отравление, которое протекает значительно тяжелее, чем у взрослого, и представляет собой большую опасность для жизни малолетнего.

Девятилетний Николай Б. с двумя товарищами-одногодками в отсутствие родителей взял из буфета бутылку виноградного вина. Выпили около 250—300 г, закусили конфетами. Сначала дети почувствовали головокружение, смеялись и шумели. Однако через 20—30 минут у них началась рвота. Пришедшие родители застали товарищей сына лежащими на полу, бледными и испуганными. Коля спал «мертвым» сном. На столе стояла недопитая бутылка вина. Дети были немедленно доставлены в больницу, где долго пришлось бороться за их здоровье.

Среди многочисленных писем, которые я получаю от читателей моих книг, есть немало и таких, где люди просто делятся своим горем. Одно из таких писем оставило глубокое незабываемое впечатление. В нем мать рассказывала о постигшем ее несчастье.

У нее была небольшая и дружная семья. Отец работал на заводе, она на фабрике. Сын Ваня десяти лет перешел в четвертый класс. Он хорошо развивался, учился на «отлично», проявлял способности к рисованию, посещал вечернюю художественную школу и часто радовал своих родителей хорошими рисунками.

Отец увлекался рыбалкой, и сын нередко рыбачил в летнее время вместе с ним. Зимой отец уходил со своими приятелями на подледный лов рыбы и сына, как правило, с собой не брал. В этом году Ваня упросил взять его с собой. Он с любопытством рассматривал, как специальным сверлом проделыва-

ли во льду лунки и в них опускали крючки сначала с червяками, а после первого улова — с разрезанными на мелкие кусочки рыбешками. На эту наживку рыба ловилась еще лучше. Все это для мальчика было очень интересно, и он, посмотрев, как ловит отец, подходил к другим рыбакам.

Когда пришло время обеда, все товарищи отца собрались вместе, достали термосы с горячей пищей. Кроме того, каждый вытащил по бутылке водки. Как говорят злые языки, весь интерес зимней ловли для рыбака заключается в том, чтобы выпить на морозе. И в этот раз всем налили по стакану водки! Мальчику тоже поднесли стакан, наполовину наполненный водкой. Он испугался, так как знал, что вино вредно. Мать неоднократно ему об этом говорила.

— Я не буду пить. Мне мама запретила, — робко возразил он. Но его сразу же стали уговаривать все мужчины.

— При чем тут мама? Ты же уже мужик! Надо привыкать быть в компании!

— С морозу обязательно надо выпить, чтобы согреться!

— Я не замерз, — продолжал сопротивляться мальчик.

— Зачем уговариваете мальчишку? Надо радоваться, что он не хочет пить, — возразил кто-то из компании.

— Пускай привыкает, на то он и мужик, — настаивали другие.

— Ничего, сынок, выпей, раз старшие просят, — согласился отец, на которого мальчик все время поглядывал, как бы ища у него защиты.

Ваня выпил немного и тут же, закашлявшись, поставил стакан.

— Нет, брат, давай выпей как следует, чтобы со-

греться.

— Пей, это сначала водка кажется горькой, а потом сладкой будет! Первая рюмка колом, вторая соколом, — гоготали мужики и настояли на том, чтобы Ваня выпил. За второй прием он сделал еще несколько глотков, но, не допив до конца, оставил стакан. По словам отца, выпито им было не более одной трети стакана. Ему дали закусить, но руки у него дрожали, его мутило, и есть не хотелось. Мужики, довольные своей шуткой, отстали от мальчика, занялись другими разговорами, угощая друг друга. Мальчик же, посидев немного, вдруг повалился на снег и потерял сознание. Отец подбежал к нему, а тот лежит бледный, глаза закрыты, дышит прерывисто. Опомившись, отец схватил сына на руки и, благо у одного из рыбаков была машина, срочно повез ребенка в больницу. Другой рыбак сообщил о случившемся матери.

«Я кинулась в больницу, — пишет женщина. — Малыш в тяжелом состоянии, сказали мне врачи, пока без сознания, сильное отравление.

Так мы с мужем просидели до вечера. Все это время врачи спасали ребенка, делали уколы, вливания. Но ничего не помогало. Поздно вечером врач вышла усталая, бледная и сказала, что Ваню спасти не удалось, он умер, не приходя в сознание».

Так невежественные люди загубили талантливого мальчика. Отец тяжело переживал смерть своего единственного любимого сына, которую он, что называется, сам ему уготовил. В недоумении разводил руками: неужели из-за такого малого количества спиртного может наступить смерть? Ведь он не выпил и полстакана!

Уже по одному такому недоумению видно, как мало люди знают о действии алкоголя на детский организм.

О том, как вредно отражается вино на умственных способностях детей, показывают наблюдения венских врачей и педагогов, проведших в школе эксперимент, который, с нашей точки зрения, абсолютно недопустим. Оказалось, что все дети, которым в ходе эксперимента давали пить вино в очень небольших дозах, учились плохо, у них резко менялся в худшую сторону характер.

Врачи отмечают, что алкоголь в короткое время изменяет характер ребенка, делает его не только угрюмым, неуравновешенным и несдержанным, но может толкнуть его на совершенно немотивированные действия.

Таким образом, мы видим, что если потребление алкоголя взрослыми приводит к тяжелейшим последствиям для общества и страны, то приобщение к вину детей и подростков ставит под угрозу саму будущность нации. Дети — наше будущее, и мы не хотим, чтобы это будущее было «пьяным».

В последние годы педиатров все больше беспокоит тот факт, что дети приобщаются к вину очень рано и у многих из них это приобщение становится роковым.

Описан случай алкоголизма, развившегося у мальчика девяти лет. В возрасте восьми лет он жил у деда и случайно попробовал брагу, после чего был весел и дурашлив. Так как у деда эта брага была постоянно, мальчик стал потихоньку ее попивать, а если дед отказывал ему в этом, бежал к соседям и просил у них хмельного. Так продолжалось около двух месяцев. Узнав об этом, мать взяла сына домой. Дома он требовал брагу, дрался с матерью. Спустя несколько дней у мальчика развился психоз: он все время к чему-то прислушивался, отказывался от еды. Мальчик был госпитализирован в психиатрическую больницу. Потреб-

бовалось длительное лечение, прежде чем он был выписан домой.

Алкоголь, поражая в первую очередь нервную систему подростка, одновременно действует на другие его органы и ткани в значительно большей степени, чем у взрослых. Сердечно-сосудистая система в период роста и развития детей функционирует в условиях повышенной нагрузки. На протяжении всего периода созревания она претерпевает значительные изменения. Сердце ребенка растет пропорционально его общему росту, т. е. наиболее интенсивно в раннем и подростковом возрасте. При интенсивном росте само оно обильно снабжается кровью, что увеличивает действие на него различных токсических веществ и, в частности, алкоголя. Под влиянием этого яда у подростков усиливается сердцебиение, появляется одышка, возникают боли в сердце.

Алкоголь, понижая содержание кислорода в крови, тем самым действует на сердечную мышцу, заставляя сердце ребенка работать в еще более напряженном ритме. В период полового созревания как у мальчиков, так и у девочек наблюдаются нарушения сердечной деятельности, сопровождающиеся неорганическими шумами, повышением кровяного давления, изменением сердечного ритма. При приеме спиртных напитков все эти явления резко усугубляются, что может закончиться серьезным заболеванием сердца. Эти поражения в период роста тканей и формирования внутрисердечных нервных связей могут легко стать необратимыми.

Дыхательная система детей и подростков в различные возрастные периоды также имеет свои особенности. В течение длительного времени у них наблюдается высокая возбудимость дыхательного центра. Даже непродолжительное напряжение и отрицательные эмоции сказываются на дыхании детей.

Употребление алкоголя детьми младшего и подросткового возраста может привести к нарушениям ритма и даже остановке дыхания. При частом употреблении спиртных напитков в небольших дозах раздражаются более нежные, чем у взрослых, слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Даже пары алкоголя, выделяющиеся через легкие из крови, способствуют повреждению органов дыхания. Это приводит к воспалительным процессам в носоглотке, гортани, легких, бронхах, развитию бронхита, который у подростков принимает более затяжной характер и плохо поддается лечению.

Алкоголь вызывает у подростков серьезные необратимые изменения в органах пищеварения, печени, почках. Он резко ослабляет секрецию желудочного сока и ферментов, мешает усвоению питательных веществ, нарушает обменные процессы, влияя на рост и общее развитие подростков. Употребление спиртных напитков способствует появлению у них тяжелых заболеваний желудка: гастритов, язв и даже злокачественных опухолей.

Печень, которая принимает на себя самую большую нагрузку наркотического яда, находясь у подростков еще в стадии развития, страдает особенно резко. У ребенка возникает воспаление печени, которая увеличивается, появляются боли в правом подреберье, тошнота, рвота. При длительном приеме алкоголя развивается самое тяжелое поражение печени — алкогольный цирроз, ведущий к ранней и почти неминуемой гибели.

Под влиянием алкоголя резко нарушается деятельность почек, в которых возникают явления склероза и такие тяжелые заболевания, как нефриты, пиелонефриты и т. д.

Алкоголь поражает многие железы внутренней секреции, в первую очередь щитовидную железу,

гипофиз, надпочечники, половые железы. У детей и подростков поражение этих желез ведет к необратимым изменениям в процессах роста организма. На фоне алкогольной интоксикации могут развиваться сахарный диабет и другие эндокринные заболевания. Особенно опасно употребление спиртных напитков подростками в период полового созревания, так как это может привести к остановке и извращенному развитию всего организма.

Нужно иметь в виду, что в подростковом возрасте из-за алкоголя наиболее быстро и остро протекает процесс разрушения, деградации личности, который сходен с формами шизофрении. Подросток становится грубым, черствым, злобным по отношению даже к самым близким людям, его эмоциональное развитие резко тормозится, появляется равнодушие, опустошенность, нарастает вялость, апатия, нежелание что-то делать, к чему-то стремиться (тунеядство как образ жизни нередко проистекает из такого состояния), и вместе с тем рождается агрессивность, склонность к антиобщественным, немотивированным поступкам.

Быстрое разрушение под влиянием алкоголя высших отделов коры головного мозга рано притупляет нравственные начала у подростков. Этим пользуются авантюристы, преступники, которые с помощью алкоголя легко и быстро подчиняют их своему влиянию. В литературе описано немало случаев, когда с целью вовлечения в свои компании подростков преступники прежде всего стараются приучить их к вину.

Среди проблем, связанных с потреблением алкоголя, указывают на преступность и низкую производительность труда. В журнале «Здоровье мира» приводятся такие цифры: под влиянием алкогольного опьянения совершается до 50% изнасилований,

72% вооруженных нападений, 86% убийств. Алкоголь несет за собой разорение страны, застой в производстве и науке, рост преступлений и деградацию нации.

И, конечно, в первую очередь страдает сам пьющий человек. Он обворовывает себя, так как все окружающее воспринимает, будучи пьяным или с головной болью от похмелья.

Наиболее тяжелую плату за пьянство родителей несут дети, которые часто рождаются невропатами, психопатами, с врожденным уродством или дефектом, из-за которого мучаются всю жизнь сами и мучают окружающих. Не случайно во всех регионах нашей страны за последние 20—25 лет неуклонно увеличивается количество школ для дефективных и умственно отсталых детей.

В мае 1975 г. 28-я Всемирная Ассамблея Здравоохранения приняла резолюцию, в которой государствам (членам ВОЗ) предложено усилить борьбу с алкоголизмом, ставящим под угрозу здоровье общества.

Постановление партии и правительства «О мерах по прекращению пьянства и алкоголизма» в мае 1985 г. оказало огромное влияние на умы нашего народа, подняло новые силы на борьбу с этим злом.

В течение 1985 г. отмечалось заметное снижение потребления алкоголя. К сожалению, несмотря на то, что Центральный Комитет в последующем несколько раз возвращался к этому вопросу, подтверждая свою установку на полное отрезвление народа, в ряде учреждений государственного масштаба наметилось стремление постепенно вернуться «на круги своя».

Таким образом, в борьбе со страшным бичом человечества — алкоголем мы имеем только первые

успехи. Поэтому нельзя успокаиваться, надо мобилизовать все силы на борьбу за полное прекращение потребления алкоголя, за трезвый образ жизни. И каждый человек должен быть в этом примером для других.

Прежде чем закончить главу об алкоголе как наркотике, необходимо сказать несколько слов о кефире, который входит в обязательный рацион беременных женщин и кормящих матерей, а также является детским питанием. Я должен оговориться, что не все врачи разделяют мою точку зрения о кефире. Тем не менее, я, как ученый и коммунист, считаю своим гражданским долгом предупредить о том, что в кефире, готовящемся на дрожжах, заложена огромная опасность отравления детей алкоголем. И пишу я это вам, юноши и девушки, потому, что через несколько лет вы сами станете родителями, и тогда знания о кефире помогут вам правильно решить вопрос о питании ваших детей.

Кисломолочные продукты известны с глубокой древности и получили распространение во всем мире. Существуют два вида кисломолочного брожения: чистое кисломолочное, когда образуется только молочная кислота (простокваша, сметана, йогурт), и смешанное кисломолочное и дрожжевое, когда образуются молочная кислота и алкоголь (кефир, кумыс, айран). При первом процессе участвуют только молочнокислые бактерии, а при втором — молочнокислые бактерии и дрожжи.

При производстве кефира используют культуры термофильного стрептококка, болгарской палочки и дрожжей. После сквашивания и созревания деятельность молочнокислых бактерий резко замедляется или прекращается совсем, а деятельность дрожжей продолжается и при температуре хранения (6° С).

Это ведет к постепенному накоплению алкоголя.

В коровьем молоке в среднем находится 4,7% молочного сахара, около одной трети которого расходуется в процессе кисломолочного брожения, а две трети остается в продукте. При наличии в кефире дрожжей в процессе хранения происходит постепенное увеличение алкоголя до полной выработки сахара. В результате процент этанола в кефире колеблется от 0,12 в однодневном до 0,88 в трехдневном. (Эти данные взяты из Большой медицинской энциклопедии.)

Особую фазу представляет дрожжевое брожение в желудке и кишечнике, где при температуре 36°C оно резко ускоряется и в течение трех часов пищеварения весь молочный сахар успевает превратиться в алкоголь.

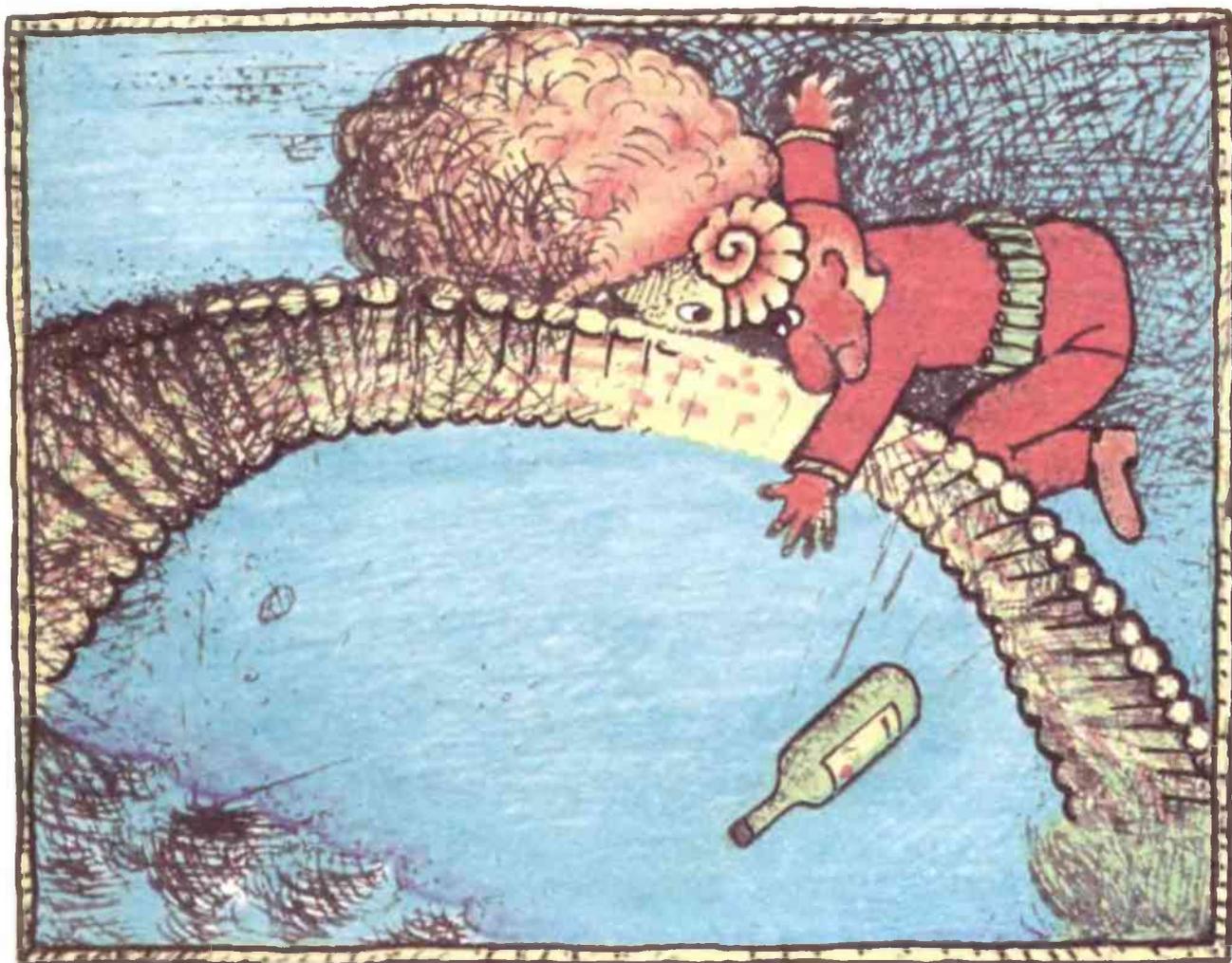
При производстве детского кефира используется обычная технология приготовления кефира, поэтому и в детском кефире вырабатывается алкоголь в тех же количествах.

Беременным женщинам врачи рекомендуют ежедневно выпивать стакан кефира, и таким образом за период беременности в организм женщины поступает около 1,5 л этанола, который преимущественно скапливается в плаценте.

В период вскармливания ребенка врачи рекомендуют матери употреблять 0,5 литра кефира в сутки, 20% которого с молоком матери поступает в организм младенца.

При вскармливании детей кефиром (500—600 г в сутки) в течение года в организм ребенка может поступить 1,5—2,0 л этанола.

Дети пьют кефир в детских садах, школах, дома. В результате в организм городских детей в среднем в течение года поступает около 1 л этанола. Довольно большая доза. Это ведет к ранней нарко-



тизации детей и их умственной отсталости. В СССР ежегодно производится более 1 млн. т кефира, а значит, население страны принимает около 250 тыс. т этанола.

О генетическом фонде. Молодежь должна отнестись со всей серьезностью к вопросам потребления любых наркотиков и прежде всего алкоголя, которые являются главными разрушителями генетического фонда.

Работы советских исследователей показывают, что поражение генетического кода и его возможное восстановление у мужчин и женщин неодинаково ввиду различия их наследственного аппарата. Женщина от рождения и в процессе всей жизни несет

генетически унаследованный набор яйцеклеток, запас которых постепенно расходуется в процессе функционирования репродуктивной сферы. Учитывая ведущую роль женщины в продолжении рода, а также бóльшую уязвимость ее генетического аппарата, общество с помощью своих моральных, нравственных, политических принципов всегда больше охраняло женщину.

Половые клетки мужчин вырабатываются непрерывно. Если яичники мужчины здоровы, то они вырабатывают здоровые половые клетки, которые сохраняются в организме мужчины продолжительное время. Под воздействием наркотика в первую очередь повреждаются готовые половые клетки. При слабой наркотизации организма любым наркотиком для восстановления половых клеток мужчины считается достаточным срок в 40 дней. При наркотизации организма любым наркотиком в течение нескольких лет происходит поражение яичников мужчины, которые могут вырабатывать половые клетки с поврежденным генетическим кодом.

Как показывают исследования, для полного восстановления яичников мужчины необходим полный отказ от любых наркотиков в течение четырех лет. Таким образом, у мужчин есть шанс к восстановлению своей репродуктивной сферы, чего нельзя сказать о женщинах. Хотя яйцеклетки женщины имеют повышенную защиту, она не спасает от воздействия наркотиков. Пока что не удалось установить факт восстановления яйцеклеток женщины, подвергшихся сильному воздействию наркотиков.

Наши предки в вопросах сохранения генетического фонда обладали и знанием, и мудростью. С генетической точки зрения по-иному оценивались различные запреты и уклады общества. Так, в русской сельской общине запрещалось женщинам употреб-

ление вина. Если становилось известно, что девушка употребляет алкоголь, то ее не брали замуж. Мужчинам запрещалось употребление вина за 40 дней до свадьбы. В укладе русской жизни «Домострое» отцу запрещалось наказывать девочек. С генетической точки зрения это в высшей степени правильно, так как исключались случаи повреждения генетического кода не только физическим путем, но и за счет создаваемых стрессовых состояний.

Генетический фонд нации есть ее главное сокровище. Способности и опыт, созданные многими поколениями наших мужественных предков, спрессованы в индивидуальных генетических формулах и переданы нам, как творческий потенциал нации, как ее характер и черты. Мы, наконец, должны осознать, что разрушение и потеря генетического уровня нации есть величайшее преступление не только перед живущими поколениями, но и перед будущим.

Повреждение генетического кода может произойти у любого из родителей — отца или матери — и это повреждение будет передано ребенку. Поэтому обязанность в сохранении генетического кода лежит на обоих родителях. Повреждение генетического кода может наступить под воздействием любого из факторов: наркотиков, токсических веществ, радиации, живых вакцин, антибиотиков, стрессовых ситуаций... На современном этапе главным разрушителем нашего генетического потенциала являются наркотики, которые дают 96% повреждений генетического кода, тогда как все остальные повреждающие факторы, вместе взятые, дают 4%.

Эволюция человека осуществляется по двум направлениям: постепенно совершенствуется и утончается форма, развивается и обогащается сознание. Что касается формы, то здесь мы видим ее массовое

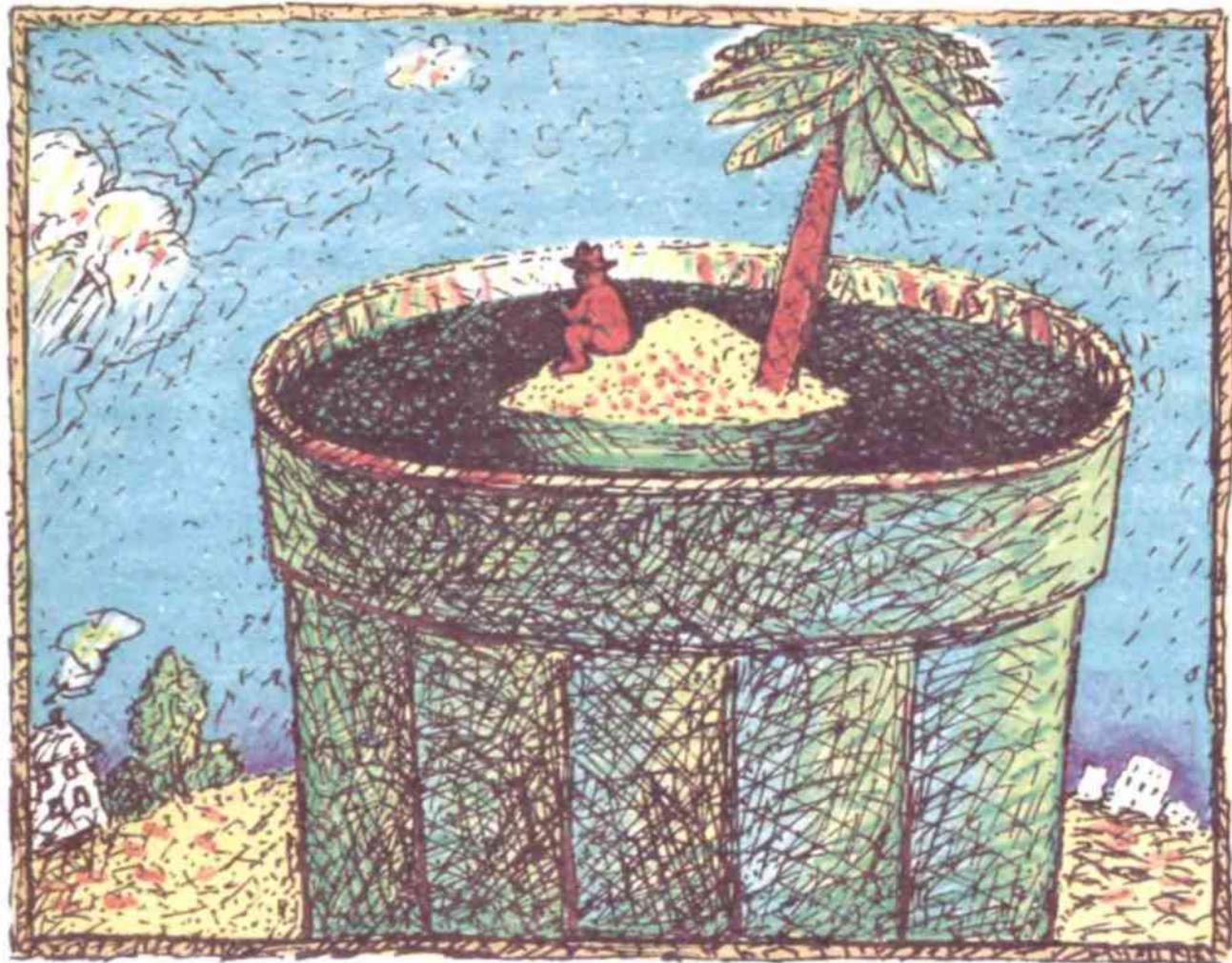
достижение как в красоте, так и в ее физических возможностях. Бесспорны достижения эволюции человека в развитии интеллекта, осознания высших духовных ценностей — патриотизма, гуманизма...

При поражении генетического кода происходит потеря достижений как в развитии формы, так и сознания. Причем эти процессы чаще всего могут быть не связаны между собой. Очень часто при интеллектуальной геноослабленности (особенно в ее слабых и средних проявлениях) форма почти не ухудшается, чем создается видимость благополучия. Это становится заметным в процессе образования, когда ребенок не может овладеть и оперировать абстрактными понятиями. Или в процессе воспитания, когда начинают проявляться элементы жестокости, эгоизма, равнодушия, потребительства, характеризующие низкий уровень сознания.

Ухудшение формы, как правило, сопровождается снижением способностей. Если не брать крайние, явно выраженные случаи идиотии, имбецильности и дебильности, когда поражение формы и сознания явно сочетаются, то поражение формы может носить общий или частный характер.

Между прочим, частичное поражение отдельных органов (косоглазие, глухота, глухонемота) в настоящее время носит массовый характер. Появляется все больше специализированных школ и учреждений, где эти люди обучаются и используется их труд.

Каждая эволюционная ступень достигается путем упорного труда поколений в процессе их жизней и передается следующему поколению через генетический потенциал. Однако в процессе жизни может происходить процесс инволюции (вырождения) как личности, так и общества в целом. Инволюция происходит через потерю генетических качеств от поколения к поколению. Причем процесс инволюции,



как правило, протекает во много раз быстрее, чем эволюция, и в процессе жизни одного биопоколения нация может потерять генетические накопления десятков и сотен предыдущих поколений, что неизбежно приведет к физическому исчезновению данной нации.

По закону эволюции генетический потенциал должен совершенствоваться непрерывно. В этом случае нация движется непрерывно вперед и ей не страшны исторические катаклизмы, они не смогут ее поколебать. Застой в эволюции или опускание по эволюционной спирали вниз на несколько поколений для любой нации не может остаться бесследным. С неизбежностью наступает расплата. Чаще всего это проявляется в потере государственности, самостоятельности.

В нашей стране с 1961 по 1985 г. потребление алкоголя в среднем составляло около 8 литров на душу населения. Произошла массовая алкоголизация страны. Поражение генетического фонда за этот период составило 17%. Поражение генетического фонда нации находится в прямой корреляции с уровнем потребления алкоголя. При среднечеловеческом потреблении 1 литра этанола в год рождается 1% дебильных и 1% полудебильных детей, что дает 2% поражения генетического фонда в популяции.

После марта 1985 г. произошел резкий поворот в антиалкогольной политике. Потребление алкоголя стало уменьшаться, а геноослабленность снизилась до уровня 12%.

В романе Ч. Айтматова «Буранный полустанок» есть страницы, где описывается среднеазиатский обычай превращения пленников в биороботов, манкуртов. Закованным пленникам надевали на голову часть сырой верблюжьей кожи. Затем пленников возили в степь. На солнце кожа высыхала, съеживалась и тисками сжимала голову, нарушая кровообращение мозга. Многие не выдерживали и погибали, а выжившие — теряли память о себе, о прошлом, о родине, даже о матери и отце. В романе описывается манкурт, которого отыскала мать, а он ее не узнает и убивает. Алкогольные наркотики являются именно той «верблюжьей кожей», при употреблении которых человек постепенно превращается в биоробота, в манкурта, для которого становится безразличной не только судьба его родных и близких, но и Родины. Вот почему столь велико значение антиалкогольных мероприятий, целью которых является вернуть человеку человеческий облик.

О неалкогольной наркомании. За последнее время в связи с наметившимися успехами в преодолении пьянства и алкоголизма во многих газетах появились тревожные сообщения о неалкогольной наркомании: применение морфия, героина, опийных препаратов, производных конопли, некоторых химических веществ, в основе которых лежит спирт или его производные, а также химические элементы, вызывающие тяжелые отравления, сопровождающиеся одурманиванием.

Что необходимо сказать по поводу этих наркотиков?

Как всякий наркотический препарат, он действует прежде всего на мозг, как всякий яд, отравляет и разрушает его. Эти наркотики обладают выраженным свойством быстро вызывать наркотическую зависимость, т. е. непреодолимое влечение к его повторному приему. Чем моложе организм, тем быстрее возникает наркотическая зависимость, поэтому юноши и девушки должны знать об этом и остерегаться принимать наркотик хотя бы один-единственный раз. При повторных приемах наркотиков очень рано начинается процесс разрушения личности не только в физическом, но в нравственном и интеллектуальном смысле. Кроме того, некоторые химические вещества, содержащие элементы наркотиков, обладают выраженными токсическими свойствами и наносят тяжелые повреждения не только мозгу, но и всем другим органам, а нередко приводят к острому, смертельному отравлению. Действие этих наркотиков совпадает с действием алкогольного наркотика плюс токсическое влияние некоторых химических веществ. Ввиду того, что эти химические вещества нередко бывают очень токсичны, надо понимать их реальную угрозу для жизни.

Грубость — это духовная слабость.

В одной из зарубежных клиник я увидел на стене большой плакат, написанный от руки крупными буквами: «Ваш характер никого не интересует! Держите его про себя!». И действительно, в этой клинике во время операции господствовала атмосфера делового дружного коллектива, сплоченного самодисциплиной и взаимным уважением. В самые трудные для хирурга моменты он ни разу не повысил голос, ни разу не оскорбил никого из своих ассистентов. И поэтому вполне логично, что там, где царит атмосфера доверия и уважения, в работе будут лучшие результаты. Операции проходят четко, в короткие сроки, с блестящими результатами.

К сожалению, далеко не все это понимают. Почему-то некоторые считают возможным показывать перед подчиненными самые неприглядные черты своего характера — грубость и неуважение к своим помощникам, без которых ничего не сделать и от добросовестной работы которых зависит многое.

Необходимо знать, что среди причин, резко сокращающих жизнь человека, не последнее место занимают грубое слово и другие отрицательные раздражители, влияющие на работоспособность и настроение человека, а отсюда и на его здоровье.

Грубый разговор, оскорбление, пережитый страх, неуверенность в завтрашнем дне вызывают спазм сосудов, который приводит к хронической коронарной недостаточности и постоянной угрозе инфаркта миокарда. В других случаях подобные же отрицательные психологические раздражители приводят к общему спазму сосудов, который при длительном существовании или частом повторении приводит к гипертонической болезни, которая сама по себе является серьезной угрозой для жизни человека.

СТРЕСС ...

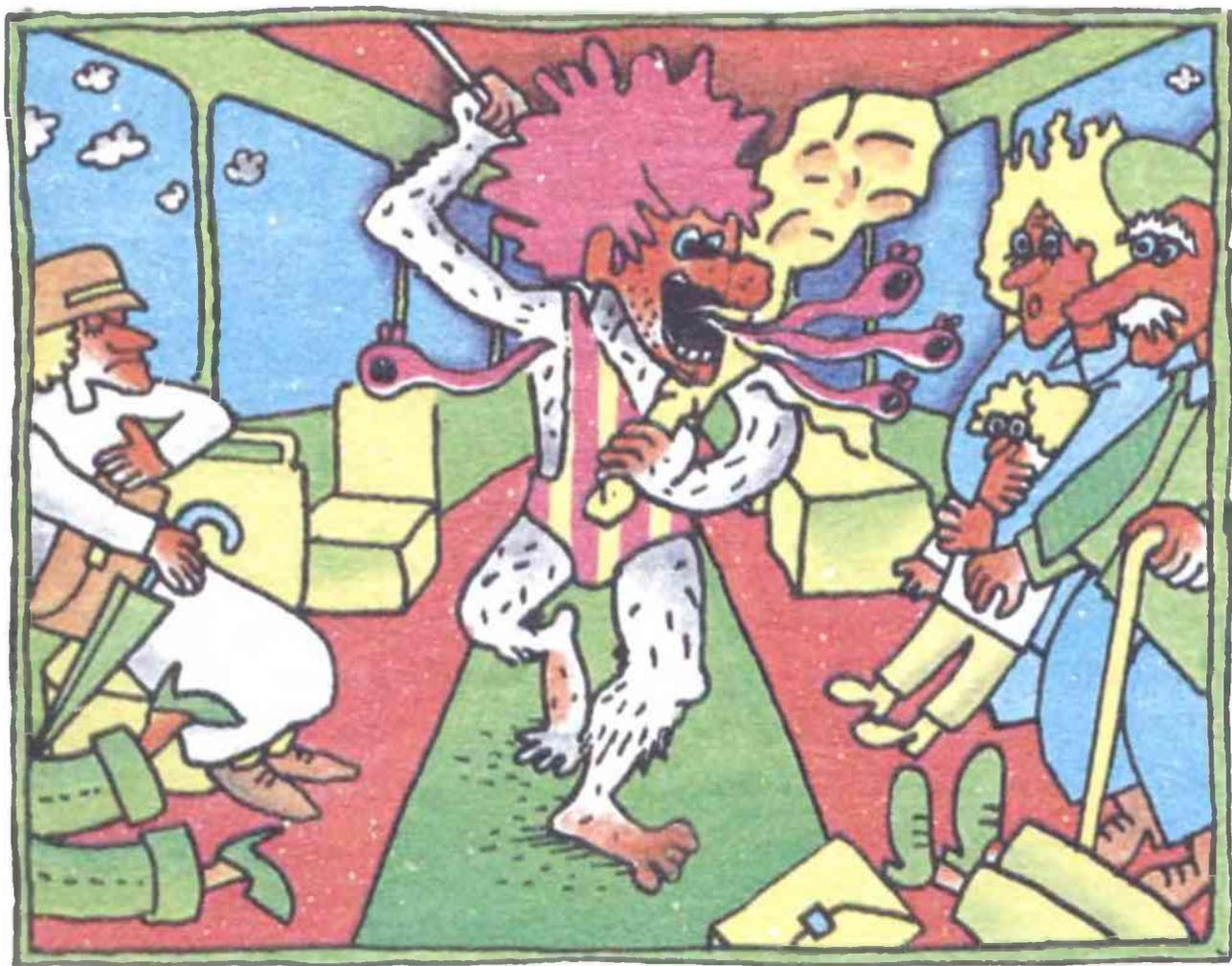


Неприятные эмоциональные переживания не исчезают по окончании нетактичного разговора. Они продолжают еще долгое время, а утомленная нервная система гиперболизирует все эти отрицательные моменты, и человеку кажется, что он находится в безвыходном положении. Как известно, в подобных случаях люди могут погибнуть от тяжелого приступа сердечной болезни.

Академик К. М. Быков писал: «Теперь мы все яснее сознаем, что эмоциональные воздействия могут часто оказывать во много раз больше влияния, чем какой-либо физический фактор, что слово может наносить глубокие изменения во всем организме. При этом необходимо подчеркнуть, — пишет он, — что условный раздражитель может действовать на рецепторный прибор доли секунды, а реакция будет продолжаться несколько часов и даже несколько дней».

Последнее время внимание врачей, да и не только врачей, привлекает нарастание частоты и тяжести течения гипертонической болезни. Среди причин, приводящих к возникновению этой болезни, решающее значение имеют отрицательные психологические раздражители. Крупнейший наш специалист по гипертонической болезни Г. Ф. Ланг считал, что «фактором, вызывающим гипертоническую болезнь, является перенапряжение и психологическая травматизация эмоциональной сферы».

Дальнейшие исследования полностью подтвердили мнение Ланга, что перенапряжение нервной системы и отрицательный психологический раздражитель являются ведущими факторами в развитии целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний. Было отмечено, что инфаркту миокарда предшествовали: острая психическая травма в 20%, хроническая психическая травма в 35%, перенапряжение в работе



в 30% случаев.

Не надо думать, что любое перенапряжение нервной системы, любые отрицательные раздражители приводят к развитию тяжелых сердечных заболеваний. Вспомним войну и блокаду, когда мы голодали и рядом стоящие товарищи погибали от голода или снарядов, когда бомбардировки не прекращались годами. В это время инфарктов было сравнительно мало.

Следовательно, не всякий отрицательный раздражитель является причиной тяжелых сердечных заболеваний. Губительно на сердце действуют недостойное поведение человека, низость, подлость и другие моменты, когда человек чувствует себя бессильным остановить несправедливость, вызывающую возмущение всего его существа.

Сознание невозможности бороться со злом, с подлостью, хамством и порождает нервные переживания, которые часто приводят к тяжелым сердечным заболеваниям, а нередко и к смерти.

Грубость не рождается вместе с человеком. Нередко она вольно или невольно прививается и культивируется с молодых лет. Бывают случаи, когда ребенок слышит грубость и воспринимает ее как должное, а потом сам грубит. Невеста или жена не обращают внимания, если близкий человек проявляет грубость по отношению к другим... Постепенно грубость становится чертой характера, особенно у ограниченных людей. Народная мудрость говорит: «Высокое положение делает великих людей еще более великими, а ничтожных — еще более ничтожными». И, как правило, грубость процветает в том учреждении, где пример показывает руководитель.

Тот человек сам не достоин уважения, кто не уважает человеческого достоинства других. Чем ничтожнее человек, тем бесцеремоннее он к человеческому достоинству другого.

Почти все люди жалуются, что они страдают от грубости, устали от нее. И в то же время нередко сами допускают ее по отношению к другим. Можно ли требовать вежливости от окружающих, когда сами мы проявляем грубость и бестактность, хотя бы и вынужденно? Надо помнить, что свой ум, культуру и человеческое достоинство покажет тот, кто даже на спровоцированную грубость ответит вежливо, с достоинством или промолчит, но не превратит диалог в перебранку, унижающую обоих.

Величие человека сказывается прежде всего в справедливости, принципиальности, бескорыстии, вежливости, скромности, отсутствии зазнайства, в заботе о людях и в его добрых делах, ибо зло и величие несовместимы.

А. С. Пушкин писал:

«Уважение к именам, освященным славою, — первый признак ума просвященного. Позорить их дозволено токмо ветреному невежеству... ..Дикость, подлость и невежество не уважает прошедшее, пресмыкаясь перед единым настоящим... 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».

Почти одна треть больных инфарктом миокарда причиной его считают перенапряжения на работе. Спрашивается, кому нужна такая работа, если она выполняется столь дорогой ценой?! Болезнями сердца и сосудов не ограничивается губительная роль психологической травмы. Такое распространенное заболевание, как язвенная болезнь, тесно связано с отрицательными эмоциями. Среди причин, приводящих к раннему износу, стоит на одном из первых мест стресс (стресс — это резкие и глубокие изменения в функциях всех важнейших органов, вызванные какими-то, остро возникшими, неблагоприятными воздействиями на организм). Это может быть тяжелая травма, ожог, острое заболевание, резкий упадок сердечной деятельности и т. д. Стресс сопровождается изменениями сердечной деятельности, дыхания, угнетением функций желудочно-кишечного тракта, в кровь выбрасывается из надпочечников большое количество адреналина, а под его влиянием изменяется деятельность других органов.

Стресс может быть вызван и воздействием на психику и нервную систему человека. В этом случае говорят о психоэмоциональном стрессе, последствия которого по своей тяжести не уступают воздействию физического фактора.

Стресс, как явление психическое и физиологи-

ческое, существовал во все времена, но только наше поколение стало всерьез задумываться над этим явлением.

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

В наше время в большинстве случаев в моменты эмоциональных нагрузок, даже самых крайних, человек вынужден «включать тормозную систему», т. е. стараться в любых обстоятельствах сохранять спокойствие. «Казаться улыбчивым и простым — самое высшее в мире искусство» (С. Есенин). 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.

Стрессовые воздействия ведут к глубоким нарушениям функций всех систем и органов, которые мобилизуют свои силы на борьбу с раздражителями. Начинают усиленно действовать сердечно-сосудистая и нервная системы, все эндокринно-гормональные механизмы. Надпочечники выбрасывают в кровь

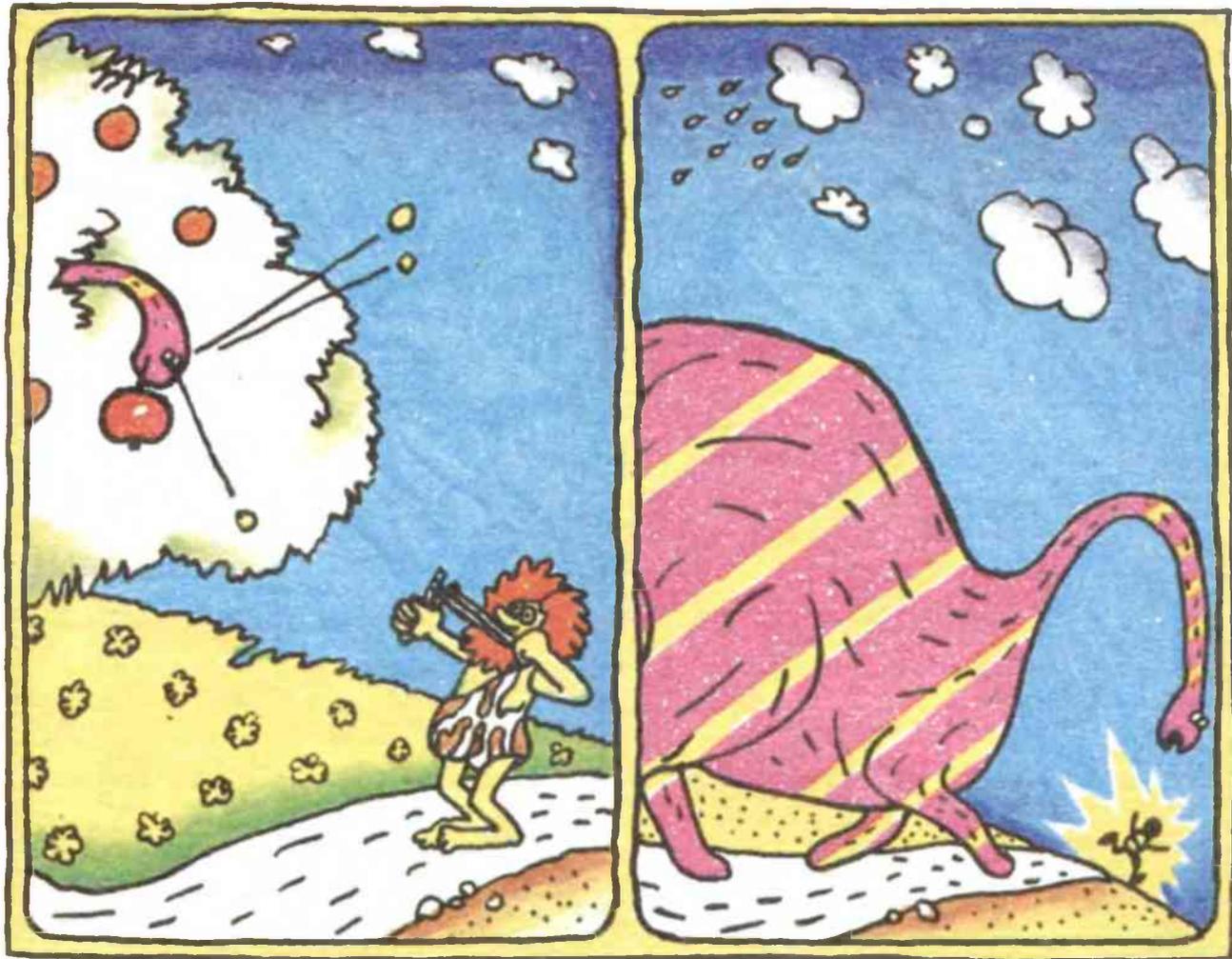
большое количество адреналина. Последний вызывает бурный спазм сосудов, что ведет к усилению деятельности сердца, легких, печени, к чрезвычайному расходованию энергетических ресурсов.

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, к развитию дистрофических расстройств, возникновению заболевания и даже гибели организма.

Большое влияние на силу воздействия психоэмоционального стресса оказывает психологический настрой человека. Очень важно его отношение к раздражителям, умение 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, самонастроя. Надо постараться воспитать в себе не только способность «казаться улыбчивым и простым», но и быть таковым.

Вежливость, такт, желание сделать для каждого человека все как можно лучше — это необходимые качества людей в нашем обществе при взаимоотношениях друг с другом. Честность и правдивость перед собой и перед обществом, глубокое уважение к каждому, кто к тебе обратился с любой просьбой, — все эти качества улучшают настроение. А хорошее настроение — одно из обязательных условий долгой и счастливой жизни человека.

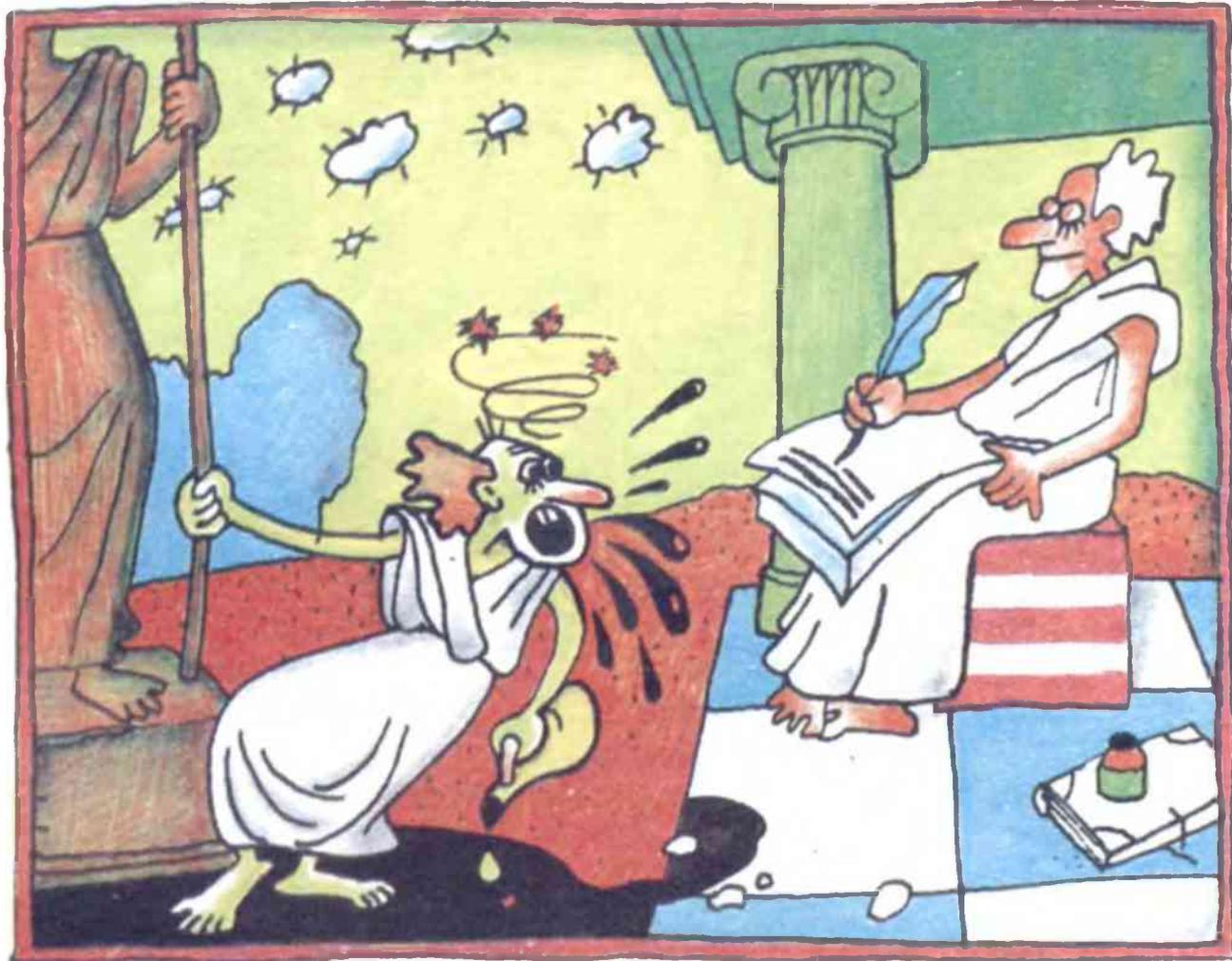
Человек, который грубит, оскорбляет, кричит на другого, причиняет зло не только этому человеку, но и себе. Здесь срабатывает закон: «Творящий зло — от зла и погибнет», «Сделанное добро вернется к тебе сторицею» и т. д. Грубость — это ис-



точник отрицательных эмоций. И наоборот, когда человек сделает добро или скажет добрые слова — он создает положительные эмоции.

Чем же объясняется, что в нашей среде, которая состоит в своем огромном большинстве из грамотных и даже высокообразованных и, как правило, культурных людей, находятся люди, которые проявляют грубость, вульгарность, а нередко допускают ругань и нецензурную брань?

Мне кажется, что здесь есть и наша вина. Если бы мы окружили таких людей презрением и дали бы понять, что их поведение несовместимо с пребыванием в нашем обществе, любой грубиян быстро бы отучился от своих пороков, потому что он не сможет прожить долго вне общества.



Невниманье, как и грубость, всегда действует на психику человека отрицательно. Обратившись к кому-нибудь с просьбой, вы можете получить отказ, но если он сделан будет корректно, с объяснением причин, то это не вызовет у вас отрицательной реакции.

В другом случае вы можете получить положительный ответ, но он будет преподнесен вам в такой унижительной форме, что останется тяжелое, неприятное чувство.

Грубый окрик или нетактичный ответ продавца или кассира действуют на психику еще долго после того, как вы покинули магазин. Нет такого учреждения, где грубость и бестактность были бы оправданы или извинительны.

Однако в поликлинике, больнице грубость и не-

внимание особо недопустимы. Больной человек особенно чувствителен ко всему хорошему и плохому. Проявление внимания, участия, ласки воспринимается больными как целебный бальзам. Одного ласкового, ободряющего слова врача часто достаточно, чтобы больной уже почувствовал себя лучше, и наоборот, невнимательное отношение, проявленное к больному не только со стороны врача, но и любого медицинского работника, резко отразится на больном и надолго ранит его психику.

Но надо понимать, что и самому врачу необходимо состояние душевного равновесия. Иначе он не сможет сделать всего, что он должен сделать. Ярким примером этого может служить труд хирурга. Если хирург перед операцией будет взволнован и выведен из равновесия, его движения могут оказаться не столь точными, а малейшая ошибка может привести к тяжелым последствиям для больного.

Как бы хирург ни привык производить операции, он всегда невольно волнуется, так как сознает, что от его малейшей ошибки может произойти непоправимое. Любая операция требует огромного напряжения всех сил хирурга, и чем операция сложнее, тем оно сильнее. Поэтому все окружающие всегда должны проявлять максимум заботы о том, чтобы не волновать хирурга или его ассистента перед операцией.

Это значит, что как хирург, так и врач вообще должен быть окружен необходимым вниманием и тактом, чтобы тем самым создать ему наилучшие условия для работы, а отсюда — наилучшие условия для оказания помощи больному.

Грубость, проявленная учителем, или отразится на психике ученика, или будет воспринята им как пример для подражания. Учитель, как и врач, должен быть на высоте, он всегда пример не только для его

учеников, но и для других. Поэтому к учителю предъявляются повышенные требования.

Внимание друг к другу, забота, постоянное проявление товарищеских отношений к любому человеку в значительной мере уменьшат действие имеющихся у нас трудностей, они улучшат настроение, вызовут улыбку. Напряжение на лице, а также спазм во всех сосудах исчезнет, сердце и мозг будут работать в нормальных условиях. Об этом надо помнить и к этому надо стремиться.

Воспитание характера. С юношеских лет надо работать над своим характером, воспитывая хорошие качества: доброту к людям, животным, природе, окружающему нас миру; надо на мир смотреть не злыми, а добрыми глазами.

Значит ли это, что мы должны быть добренькими ко всем, в том числе к врагам, злым людям, которые наносят ущерб твоему народу, твоим близким, природе? Нет, не значит. Врагов надо научиться ненавидеть и бороться с ними, надо стараться нейтрализовать зло и нести людям добро. Но надо уметь отличать врагов от хороших, нормальных людей, которые по невежеству, по ошибке или случайно поступили так, что это причинило кому-то или чему-то зло. В этом случае на зло нельзя отвечать злом. Надо добрым словом, добрым поступком помочь такому человеку стать другим.

Воспитание воли. Очень важно воспитать волю, настойчивость в достижении больших и благородных дел. Настойчивость ничего общего не имеет с упрямством. Последнее — отрицательное свойство характера, так как человек упрямо настаивает на своем, вопреки здравому смыслу, может быть, даже во вред себе, но только потому, что он так решил или так

сказал, и уже не слушает ни советы друзей, ни даже голос разума. Настойчивость же — это очень важная черта характера, которая заставляет человека преодолевать трудности, пренебрегать лишениями и т. д.

Умение доводить дело до конца. Эта черта характера очень важна для жизни человека. Плохо, если он, не закончив какое-то дело, бросает его и принимается за новое, которое также не заканчивает. Такой человек ничему не научится. Проходят годы, а он ничего как следует не знает и не умеет. Надо научиться преодолевать эту плохую черту характера, серьезно подумать самому, посоветоваться с родными, близкими, учителем и выбрать наиболее любимое дело, к которому имеется склонность, и идти не отступая.

Учет времени. Большое значение в жизни человека имеет точность, аккуратность. Не зря существует поговорка: «Точность — вежливость королей». Нужно быть всегда и во всем точным, знающим цену времени. Нельзя опаздывать на деловое свидание или собрание, ибо вы заставляете ждать вас и тратить время других людей.

Самодисциплина. Чтобы выработать в себе характер, достойный уважения, надо прежде всего начать с самодисциплины, научиться делать и вести себя не так, как хочется, а так, как полагается, как требуют обстановка и время. Сначала может показаться, что это трудно, но очень скоро человек привыкает и это становится его второй натурой. Человек убеждается, как хорошо идут дела, он никогда не опаздывает, все делает вовремя, ничего не пропускает, и ему начинает казаться, что он очень везучий человек.

А на самом деле он просто дисциплинирован, все делает, как подсказывает ему его ум.

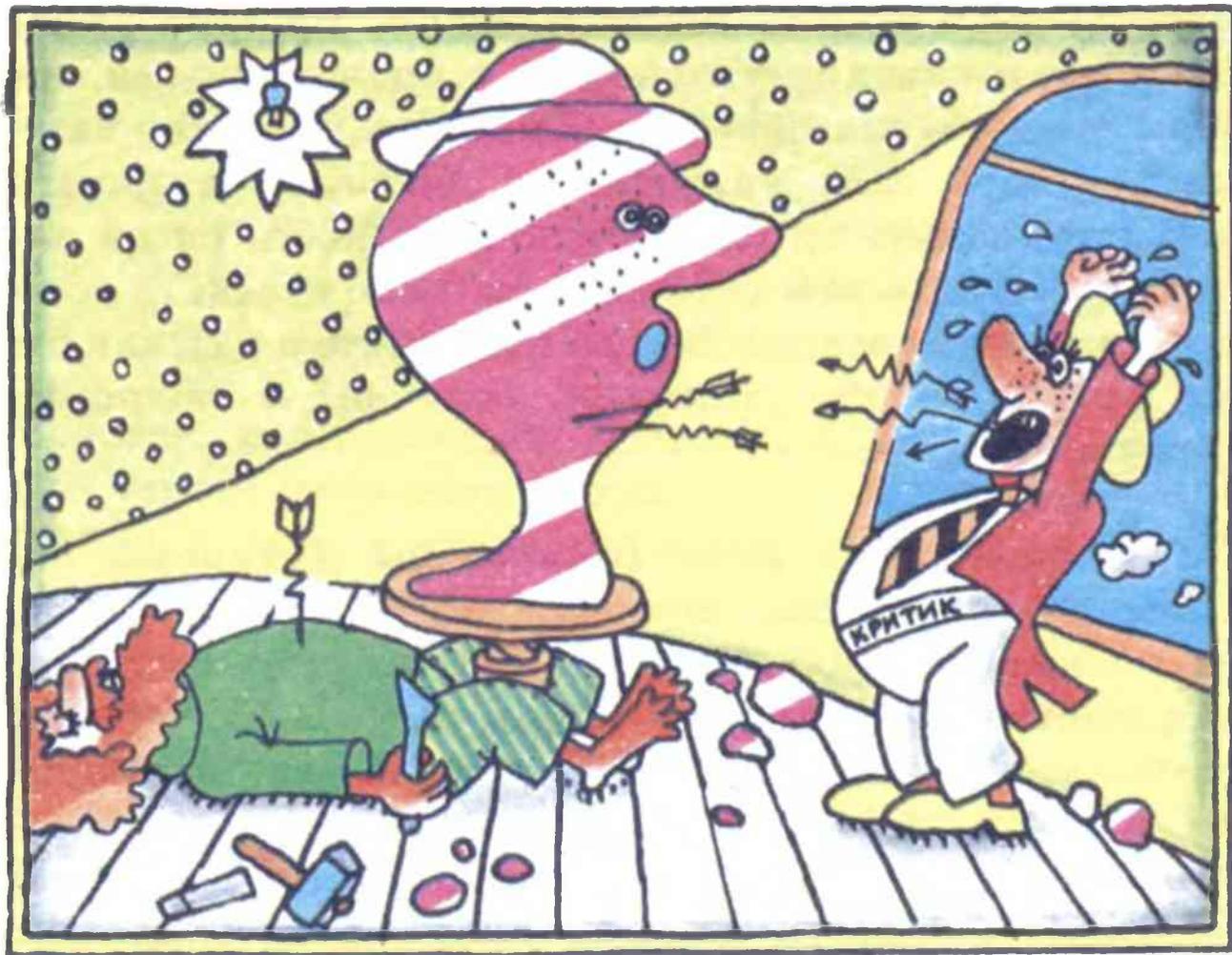
Скажем, человеку надо встать в 7 часов. Он проснулся от звонка будильника и может поступить по-разному. Или сразу же встает, делает гимнастику, обтирается холодной водой, одевается, завтракает, и вот он уже бодрый, с готовностью и желанием работать, бежит по своим делам. Он всюду приходит вовремя, и ему сопутствуют удачи. Или, услышав будильник, выключает звонок и думает: «У меня еще есть минут 15—20, немного полежу». И, повернувшись, засыпает. Просыпается, как правило, не через 15 минут, а через полчаса, встает, потягиваясь, у него остается мало времени, и он, позавтракав, полусонный, выходит из дома, времени в обрез, он нервничает, спешит, все его раздражает.

Умение сосредоточиться. В наш беспокойный век очень важно выработать в себе умение сосредоточиться.

Вспоминаю свое детство в тяжелые годы первой мировой и гражданской войн. Мы жили в Сибири. Электричества не было, керосин — с перебоями и в очень ограниченном количестве. Мне часто приходилось готовить уроки перед железной печуркой, пользуясь светом от горящих дров. В этой комнате собирались родные, разговаривали между собой, а я приучал себя ни на кого не обращать внимания и готовил свои уроки.

Позднее, когда я был аспирантом и работал над кандидатской диссертацией, у меня было трое маленьких детей. Жена тоже аспирантка. Оставаясь с детьми, я развлекал их, ухаживал за ними и одновременно работал над диссертацией.

Подобная обстановка приучила меня работать, ни на что не обращая внимания, выработалась спо-



способность сосредоточиваться в любых условиях. Это умение помогает мне в жизни. Оно зависит, наверное, и от врожденных способностей, но я глубоко убежден, что это качество можно и воспитать в себе.

Общение с окружающими. Мы живем в обществе и постоянно общаемся друг с другом. От этого зависит многое в нашей жизни. Есть люди, про которых говорят, что они общительные, про других — что нелюдимы. Все это зависит от характера, и не знаю, можно ли из нелюдимого сделать общительного и наоборот. И не в этом я понимаю свою задачу.

Основное, что лежит в общении (по телефону или при личной встрече), — это уважение к личности. Какой бы пост ни занимал человек, отношение к нему должно быть одинаково вежливое, внимательное и приветливое, как будто вам доставляет

удовольствие и честь говорить с ним. Ни тени панибратства и снисходительности с подчиненными, ни тени заискивания перед начальством. Особенно важно показать свое уважение к человеку старшего возраста, какую бы маленькую должность он ни занимал. Когда к вам обращаются, надо отвечать вежливо и исчерпывающе. Всегда подумайте о том, как бы вы хотели, чтобы ответили, если бы с вопросом обратились вы.

Не засоряйте свою речь. В какой бы обстановке человек ни находился, он не должен опускаться и терять свое достоинство. Это происходит, когда он начинает сквернословить. Если человек любого ранга и образования позволит себе выразиться нецензурно — он для меня как культурный, воспитанный человек не существует. И напрасно он будет ссылаться на среду, в которой воспитывался. Среда в данном случае не имеет решающего значения. Все зависит от собственной внутренней культуры. Лично я воспитывался среди людей, которые нецензурные слова употребляли походя, постоянно и считали это чуть ли не нормой разговорной речи. Однако я сам ни разу в жизни не употребил ни одного плохого слова, в какой бы обстановке, в каком бы обществе я ни находился. Лично я с какой-то неприязнью и даже презрением смотрю на человека, употребляющего недозволенные выражения. Такое зло у меня на людей, которые загрязняют наш красивый, звучный русский язык — язык Пушкина, Лермонтова, Толстого...

Совесть. Восточная мудрость гласит:

Деньги потерял — ничего не потерял,
Здоровье потерял — половину потерял.
Честь потерял — все потерял.

Человек, совершивший бесчестный поступок, не только теряет уважение окружающих — он теряет уважение к себе и готов на любую жертву, готов на все, чтобы искупить свою вину перед обществом, перед своей совестью, как главным судьей. Собственная совесть — самый неумолимый судья, от него не скроешься никуда.

Со школьной скамьи врезалось мне в память стихотворение Н. А. Некрасова «Влас»:

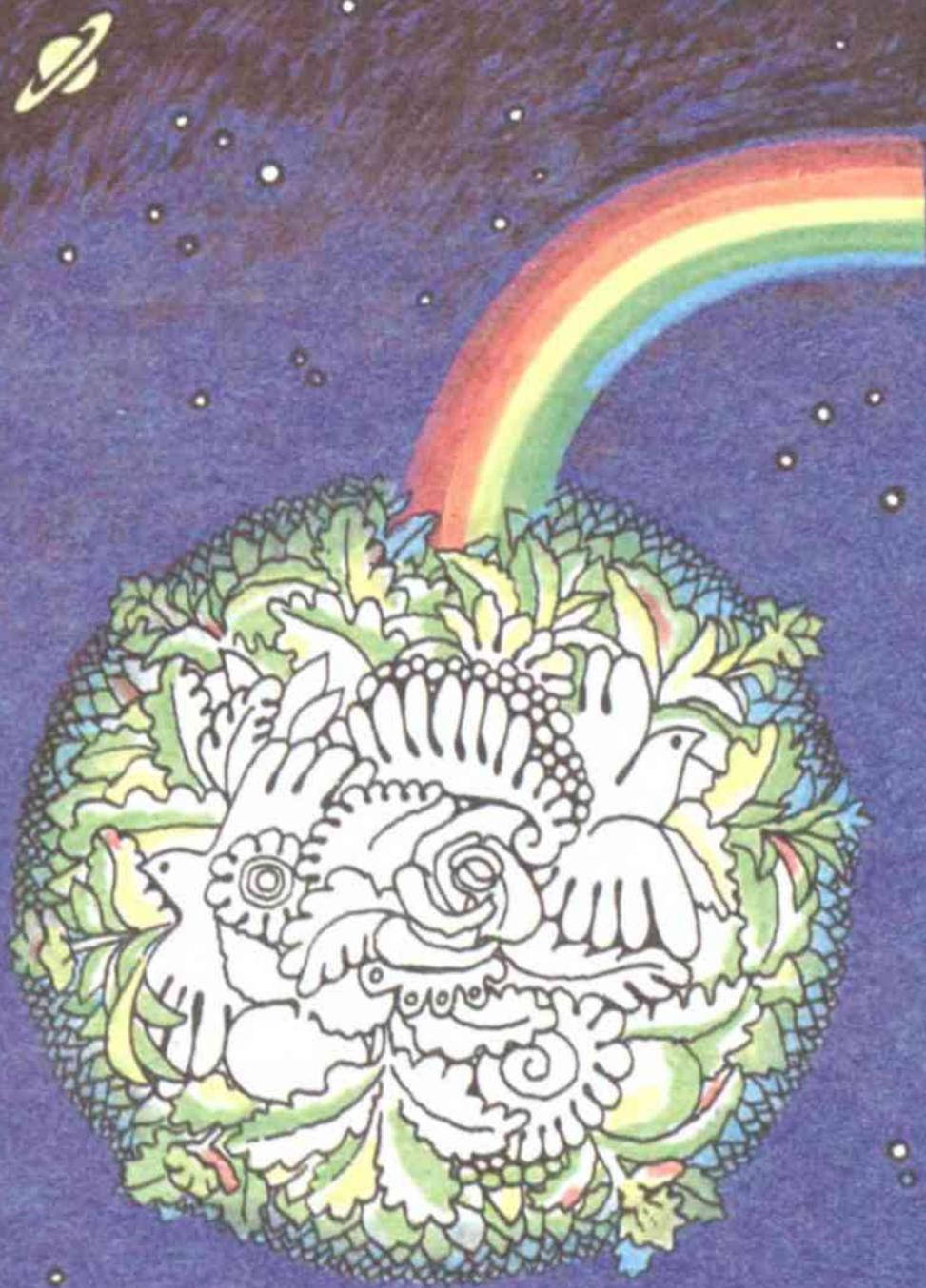
В армяке, с открытым воротом,
С обнаженной головой
Медленно проходит городом
Дядя Влас — старик седой...

* * *

Ходит с образом и с книгою,
Сам с собою говорит
И железною веригою
Тихо на ходу звенит...

Что же случилось с этим человеком? За что он так жестоко наказывает себя, добровольно надев железные вериги и добрыми делами и самоистязанием стараясь искупить свои грехи? Оказывается, в молодые годы он совершил ряд поступков, опозоривших его в глазах других людей и отравивших жизнь угрызениями совести. Он осознал их преступность и

СОХРАНИ ...



решил наказать сам себя. За совершенные в молодости поступки и преступления он лишился радости нормальной жизни, ибо главный судья — совесть — не позволил ему ни забыть, ни простить своих черных дел.

Совесть! Это действительно неумолимый судья. И чтобы ни говорили окружающие, человек сам лучше всех знает цену своего поступка. Если он виноват, то как бы ни оправдывали его (тяжелым состоянием больного или объективными причинами) — он всегда должен помнить слова нашего учителя Николая Николаевича Петрова, который говорил, что у «объективной причины» всегда есть имя, отчество и фамилия.

И если совесть хирурга говорит ему, что он сам виноват в каком-то неправильном деянии — никакие оправдания судей для него ничего не значат. Поэтому самое главное в работе и поступках хирурга и любого человека, чтобы его совесть оправдала его, и всю свою жизнь он должен строить так, как подсказывает ему его «главный судья» — совесть.

В моей жизни и работе были успехи и неудачи. Я спасал тысячи жизней, но были и несчастные случаи. Однако я никогда не потуплял «очи долу» и всегда открыто и смело смотрел в глаза любому. Не потому, что все мои операции проходили успешно, а потому, что во всех без исключения случаях я делал все, что знал и что мог, не считаясь ни с временем, ни с собственным здоровьем.

Надо прожить жизнь так, чтобы не было мучительно больно не только за бесцельно прожитые годы, но и за деяния, недостойные человека.

Что же такое совесть?

В Большой Советской Энциклопедии дается такое определение: «Сознание и чувство моральной ответственности человека за свои действия перед общест-

вом, народом, а также перед отдельными людьми, моральная самооценка личностью своих поступков и мыслей с точки зрения определенных, специфических для того или иного народа, класса, общественной группы норм нравственности, ставших внутренним убеждением человека».

В. И. Даль определяет более полно: «Совесть — нравственное сознание, нравственное чутье или чувство в человеке; внутреннее сознание добра и зла; тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка; чувство, побуждающее к истине и добру, отвращающее ото лжи и зла; невольная любовь к добру и к истине;прирожденная правда, в различной степени развития... «От человека утаишь, от совести... не утаишь». «Совесть мучит, снедает, томит...» «У кого совесть чиста, у того подушка под головой не вертится». «Беззуба, а с костями сгложет». «Совеститься — терпеть упреки совести, вследствие дурного поступка, стыдиться — сознавать вину свою, грех свой, и каяться в самом себе, сожалеть и досадовать на себя...».

Дети и родители. Рядом с совестью стоит долг, категория не столько юридического, сколько нравственного порядка. И то и другое особенно высоко ценится, когда обсуждается вопрос об отношении детей и родителей.

В газете «Правда» в статье «Дефицит совести» этот вопрос обсуждался с высоконравственных позиций. Взрослый сын, заместитель директора завода, старается отсудить у матери несколько метров жилой площади. Мать обратилась в редакцию с просьбой оградить ее от недостойных посягательств сына. Корреспондент с удивлением отмечает, что на собрании, при обсуждении этого письма, многие встали на



защиту сына.

Статья заканчивается словами: «Как бы там ни было — мать ли судить? Старший сын давно взрослый. Ему бы вспомнить, что есть совесть и сыновний долг, который не пристало мерить рублями и метрами».

И вот дефицит совести, отсутствие сыновнего долга, т. е. отсутствие самых элементарных законов нравственности и человеческого достоинства, так часто приводят детей в залы, где они судятся со своими родителями.

В последнее время особенно возросло иждивенчество среди взрослых детей. По-видимому, наши лозунги «Все для детей» так крепко засели им в голову, что они до седых волос считают себя детьми, которым «все должно быть предоставлено».

Я вспоминаю наше время. Дом родительский — это неприкосновенная святыня. Родители, вырастив детей, не только ничего им не должны. Наоборот, дети обязаны обеспечивать родителей, если они в чем-то нуждаются. Сын, став взрослым, сам добывает себе и дом, и кров, целиком обеспечивает себя, свою



семью и заботится о родителях. Родителей, давших нам жизнь, воспитавших нас, мы должны окружить вниманием и любовью. Забота о родителях при любых обстоятельствах до конца их дней всегда была первым сыновним законом в семье.

Ученик и учитель. Во все века отношение к учителю было близким к родительскому. Родители дают жизнь, учителя — знания.

Поэтому любое проявление неуважения к учителю должно расцениваться как проявление низкой нравственности, как поведение недостойное и несовместимое со званием ученика. Многое зависит от учителя, его влияние должно быть действенным и авторитетным. Труд учителя — не просто работа, это — подвижничество, нравственное переживание.

Отношение к обществу и порученному делу. Взаимоотношения между человеком и обществом проявляются буквально с детских лет. Мы говорим: «Дети — наше будущее», «Все для детей», «Все во имя человека и на благо человека». И что же получается? Все идет как бы в одностороннем порядке. Выходит, что для человека с детских лет делается все, и ни слова о том, что он должен отвечать добром на добро. А раз об этом не говорят, то уже с детских лет воспитывается эгоизм, эгоцентризм. «Все для меня, а я никому ничем не обязан. Если я что-то делаю, то это моя добрая воля — захочу и не буду делать, потому что все обязаны делать для меня». Так воспитывается иждивенчество, самовлюбленность, тунеядство.

Для того чтобы все отдать детям, не нужны никакие лозунги. Родительское чувство заложено в отце, а особенно в матери столь сильно, что и без всяких лозунгов родители за своего ребенка отдадут все и даже, не задумываясь, саму жизнь.

А вот обратное чувство детей к родителям не столь сильно, и если его не воспитать, то оно и совсем исчезнет.

Мать бережно хранит будущего ребенка, когда он еще в ее чреве. Она рождает его в муках, подвергаясь смертельной опасности, и нередко сама гибнет при появлении ребенка на свет. Она недосыпает и недоедает, только был бы здоров и сыт ее ребенок. И если ребенок нездоров, мать дни и ночи находится у его постели. А отец берет все заботы по дому, чтобы мать могла не отходить от больного малыша. И так продолжается не день и не два, а годы и десятки лет. Даже если взрослый сын заболевает, кто лучше и нежнее матери сможет за ним ухаживать?! Так разве мать и отец, вырастив и воспитав своих детей, не вправе рассчитывать на их любовь и преданность!



Точно так же мы должны относиться и к обществу. «Все для человека!» Это значит, общество, государство делает все необходимое для человека. А сам человек чем-то обязан обществу и государству? Ведь это государство помогает родителям в воспитании детей, создавая ясли, детские сады, школы, училища, институты, клубы и стадионы, театры и бассейны. «Все для человека!» А где же ответ на все то добро, что делается обществом и государством?

Необходимо у наших детей воспитывать чувство долга перед Родиной и обществом, предоставившими ему, человеку и члену этого общества, все богатейшие возможности для жизни, здоровья и работы.

Поэтому основным лозунгом в воспитании человека должно быть: все для Родины, все ради общества, в котором живет сам человек и его семья! Ведь

если будет хорошо Родине, обществу, то, значит, будет хорошо и ему, и его семье.

Каждый член общества должен делать прежде всего все для своей Родины, ибо она в трудную минуту защитит и поможет ему. Но чтобы Родина могла защитить человека, он должен все делать для нее: будет она сильна и он будет под охраной ее могущества. Отсюда вытекает и отношение к своему делу, своей профессии. Относится ли человек добросовестно к порученному делу? Это не его добрая воля, а непременный долг. Ведь на самом деле, от того, как мы его выполняем, и будет зависеть благосостояние нашей Родины. «Все для Отечества, все во имя Родины!» — вот слова, которые должны сопровождать человека от его рождения до последнего дня. Только в этом случае Родина будет крепка и монолитна.

Отношения между юношей и девушкой. Честь, совесть, нравственные устои важны на протяжении всей жизни человека. Но уже с юных лет они проверяются на отношениях юноши к девушке.

Наступает пора, когда юноша и девушка чувствуют друг к другу влечение. В человеческом обществе взаимоотношения между мужчиной и женщиной сложны: помимо физического влечения огромное, может быть, решающее значение имеют психологические, моральные отношения. Но чем ниже интеллект, тем слабее он контролирует физическое чувство. Чем ниже его моральные устои, тем настойчивее юноша будет склонять свою партнершу к внебрачным отношениям, нередко прибегая к обману.

Наши народные традиции требуют от юноши и девушки сохранять целомудрие до брака, который возможен только после длительного знакомства и дружбы. Веками существовал обряд обручения,

который почти за год предшествовал свадьбе. В это время они считались женихом и невестой, готовились к совместной жизни, как бы узнавали друг друга. Если при более близком знакомстве оказывалось, что они не подходят друг к другу, то расставались. В этом случае их разрыв не грозил никакими последствиями.

И еще об одной беде, которую несет юношам и девушкам алкогольный дурман, я хотел бы предупредить молодых людей. Речь идет о болезнях, которые хотя и не вызваны алкоголем, но которыми человек может заболеть, будучи в нетрезвом состоянии, при случайных любовных связях. Болезни эти очень часто ведут к роковым последствиям, делая людей инвалидами на всю жизнь. И еще больше люди, заболевшие этими болезнями, страдают морально. Они никогда не могут освободиться от ощущения какой-то грязи, которой коснулись и которая не отмывается и не исчезает с годами...

Люся Н., 17 лет, недавно окончившая среднюю школу, не добрав одного балла, не поступила в институт. Сначала сильно переживала, но вскоре успокоилась, решив, что целый год будет упорно заниматься и в следующий раз поступит в институт обязательно. Она начала работать лаборанткой и каждый вечер прилежно занималась, повторяя то, что было в экзаменационной программе. Люся была скромной, воспитанной девушкой, не любила проводить время зря и чаще всего сидела дома за книгой. Осенью ее родители уехали на курорт, и она решила еще сильнее приналечь на учебу.

Как-то под вечер ей позвонила ее новая знакомая по лаборатории, Рая, которая была старше Люси.

— Пойдем с нами в ресторан. Посидим, поболтаем, потанцуем. Я познакомлю тебя с одним мальчиком...

— Я не люблю бывать в ресторанах, да и мама всегда против этого.

— Ты же взрослая, Люся, и что здесь такого — провести культурно время в интересной компании.

Люся согласилась. В ресторане, куда она пришла, за столиком сидели Рая и двое молодых людей.

— Это Игорь, о котором я тебе говорила, а это Саша, его знакомый, — представила Рая. На столе было четыре прибора, бутылка коньяка, вино.

Люся никогда не пила. Родители ее были трезвенники и дочь воспитывали в строгих правилах. Однако устоять против дружных уговоров Люся не смогла и в конце концов выпила рюмку коньяка и немного вина. Она развеселилась, всегда застенчивая, много болтала и с удовольствием танцевала с Сашей. Правда, вначале ей было неприятно, когда во время танца он прижимался к ней, и она сказала об этом Рае. Но та ее успокоила, что «так принято».

Из ресторана вышли поздно. У Люси кружилась голова, и она плохо соображала. Друзья проводили ее до дома и попросили разрешения на минутку зайти к ней. Люсе пришлось пригласить их. Пробыв в квартире недолго, Рая и Игорь незаметно ушли, оставив Люсю вдвоем с Сашей. Люся испугалась, но Саша ее успокоил, сказав, что скоро уйдет. Однако шло время, а он не уходил и стал настойчиво к ней приставать. У Люси в голове был какой-то туман, и не было ни сил, ни желания сопротивляться...

На следующее утро она очнулась как от кошмара, чувствуя себя разбитой и больной. У нее было ощущение, будто она выпачкалась в какой-то ужасной грязи. Дня через два у нее появились неприятные ощущения, резь. Все эти явления нарастали, и, как ей ни было неловко, она пошла к врачу. Ее внимательно осмотрели, сделали анализ. Врач спросил:

— Кто этот мужчина, с которым вы были близки в последний раз? Как его фамилия, имя, отчество, его адрес?

— У меня никого не было. Три дня назад меня насильно «взял» один молодой человек.

— Кто он такой и где живет?

— Его зовут Саша. Больше я о нем ничего не знаю.

— Вы давно были с ним знакомы?

— Всего три часа.

— С каким вы образованием?

— Средняя школа.

— Так вот что, девушка, вы достаточно грамотны, чтобы понимать, что значит вступать в интимную связь с человеком, едва познакомившись. Вы серьезно больны, и нам надо срочно найти вашего партнера, чтобы он не заразил других, таких же, как вы. А найти его, по-видимому, будет нелегко, раз вы знаете только его имя.

Многое пришлось перенести Люсе, прежде чем она поправилась. Но грязное пятно, оставленное в ее душе, она не могла смыть даже годами...

Статистика показывает, что свыше 70% больных такими болезнями заразились, будучи в нетрезвом состоянии, и более чем в половине случаев так же, как Люся, в результате случайных, внебрачных связей. Срок знакомства с человеком, ставшим источником заражения, у большинства из них составляет от одного часа до одного дня.

Внебрачные любовные отношения всегда осуждались, и это, конечно, совершенно правильно. Юноша должен знать, что внебрачные отношения приводят очень часто к тяжелым последствиям, которые могут испортить девушке всю жизнь. Юноша, прежде чем уговорить девушку на внебрачную связь, должен подумать о том, как бы он отнесся к подобному

поступку другого юноши по отношению, скажем, к его сестре или его любимой девушке, на которой он собирается жениться. Внебрачные связи часто ведут к половой распущенности, тяжело отражающейся не только на психическом развитии, но и резко отрицательно влияющей на развитие интеллекта. Воздержание безвредно, оно оказывает большое влияние на умственное и физическое развитие человека. Энергия физического влечения при воздержании переходит, сублимирует на другие виды физической и умственной деятельности. При воздержании вся энергия уходит на развитие и совершенствование всего организма, и в первую очередь мозга, и наоборот, раннее приобщение к любовным связям оставливает умственное развитие и ослабляет физические силы человека.

Ум и пошлость несовместимы. Честь, совесть, чувство долга перед девушкой не позволят юноше обмануть ее. И любое неблаговидное поведение юноши в любовных вопросах говорит не только о низком уровне его интеллекта, но и о его непорядочности.

Неблагородное отношение к девушке и женщине вообще характеризует юношу и как человека, ибо человек не может быть подлецом в одном и благороден в другом. Если у юноши есть человеческое достоинство, он сохранит его и дома, и на службе, и в любви.

И с юных лет надо понимать, что личная жизнь должна строиться на абсолютной честности и правдивости, а семья может быть счастливой только при большой, искренней любви с обеих сторон.

Отношение к женщине. Веками создавалось особое отношение к женщине. Она — мать, продолжатель рода человеческого.

Сама природа, заботясь о продолжении рода, сделала так, что еще в утробе матери ребенку отдается все необходимое. Женщина несет большую ответственность за будущее человечества. Кроме того, она беззаветный друг и помощник мужа. Она носитель нравственных идеалов, воспитательница хороших вкусов, нравственных устоев. Она всей своей жизнью заслужила любовь и уважение каждого достойного умного мужчины. И это уважение и даже преклонение перед женщиной всячески поддерживается и культивируется в народе, который думает о своем будущем.

Уважительное отношение со стороны мужчины должно быть к каждой женщине, а особенно к матери и жене. Чтобы отношение к жене было искренним, необходимо беречь любовь и уважение к ней, борясь со всякими проявлениями собственного эгоизма. Умный муж в своих отношениях к жене будет беречь чувство любви. Взаимопонимание и снисходительное отношение к жене, как женщине, поможет ему в различных ситуациях супружеской жизни, сохранит благородство и достоинство мужчины; уступив женщине, он тем самым возвысит себя и сохранит мир в семье.

Мужчина должен понимать психологию женщины. В серьезных делах она готова жертвовать собой и делает это. В то же время какая-нибудь мелочь, а особенно обида или оскорбление могут на очень долгое время вывести ее из равновесия. При разногласиях вряд ли можно считать, что кто-то абсолютно прав, а другой абсолютно не прав. Истина где-то посередине, и настоящий, благородный мужчина придет первый к жене с извинениями. А жена после этого не только простит, но и охотно возьмет долю вины на себя, и мир в семье будет восстановлен.

С юных лет надо приучить себя к тому, что девушка или женщина брезгливо относятся ко всякой грубости и хамству. Она не переносит бранных слов, и грубый человек может навсегда потерять ее уважение и даже любовь.

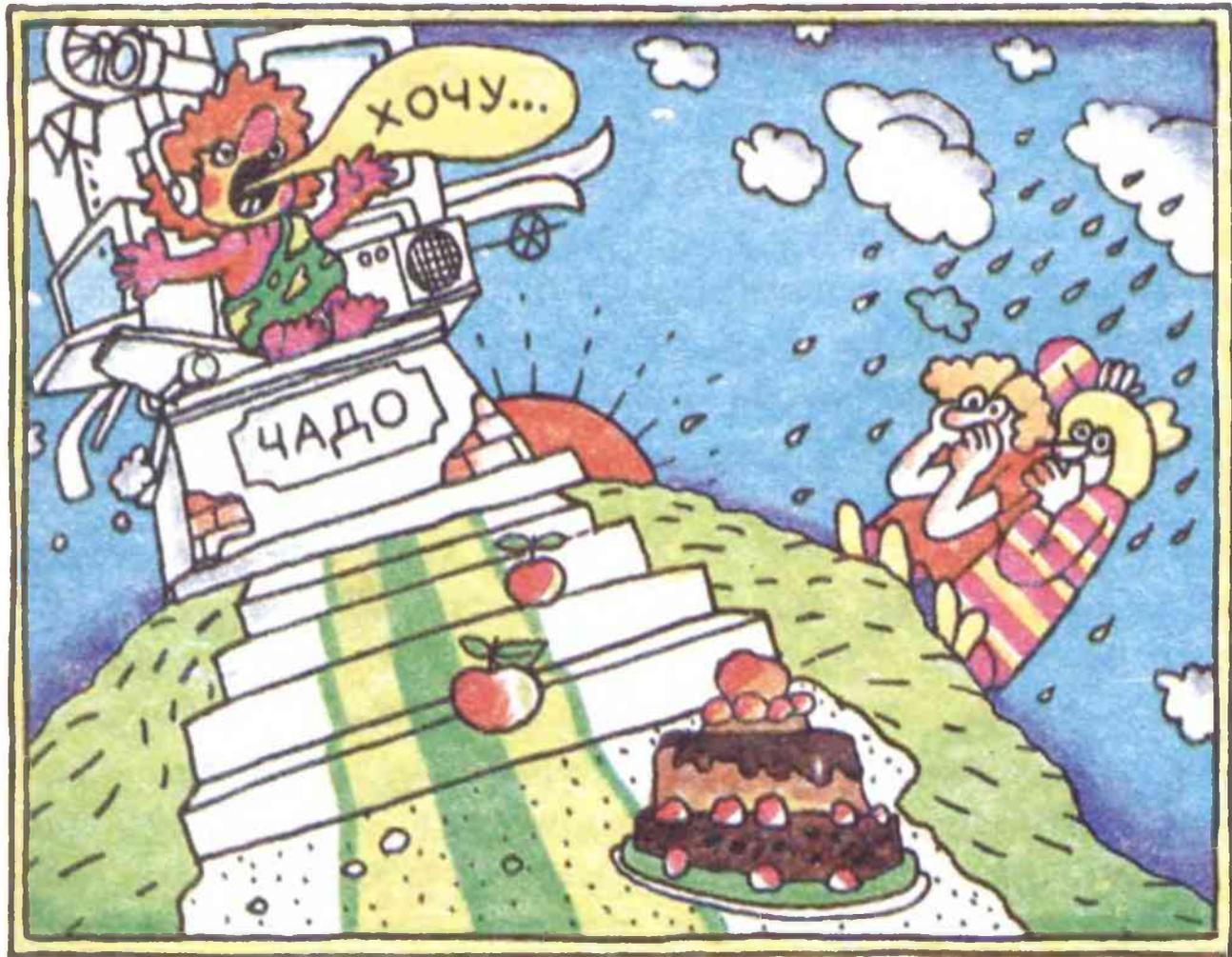
Женщина по натуре своей нежна и добра. Она хранительница всех высших нравственных устоев общества, и мужчина должен всячески поддерживать ее.

Отношение к старшим. Когда я был мальчиком, я часто видел, как мой отец, встретив на улице пожилого человека, здоровался с ним. Иногда я спрашивал: «А что, папа, это ваш знакомый?» «Нет, — говорил отец, — я его вижу первый раз. Но он старше меня, сколько в жизни он поработал, сколько пользы людям принес. Он своим многолетним трудом заслужил уважение людей. Вот это уважение я и оказываю ему своим поклоном».

Такое отношение к старшим я наблюдал со стороны других. И чем больше человек сделал сам, тем уважительнее он относится к старшим по возрасту.

Мне часто бывает горько и обидно, когда я вижу отсутствие должного внимания, а иногда и элементарной вежливости со стороны молодых. Ведь наши старшие товарищи прошли столь славный, буквально героический путь, что они достойны уважения. Это уже глубокие старцы — люди, совершившие революцию, прошедшие гражданскую войну и восстановление страны от разрухи и войны.

Поколение старших — это люди, перенесшие на своих плечах Великую Отечественную войну, оккупацию и разруху. Вся тяжесть восстановительного периода и первых послевоенных пятилеток легла на их плечи. Их труд, как ратный, так и трудовой, был поистине героический, и они вполне заслуженно счи-



таются героями. Как же можно относиться к ним без должного уважения только потому, что сейчас они отошли от активной работы и стали стары и немощны.

Поэтому, глядя на седины человека, надо с глубоким уважением к ним относиться. Даже если они появились и преждевременно — значит не легка была жизнь и в молодые годы.

Особого уважения заслуживают пожилые женщины. Вспомните — тысячи и тысячи девушек и молодых женщин ушли на фронт санитарками, санинструкторами, медсестрами, врачами, связистками, разведчиками, партизанами. Подумайте, как трудно было им переносить все лишения боевой жизни, которые и для мужчин часто были непосильны.

А оставшиеся в тылу? Трудно даже представить,

как жили и работали наши девушки и женщины, создавая все для фронта. А те, что остались в оккупации? Сколько горя, страха и унижения претерпели они в те годы.

А после войны все наши девушки и женщины, ухаживая за вернувшимися с фронта ранеными, больными, инвалидами, согревая их сердца заботой и любовью, одновременно работали наравне с мужчинами.

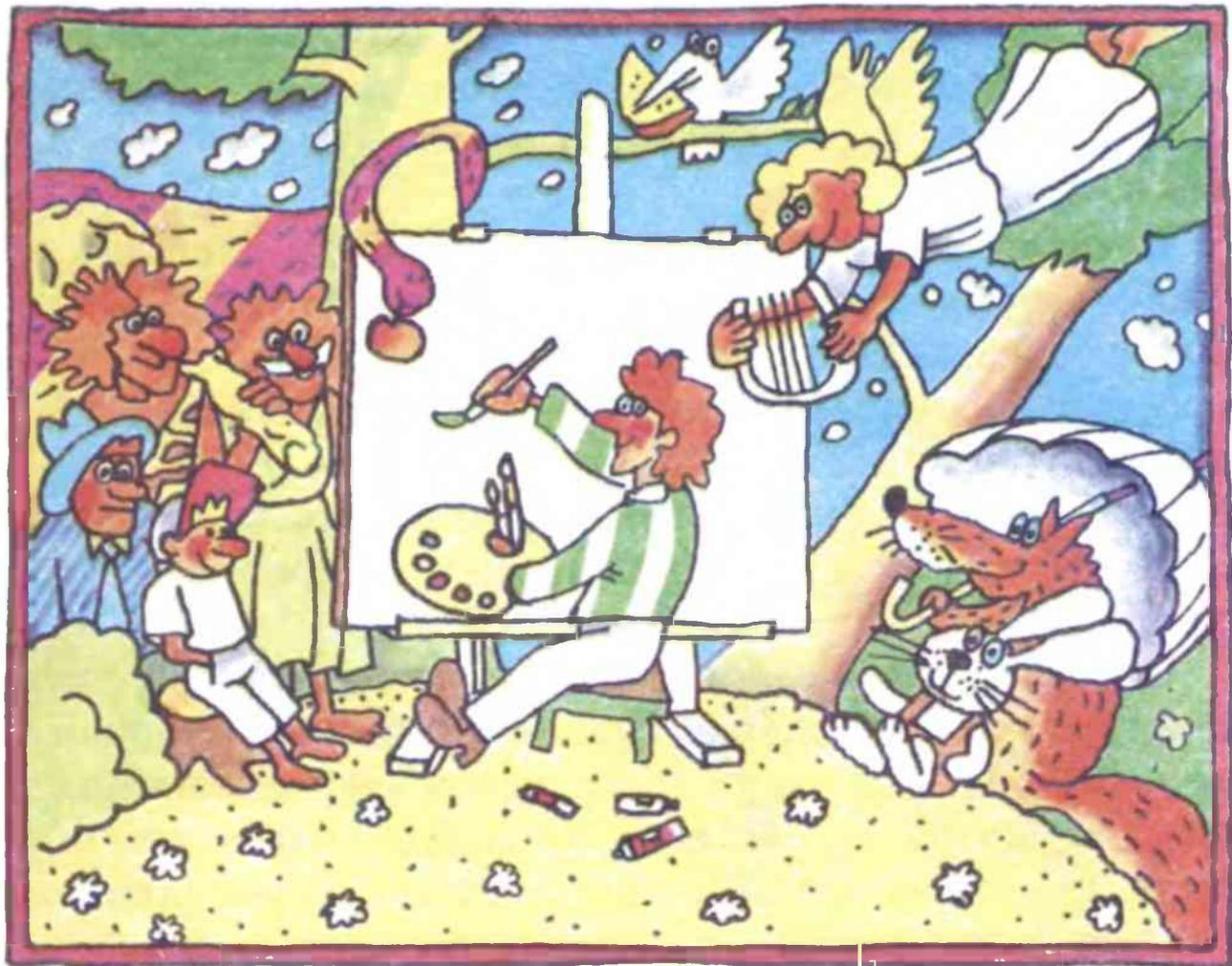
И вот теперь, когда они состарились, как можно не относиться к ним с вниманием и признательностью?!

Своих сыновей надо с ранних лет учить уступать места женщинам, девушкам и мужчинам старшего возраста: сегодня ты уступил место чьей-то маме или папе, а завтра такой же молодой человек уступит место твоим родителям. Так, взаимно перекликаясь, доброта будет распространяться среди людей.

Помни — добро всегда родит добро, а зло порождает еще большее зло!

Юности свойственны развитие творческой энергии, стремление к познанию неведомых вершин, свершение больших, благородных дел. Для этого нужны разносторонние знания, требуется настойчивость в овладении теми сведениями, без которых жизнь будет убогой и неинтересной. Именно от этих лет во многом зависит вся будущая жизнь человека. В эти годы как бы готовится фундамент для нее, и этому «строительству» он должен уделить самое большое внимание.

Но примерно в это же время происходит созревание организма и значительная перестройка не только физического состояния, но и психики юноши или девушки. Этот период является переломным и во многом определяет те пути, по которым пойдет дальнейшее развитие молодого организма. На его



пути появятся соблазны, которые раньше его не волновали.

Молодым людям надо знать, что любовные отношения в раннем юношеском возрасте чреваты тяжелыми последствиями, могущими исковеркать всю последующую жизнь. Во-первых, при внебрачных отношениях можно легко заболеть такой болезнью, которая оставит тяжелый, неизгладимый след в физическом и нравственном здоровье человека.

Во-вторых, при рождении ребенка или при попытке предупредить его рождение от внебрачных связей возникают такие осложнения и физической и нравственной жизни молодых людей, которые могут зачеркнуть все прекрасное во взаимоотношениях и сделать несчастной всю жизнь. Но самое главное, преждевременные любовные отношения при неокон-

ченном созревании организма приостанавливают не только физическое, но и интеллектуальное развитие человека.

Энергия, истраченная на ранние любовные переживания, будет отнята от мышц, мозга и всей высшей нервной системы и связанной с ними высшей нервной деятельности. Чем развитее интеллект, тем крепче его внутренние тормоза.

Раннее увлечение любовными похождениями тем и опасно, что оно может отнять мозговую энергию, приостановит развитие интеллекта и приведет к его истощению в результате переутомления и перенапряжения нервной системы.

Развитой интеллект, а вместе с ним и развитые внутренние тормоза позволяют молодому человеку переключить энергию на жизненные потребности, более важные с точки зрения иерархии человеческих ценностей.

Почти каждое более или менее серьезное достижение в любой области человеческой деятельности связано с необходимостью ограничения потребностей в сфере влечений и страстей в пользу развития духовных ценностей или ради достижения поставленной цели.

Трудолюбие легко позволяет переключить все виды энергии на творчество.

Счастье легко потерять, а найти, восстановить его очень трудно, а иногда и невозможно. Чтобы сохранить счастье, не терять его по своей вине, не требуется каких-то героических усилий.

Чтобы добровольно не лишиться здоровья и счастья, необходимо всю жизнь идти дорогой чести и труда.



Береги здоровье и честь смолоду

*Федор Григорьевич
Углов*

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

Заведующий редакцией
А. А. Чуба

Редактор
Н. Н. Габисоня

Мл. редактор
Л. М. Сазонова
Художественный

редактор
В. П. Храмов

Технические редакторы
Е. А. Ревич,
Л. А. Зотова

Корректор
А. И. Сорнева

ИБ № 1291

Сдано в набор 13.01.88.

Подписано в печать
01.08.88.

Формат 70×100¹/₃₂.

Бумага офсетная № 1.

Печать офсетная.

Гарнитура школьная.

Усл. печ. л. 5,85.

Уч.-изд. л. 6,20.

Усл. кр.-отт. 23,88.

Тираж 200 000 экз.

Заказ № 1927.

Цена 35 коп.

Издательство

«Педагогика»

Академии педагогических

наук СССР и

Государственного

комитета СССР по делам

издательств, полиграфии

и книжной торговли.

107847, Москва,

Лефортовский пер., 8

Ордена Трудового

Красного Знамени

Калининский

полиграфический

комбинат

Союзполиграфпрома при

Государственном

комитете СССР по делам

издательств, полиграфии

и книжной торговли

170024, г. Калинин,

пр. Ленина, 5.

Содержание

Рисунки,
М. М. Якушина

К читателю

3

Как сохранить
здоровье

11

Правильное питание

29

Последствия
курения

40

Трезвость — норма
жизни

55

Грубость — это духовная
слабость

109

Береги честь
смолоду

125

ПУТЕШЕСТВИЕ -
ЛУЧШИЙ -
ОТДЫХ!



Читайте
следующую
книгу
серии
«Ученые —
школьнику»!

Хотите узнать, как отличить от других чудо-траву зверобой, лечащую от девяноста девяти болезней? Или где найти такое растение, которое кровь останавливает, раны заживляет? Ведь нередко во время походов случается непредвиденное: руку поранишь, ногу сотрешь.

Несъедобные ягоды в лесу обычно называют волчьими. Это настораживает, предупреждает, что их лучше не трогать. Но только ли ягоды бывают ядовитыми?

«Аптекарские огороды», «лечебные грядки» — такие словосочетания все чаще теперь мелькают на страницах газет

и журналов. Какие же целебные травы можно выращивать в огороде?

Все знают, что фрукты и овощи содержат целый набор витаминов, полезны своими сахарами и органическими кислотами. Микроэлементов в них — чуть ли не все из периодической системы Менделеева! Но есть, оказывается, в плодах и ягодах вещества, которые делают их просто незаменимыми. Какие это вещества?

Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в книге доктора биологических наук Ю. В. Синадского «Целебное лукошко».

