



Экология и здоровье: опасности мифические и реальные.

Большая часть наших знаний в отношении экологии и влияния загрязнений на здоровье - это мифы, созданные средствами массовой информации, слухами и нашим воображением. Сегодня у нас завершающий разговор - о самом вредном мифе.

16. «Чтобы мы были здоровыми, в первую очередь нужно иметь хорошую экологию и сильную медицину?»

Увы, в ближайшие годы и десятилетия нам предстоит жить в условиях плохой экологии. Но тогда возникает вопрос: а что нам делать сегодня? Охранять окружающую среду? Давно пытаемся. А эта самая среда становится только хуже. Значит, мы делаем что-то не то. Или не так. Оставим стратегические вопросы специалистам. У нас другая цель: нам нужно сохранить здоровье в условиях плохой экологии. Нам нужна тактика. Какие-то временные, промежуточные меры, чтобы дожить до лучших времен.

Какие же это меры?

Вспомним, что наше здоровье зависит в основном от четырех факторов: состояния медицины, наследственности, экологии и образа жизни. Разберемся с этим детально.

Начнем с медицины. Многие считают так: вот была бы у нас сильная, хорошо финансируемая медицина, и мы все стали бы здоровыми. Но верно ли это? Возьмем, к примеру, Китай. Там расходы на здравоохранение на душу населения вдвое меньше, чем в России, а живет средний китаец на 10 лет дольше! Или другой пример: самая богатая страна мира США — одна из самых больных, а по числу полных людей США вообще лидируют.

Почему так происходит? Да потому что медицина не занимается здоровьем. К услугам медицины мы обращаемся, уже имея болезни. Скажите, уважаемый читатель, вы хоть раз в жизни записывались к врачу, чтобы проконсультироваться у него, как вам сохранить здоровье? Не вернуть, а именно сохранить?

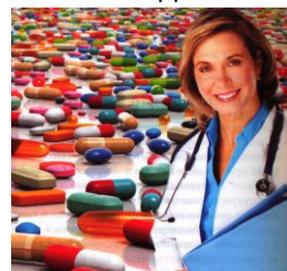
Кроме того, медицина — это палка о двух концах. Спасая нас от болезней,

современная медицина в большой мере сама отвечает за ухудшение нашего здоровья. Сегодня мы имеем не просто медицину, мы имеем засилье лекарственной, захимизированной медицины. И она не лечит, а подлечивает, плодит хроников. Лекарств мы стали принимать больше, лекарства стали намного сильнее, но их побочное действие наносит прямой вред здоровью.

Любое лекарство чужеродно организму, это грубое вторжение во внутренний мир человека. Пока не изобретено ни одного лекарства в мире, которое не имело бы побочного эффекта. Лекарство — не стрела, точно поражающая цель, скорее это разрывная пуля, осколки от которой могут быть очень опасны. Поэтому если уж приходится принимать лекарства — делайте это только по рекомендации врача. Не надо баловаться с химией!

И еще: медицина, спасая больных и ослабленных людей, способствует ухудшению генофонда. Нет естественного отбора — идет деградация биологического вида. (Привет от Дарвина.) Вот и получается: чем сильнее медицина, тем хуже статистика заболеваний. Но если честно, виновата не медицина сама по себе. Просто мы привыкли использовать эту тяжелую артиллерию не по назначению. Приспособились перекладывать проблемы своего здоровья на плечи врачей. Поэтому упреки нашей медицине в слабости — ложное обвинение.

А вот в чем медицина (и не только наша) действительно слаба, так это в отношении тех болезней, которые зависят от экологии — их называют экозависимыми заболеваниями или, по-научному, заболеваниями химической этиологии. Вот слова знаменитого педиатра академика А.А.Баранова: «В настоящее время ни образование, ни инструментарий отечественного врача не дают ему шансов эффективно диагностировать и лечить заболевания химической этиологии».



Поэтому не рассчитывайте на помощь врачей, если дело касается экологии. Врачей-специалистов в этой области считанные сотни на всю Россию, и в этом случае не работает наш любимый принцип: «Вот заболеем — тогда и будем лечиться».

Если же говорить не о лечении, а о профилактике экозависимых заболеваний, всё обстоит иначе. Здесь медицина (точнее, санитарная гигиена) уже знает, куда надо подстелить соломки, как сохранить здоровье в условиях плохой экологии. Выделилось уже целое направление — биопрофилактика.

Следующий фактор — наследственность. Его влияние на здоровье оценивают в 20%. Это много, но гораздо хуже, что это неуправляемый фактор. Неуправляемый для отдельного человека («что на роду написано»), неуправляемый для страны в целом. Мы можем с грустью признавать только, что в России последние 100 лет состояние генофонда только ухудшается, потому что в стране одновременно происходили и продолжают происходить три мощных процесса. Один мы уже рассмотрели — влияние медицины на состояние генофонда. Второй — тоже отбор со знаком минус, но по другим причинам. Три войны, индустриализация, коллективизация, репрессии, перестройка, дикий капитализм, несколько волн эмиграции. При этом погибали или уезжали из страны отнюдь не худшие люди. Это можно назвать противоестественным отбором. А третий процесс — алкоголизация. Ситуация считается опасной для генетического здоровья населения, если в год потребляется больше 5 л спиртного (в расчете на абсолютный алкоголь) на душу населения. Этот рубеж достигнут во всех развитых странах и в России к 1995 г. В Москве и других крупных городах превышен второй критический уровень (17 л), за ним начинается умственное вырождение населения в течение трех поколений. Процесс пошел...

Третий фактор — экология. Мы уже знаем главное: быстро изменить экологическую обстановку невозможно. Однако масштаб экологических загрязнений влияет на степень их опасности:

глобальное загрязнение — для человечества плохо, для отдельного человека почти не опасно;

региональное загрязнение больших территорий — для региона плохо, для конкретного человека обычно не очень опасно;

локальное загрязнение (отдельного города, района) — уже серьезно, может быть опасно и для отдельного человека.

Еще важнее — на какой улице вы живете, насколько интенсивное там движение автотранспорта. Но самое важное — это экология вашего дома, квартиры, жилища.

Сверхважно:

- на каком этаже вы живете;
- из каких материалов построен ваш дом;
- какая у вас плита — газовая или электрическая;
- какое у вас покрытие на полу и из чего сделана мебель;
- есть ли в ваших комнатах цветы, какие и сколько.

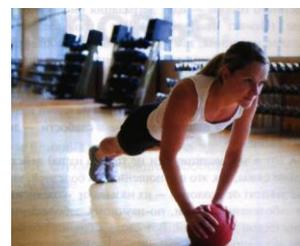
Это очень серьезные вопросы, потому что в помещении мы проводим в среднем 80% своего времени. В помещении воздух всегда намного хуже, чем на улице: по химическим загрязнителям в среднем в 4-6 раз, по радиоактивному радону — в 10 раз (а на первых этажах и в подвалах может быть и в сотни раз), по аэроионному составу (та самая «свежесть», которую дают гроза, горы, море, лес, люстра Чижевского и более современные приборы) — в 5—50 раз.

Внутри своего дома мы можем управлять экологией, можем превратить свою квартиру из неблагоприятного места в экологический оазис. Но не будьте максималистами, вовсе не обязательно внедрять у себя дома систему фэн-шуй. «Малая» экология должна быть простой и доступной.

* * *

Последний, но самый мощный фактор — образ жизни. Его влияние на наше здоровье огромно — 50%. Составные части образа жизни: характер питания, привычки (полезные или наоборот), двигательная активность, нервно-психическое состояние.

Есть наука о здоровом образе жизни — валеология. Валеологи в своих работах и популярных брошюрах предлагают: хотите быть здоровыми



— меняйте свой образ жизни. Привычный — на здоровый. А как мы поступаем. Читаем совет: «питаться надо не как вкусно, не как привыкли, а как советуют диетологи, как полезно». И что же? Мы прочитали совет и тут же стали питаться иначе? Нет, такие советы не работают. Привычки в питании самые консервативные, наши пищевые предпочтения закладываются с детства.

Другой совет валеологов: «Немедленно откажитесь от вредных привычек». Ну уж! Да наши вредные привычки — это, во-первых, самая настоящая наркомания, только легальная. Во-вторых, и алкоголь, и табак — хорошие адаптогены, они помогают скрасить, как выразился один известный ученый, «сволочизм нашей жизни» (другое дело, что опасность побочных эффектов от табака и алкоголя обычно намного больше, чем польза от них). Мировой опыт показывает: полный запрет на табак и спиртное приводит к резкому увеличению заболеваний депрессиями и количества самоубийств.

А как мы воспринимаем совет больше двигаться? «Итак, с завтрашнего дня — зарядка по утрам» (угу, прямо в постели ресничками раз-раз). А после работы, как минимум, бег трусцой, а еще лучше — фитнес-клуб. И это не работает! Соединенным Штатам понадобились десятки лет, огромные вложения и авторитет самых крутых актеров (Джейн Фонда, Арнольд Шварценеггер), чтобы приучить американцев пошевеливаться. Но это американцы, которые начинают думать о здоровье за пять лет до начала болезни. А наши люди о здоровье начинают думать за пять минут до смерти. Наш человек не хочет быть здоровым, ему достаточно не быть больным.

А теперь про стрессы. Наши российские стрессы: «Надо успеть!»; «Где же взять денег? Ведь еще три года платить за обучение!»; «Ну вот опять напакостили в подъезде»; «Эта пьянь опять орала всю ночь. Господи, когда же это закончится?!»; «Через год мне на пенсию, на что мы тогда будем жить?». Высокое и длительное психологическое напряжение без физической разрядки — что может быть хуже для здоровья? И что же нам предлагают? Самые эффективные методики: релаксацию, медитацию, хатха-

йогу и т. п. Да когда же всем этим заниматься? Неужели авторы книг по валеологии всерьез надеются, что человек прочтет их труд, проникнется — и им тут же овладеет припадок правильности? К чему на самом деле приводят такие нереальные советы, рассчитанные на небожителей? Да к тому, что у наших людей (не у всех, но у многих) от одного выражения «здоровый образ жизни» скулы сводит от скуки!

Конечно, многое в нашем образе жизни надо менять, но делать это следует с умом. Не пытаться объять необъятное, не усложнять простые вещи. Но главное — это правильное отношение к проблеме «экология — здоровье». Здесь не должно быть ощущения паники («Надо уезжать!»). Не должно быть чувства обреченности («Семь бед — один ответ»). Но не должно быть и благодушия («Подумаешь, экология! Мой дед всю жизнь прожил в Нижнем Тагиле — и ничего!»). И не должно быть иллюзий в отношении нашей медицины. А должны быть настороженность и настрой на активную защиту.

Об этом — в следующих циклах статей. До встречи, читатель!

С содержанием книг Александра Константинова серии «Занимательная экология без завирательной мифологии» можно ознакомиться на сайте автора www.eco-marshal.ru

А.П. Константинов

Источник: Экология и жизнь. — 2012. — № 12. — С. 86—88.