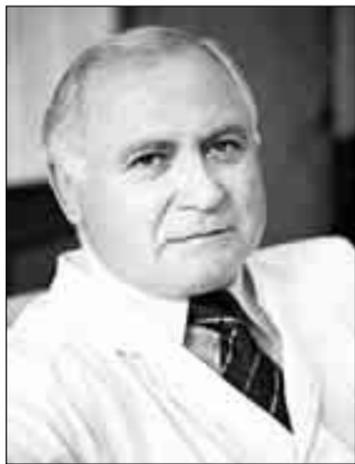


Сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему открывают печальный рейтинг проблем россиян со здоровьем. Однако снизить их уровень нам по силам, считает директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, президент Всероссийского научного общества кардиологов, академик РАН Рафаэль Оганов.



Рафаэль Гегамович, несколько лет назад в нашей стране проводились исследования о влиянии на здоровье последствий психосоциального стресса - тревоги и депрессии. Было установлено, что такие расстройства психики провоцируют рост сердечно-сосудистой заболеваемости, а также травматизм, убийства и самоубийства. Как эти негативные факторы работают сейчас?

- К сожалению, у населения нашей страны до сих пор очень распространены депрессии и тревожные состояния. По мнению руководителя исследований академика РАН Евгения Чазова, именно эти расстройства главным образом провоцируют рост сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности в последние годы. Он даже считает, что психосоциальный стресс стал в России мощным фактором риска.

Можем ли мы что-то противопоставить этой ситуации?

- Методы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний хорошо известны. Это прежде всего рациональная диета. Она содержит больше растительной пищи и меньше продуктов животного происхождения, ее калорийность соответствует энергетическим затратам организма и не позволяет набрать избыточную массу. Второе - разумная физическая активность. Не обязательно идти на стадион, в бассейн или тренажерный зал: для этого нужны деньги и время. Необходимо просто физическая нагрузка, будь это быстрая ходьба, бег трусцой, копание в огороде... Кстати, когда физическая активность вписывается в повседневные занятия, ее легко реализовать. Например, для того чтобы поддерживать здоровье сердца и предупреждать его расстройства, достаточно каждый день ходить быстрым шагом (ускоряющим пульс) в общей сложности 35 - 40 минут. Такую нагрузку многие люди могут получить по пути на работу и обратно. Третье условие

хорошего здоровья - полный отказ от курения. И четвертое - не злоупотреблять алкоголем.

Большой ущерб организму наносит артериальная гипертония. Что можно сейчас сказать о главных причинах этого заболевания?

- Как показали последние исследования, к такому относится все тот же психосоциальный стресс. Другие факторы давно известны: это чрезмерное

сосудистые. С подобными патологиями нередко рождаются и дети пьющих женщин.

Центр, которым вы руководите, относится к профилактической медицине. Что в этом направлении удастся сделать?

- У нас много программ по привлечению внимания лидеров общества, населения, медиков к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний. И мы стараемся

таться о психологическом здоровье своего народа. Во многих странах порнографию и ужасы вообще не показывают или демонстрируют только платные каналы. Мы же с какой-то патологической радостью приобретаем за большие деньги эту в высшей степени вредную для человека продукцию.

Подростки часто копируют поведение героев ужасных фильмов и передач - начинают воровать, насиловать, убивать... Такого рода программы сказываются на людях любого возраста. Многие просто становятся большими. Они получают психические и физические расстройства, которые провоцируют на поступки, подобные тем, что шокировали их в кино или на сцене.

Как же разорвать этот порочный круг - сохранить здоровье вопреки условиям, отнюдь ему не способствующим?

- Не надо ждать милостей от государства. Надо постараться самим что-то предпринять. Как бороться с тревожностью и депрессией? Конечно, можно не смотреть телевизор и не читать газет, но негативная информация дойдет до вас по другим каналам. Поэтому самое надежное - выработать некий иммунитет. Им может стать хобби, которое давало бы радость жизни, отвлекало от мрачных сторон действительности. Та же физическая активность - тоже хороший способ борьбы с депрессией. Если вы регулярно испытываете радость движения, то уныние вам не грозит.

Если вы хотите сохранить здоровье, ищите позитивную информацию, питайте душу жизнеутверждающим искусством, находите полезное увлечение по душе, ведите рациональный образ жизни. Тогда вас не сломают тяжелые обстоятельства, они станут тренирующим фактором, который повышает иммунитет.

Михаил ДМИТРУК

ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ДИАГНОЗ

потребление соли и калорийной пищи, избыточная масса тела, недостаточная физическая активность. Некоторые ученые стали относить к факторам риска еще и курение, однако тут нет прямой связи. Курение вызывает лишь кратковременные подскоки артериального давления. А вот когда оно сочетается с гипертонией, это резко увеличивает риск инсульта или инфаркта. Между тем в России около 60 процентов мужчин курят и 40 процентов мужчин - гипертоники.

В последнее время проведено много исследований, как курение родителей сказывается на развитии сердечно-сосудистых заболеваний у их детей. Оказалось, что даже пассивное курение увеличивает такой риск. У курящей беременной женщины резко возрастает вероятность появления мертворожденных детей, или, если они останутся живыми, то у них будет небольшой вес и другие дефекты, в том числе сердечно-

обучить людей таким методам профилактики, которые, как вы уже поняли, довольно-таки просты. Но нам приходится очень сложно. Потому что, по существу, мы должны противодействовать политике СМИ, которая во многом пропагандирует насилие, извращения... В новостях - один негатив. В фильмах даже «менты» пьют и курят. Многие кумиры не вынимают сигарету изо рта. Разврат преподносится как нечто привлекательное... После такой обработки сознания миллионов людей, согласитесь, очень трудно внедрять ценности здорового образа жизни.

Вспомните Анатолия Кашпировского, который по телевизору гипнотизировал всю страну, провоцируя огромное количество психических расстройств. Современные показы ужасов и разврата мало отличаются от того периода.

Я часто бываю за рубежом и всегда удивляюсь тому, какие там спокойные и даже скучные, по нашим меркам, программы. Видно, что их составители забо-

Все в оранжевом... Дворники, работники аварийных служб, путейцы-трамвайщики, следящие за неисправностью инженерных коммуникаций, дорожники... Их много - подразделений, ухаживающих за Москвой, и все они в броской оранжевой робе, мол, будьте бдительны.

- Не вы ли подбирали настораживающий цвет рабочей одежды, знакомый теперь каждому?

- Да, лет пятнадцать назад, - слышу в ответ от заведующей лабораторией физиологии и патологии цветового зрения Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека кандидата биологических наук Тамары Леонидовны Сосновой.

Мы привыкли к людям в оранжевом. Кажется, всегда зрели их на улицах и во дворах вот в таком, бросающемся в глаза обличье. Ан нет, ученые не сразу добрались цвет, который был бы замечен издали и за-

роговые таблицы, которые значительно уступают рабкинским. Хотя здесь даже «чуть-чуть» непозволительно: ну, не может быть одежда Сикстинской мадонны вместо красной серой, а именно такой увидел ее полиграфист, которого вовремя отстранили от дорогого издания. А стань этот человек, не различающий цвета, машинистом локомотива?..

Не каждый из нас может водить самолеты, пезда, автомобили. Не каждый, потому что на земном шаре проживают примерно сто тридцать миллионов дальтоники: почти каждый десятый мужчина страдает врожденным расстройством цветового зрения, а среди женщин таких всего полпроцента.

И тут самое время рассказать о жизненном подвиге профессора Рабкина. Многими именами гордится рассыпавшийся сейчас институт железнодорожной гигиены, но с особым чувством здесь говорили о подвиге Ефима Борисовича.

Где-то в середине прошлого века Международный совет по цветовому зрению поручил Венской глазной клинике, одной из старейших в Европе, определить наилучший метод. И чуть позже на специальном симпозиуме офтальмологов всего мира, проходившем в Бельгии, австрийские ученые доложили: наиболее точная диагностика форм и степеней расстройств цветового зрения разработана профессором Рабкиным.

В 1926 году он окончил медицинский факультет в Харькове. Учился у одного из основателей отечественной нейрофизиологии В.Я. Данилевского и известного анатома В.П. Воробьева. А приворожили его все-таки глаза - удивительный аппарат нашего организма, осуществляющий посредничество между окружающим нас миром и мозгом.

Но цветовым зрением Рабкин стал заниматься не сразу. Сначала были трахомные экспедиции. Тяжелые, в дальние уголки страны. К тому времени, всего через

восте. Все эти качества пригодились, когда добрался до штата Колорадо, где в горных ущельях жили смелые и благородные люди - индейцы из племени навахо, пораженного жестокой трахомой. Здесь он долго наблюдает страшную болезнь во всех ее проявлениях и лечит ее. Его тепло принимали в каждом вигваме - первого советского человека, увиденного индейцами.

Домой вернулся обогащенный опытом врача-экспериментатора и исследователя. Теперь он может заняться тем, что давно его влекло - цветовым зрением. И семьдесят четыре года назад он начинает строить свои знаменитые таблицы. Разрабатывает их на основе знания особенностей врожденных и приобретенных расстройств цветового зрения. Через четыре года они уже были переданы на суд ученых. Правда, авторитеты не сразу приняли их - разве могут какие-то цифры, треугольники и кружочки, тонущие в пестром обрамлении специально подобранных красок, заменить аномалоскоп, хорошо проверенный прибор? Однако опыты показали, что таблицы вполне заменяют прибор и в несколько раз убыстряют исследование зрения.

- Хотите, - в лаборатории извлекают из маленького футлярика какие-то фильтры, - с помощью этих стекол, моделирующих разные формы и степени расстройства цветового зрения, мы сделаем вас на время дальтоником? - И к моему глазу подносят один из фильтров. - Что на таблице видите?

- Шестерку.

- Правильно. Но человек с нормальным зрением видит здесь тринадцать. Уберем фильтр - и вы убедитесь в этом.

- Да, теперь ясно - тринадцать... А если кто-то захочет симулировать расстройство цветового зрения?

- Невозможно. Есть таблицы, на которых человек с любым зрением видит одни и те же цифры. Тут симулянт сразу попадется.

Как видит человек цвета спектра, какие цвета радуги различает он лучше, резче, а какие не видит совсем? На одной из выставок я долго простоял возле картины, вызвавшей ожесточенные перепалки между посетителями. Художник как бы намеренно искажал мир красок - там, где всегда видится красное, зияло грязно-бурое пятно, просторы за окном утонули в причудливых, неестественных тонах... «Вам не дано понять этого, - горячился один знаток искусства, - ведь он через краски передал свое настроение. Это его самовыражение...» Каково же было мое удивление, когда я увидел эту картину в лаборатории цветового зрения. Оказалось, что художник не знает, какая она - радуга. Потому-то все краски на его полотнах и вызывают недоумение, хотя работы по мысли и исполнению талантливы...

- Ефим Борисович, - с теплотой в голосе говорит Соснова, - оставил нам фундаментальное наследие. И мы стараемся приумножить его.

Тут я увидел сон: Рабкин и Соснова стоят на противоположных берегах реки и подвешивают над ней радугу. В моей записной книжке значатся новые работы лаборатории: приборы для диагностики цветового зрения, для быстрого цветового различения, для определения устойчивости цветового зрения, метод коррекции цветового зрения. Что это - первые подходы к наступлению на дальтонизм? Возможно. Но как бы там ни было, хочется верить: когда-нибудь ученые одарят радугу каждого человека.

Владимир ЧЕРТКОВ

КТО ПОДАРИТ ЛЮДЯМ РАДУГУ

ставлял держать ушки на макушке. Мы полагаемся на зрение, о котором, может, только и знаем, что глазами видим окружающий нас мир.

- А глаза - это физиология и психология, физика, химия и философия. Наша психика теснейшим образом связана с глазами, потому что через зрительную систему мы получаем до девяноста процентов информации из внешней среды. Если хотите, - говорил профессор Рабкин, создавший лабораторию цветового зрения в 1932 году, - глаза это и математика: ведь зрение требует иногда сложных расчетов, чтобы ликвидировать какой-то дефект в нем.

Внимание ученого было сконцентрировано на ста тридцати семи миллионах нервных клеток, расположенных на маленькой, с копейку размером, сетчатке, которые руководят наряду с центральными зрительными элементами в коре головного мозга нашим дневным, сумеречным, ночным и цветовым зрением.

Ефим Борисович Рабкин работал во Всесоюзном научно-исследовательском институте железнодорожной гигиены, куда к нему пришла после биофака МГУ Тамара Соснова. Он научил ее отличать с помощью изобретенных им особых таблиц и приборов любые расстройства в нашем цветовом восприятии мира.

- Яркость и насыщенность цвета, - говорит Соснова, - люди воспринимают далеко не одинаково. И дело тут не в остроте зрения. Очень важно определить пороги чувствительности - различает ли человек все переходы радуги. Ведь этого требуют многие профессии - химика, космонавта, шофера, летчика...

- Вот, вот... Почему блузы работников ГАИ, в которых они выходят патрулировать улицы, не оранжево-го, а зеленоватого цвета?

- Очевидно, их заказывал дальтоник.

- Значит, этот цвет не соответствует ситуации, требующей особой внимательности? Но, позвольте, должна же быть единая система...

Так прежде и велосипед в СССР. Однако кому-то захотелось изобрести велосипед - благо руководство в нынешнем здравоохранении часто меняется и далеко от каких-то там тонкостей в человекознании. Вот и появились квадратные колеса - так называемые по-



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Итак, его таблицы, выдержавшие уже множество изданий, помогают четко, точно определить: может ли человек сесть за реверс локомотива, руль машины, штурвал самолета, приборы космического корабля, соответствовать другим профессиям, где необходимо различать цвета? А самые первые таблицы предложил немецкий ученый Штиллинг еще в 1878 году. Незадолго до этого использовался другой метод - шведский: среди ста тридцати мотков шерстяных ниток надлежало отыскать близкие по оттенкам к зеленому, красному и синему цветам. Всего за последующее столетие было придумано с десяток методов распознавания дальтонизма.

три года после окончания вуза, он организовал в Харькове Институт глазных болезней. Чтобы изучить методы борьбы с трахомой, нарком здравоохранения М.Ф. Владимирский, старый большевик и соратник В.И. Ленина, врач по образованию, направляет Рабкина, прошедшего стажировку в лучших клиниках Европы и познавшего премудрости оптики у самого Карла Цейса, в Америку.

Тогда ему было тридцать пять. За спиной - и огненные годы, которые никогда не затеряются во времени: в девятнадцатом вступил в партию и пошел бить белых. В Америку отправился, хлебнув суровой жизни, приучившей его к лишениям, трудолюбию, настойчи-