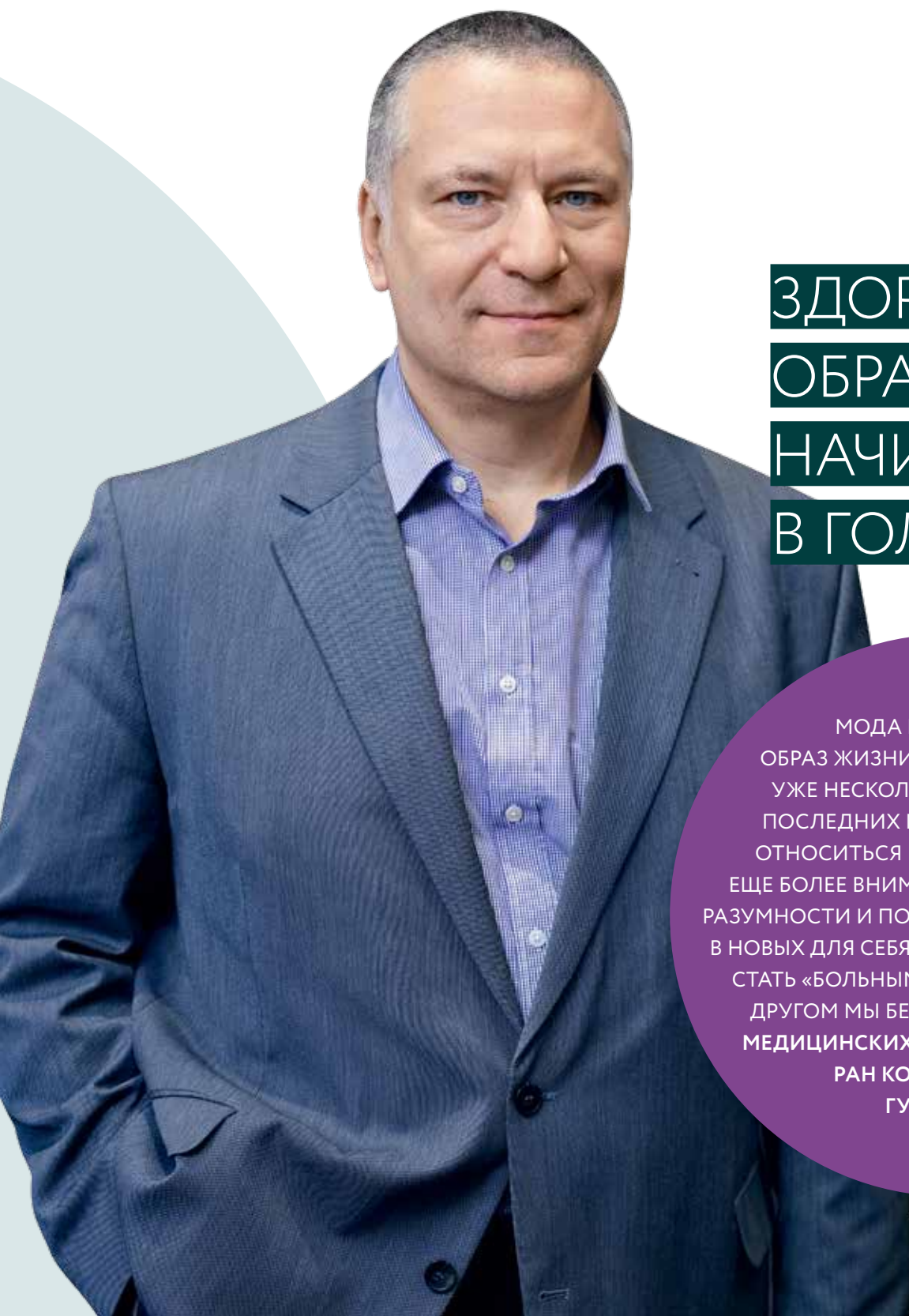


КОНСТАНТИН ГУРЕВИЧ,

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК:



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ

МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НЕ СДАЕТ ПОЗИЦИЙ УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ, А СОБЫТИЯ ПОСЛЕДНИХ МЕСЯЦЕВ ЗАСТАВИЛИ ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ЕЩЕ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНО. НО ГДЕ ГРАНЬ РАЗУМНОСТИ И ПОЧЕМУ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК В НОВЫХ ДЛЯ СЕБЯ УСЛОВИЯХ МОЖЕТ РЕЗКО СТАТЬ «БОЛЬНЫМ»? ОБ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ МЫ БЕСЕДУЕМ С ДОКТОРОМ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРОМ РАН КОНСТАНТИНОМ ГУРЕВИЧЕМ.

Константин Георгиевич, если уйти от классического определения здорового образа жизни*, зафиксированного Всемирной организацией здравоохранения, что вы в него вкладываете?

С моей точки зрения, здоровый образ жизни начинается в голове, а потому, приходя в магазин и видя полку с продуктами здорового питания, я понимаю, что как минимум половина из них таковыми не является. Я уже молчу о рекламе, в которой абсолютно нездоровые продукты питания рекламируют внешне здоровые люди.

Здоровье – это возможность полноценного существования в обществе с учетом половозрастных особенностей. Пример, который я привожу своим студентам: в Москве я могу спокойно пробежаться за троллейбусом, ну или за автобусом. А некоторое время назад меня вывезли в Осетию, подняли на пять тысяч метров – и я стал задыхаться, в то время как аборигены пошли дальше. В один момент я резко стал больным человеком, оказавшись совершенно не приспособленным к высокогорью. Исходя из такого функционального определения (справляюсь ли я с ежедневной нагрузкой, готов ли я завтра сделать не меньше, чем сегодня), можно судить о здоровье человека.

Кстати, еще один яркий показатель – количество больничных листов, которые берет человек из-за простудных заболеваний.

Часто увлечение здоровым образом жизни становится, как бы это парадоксально ни звучало, болезненным.

Это действительно так, ведь достаточно открыть международную классификацию болезней и увидеть идущие друг за другом заболевания: анорексия, булимия и орторексия, то есть страсть к чрезмерно здоровому питанию. На самом деле это очень тонкая грань: где заканчивается акцентуация характера и начинается психическое заболевание, а потому я бы сформулировал так: здоровый образ жизни для человека, но не человек – для здорового образа жизни.

* Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов (из устава Всемирной организации здравоохранения).

Но вместе с этим современному человеку непросто следить за своим здоровьем всесторонне: контролировать питание, регулярно заниматься спортом, уметь переключаться, забывая на время о рабочих задачах и дедлайнах. А в последние месяцы, по признанию многих людей, это делать стало еще сложнее. Как тут быть? Еще раз повторюсь: здоровый образ жизни начинается в голове. От того, что случилась пандемия, набор продуктов в магазинах не изменился, и человек, который и раньше выбирал правильные продукты питания, правильно их сочетал, правильно готовил, употреблял их в правильное время, он продолжил это делать, пандемия на такие вещи никак не повлияла.

С физической активностью все сложнее, но ведь массово появились домашние видеоуроки фитнеса, даже была разработана интернет-программа по синхронизации действий команды футболистов. И это вопрос к человеку: готов он здесь и сейчас изменить свои привычки или нет?

Мы просто забыли, что живем в мире микроорганизмов, расслабились, а, к примеру, в 30-х годах прошлого века

ПАНДЕМИЯ ПОСТАВИЛА ПЕРЕД ЛЮДЬМИ ВОПРОС: А НА ЧТО ТЫ СПОСОБЕН?

подобная эпидемия была бы встречена гораздо спокойнее. Современный человек избалован, изнежен, он забыл, что такое инфекции.

Я не считаю, что пандемия глобально повлияла на возможность вести здоровый образ жизни. Для людей она стала суровой встряской, поставившей вопрос: а на что ты способен? сколько в тебе адекватности? Эпидемия, словно увеличительное стекло, показала, кто и насколько приспособился, вписался в новый формат жизни.

Константин Георгиевич, а каков набор полезных привычек на каждый день?

Здесь нужно понимать, что человек очень сильно эволюционировал в плане научно-техническом, но почти не эволюционировал биологически. Заяц постоянно испытывает стресс: то волк в лесу услышит, то лису увидит, но у него нет гипертонической болезни, потому что, услышав что-то нехорошее, он бежит. Что у нас делает большинство людей, когда получает негативные эмоции? Правильно: либо заедает стресс сладким, либо тянется к алкоголю.

Несколько лет назад мне попалось интервью с Михаилом Сергеевичем Горбачёвым, в котором у него спросили, как он смог пережить самые стрессовые. И, если я ничего не путаю, он ответил, что очень благодарен Раисе Максимовне, потому что, когда он вечером приезжал домой, она вела его в парк и «выгуливала» до тех пор, пока не отпускало.

Я всегда говорю, что наш день начинается со вчерашнего вечера: если мы легли с проблемами в голове, то сил на следующий день не будет. И далее каждый выбирает для себя, как ему полноценно отдохнуть: кто-то по примеру **Скарлетт О'Хара** предпочитает «подумать об этом завтра»; другие, как Михаил Сергеевич, выбирают прогулки; кому-то нужен бег или душ.

Другое дело, что существует гигиена сна, и в этом плане люди Средневековья спали лучше и правильнее нас. Полезнее спать в прохладном проветриваемом помещении, чем с наглухо закрытыми окнами под тонкой простыней. Лучше теплое одеяло, ночной колпак и открытое окно.

Но ведь это самое сложное – переключиться, «отформатировать» свои мысли!

Именно. И мы снова вернулись к тому, что здоровый образ жизни начинается с головы. Можно правильно питаться и заниматься спортом... и быть абсолютно несчастным человеком,

* Фремингемское исследование началось в 1948 году с 5209 взрослых испытуемых из Фремингема (США, штат Массачусетс), и сейчас оно находится на четвертом поколении участников. Большая часть общеизвестных знаний о сердечных заболеваниях, о влиянии питания, физических упражнений и распространенных лекарств основана на этом исследовании.

а здоровье – это в том числе удовлетворенность жизнью.

Важно не только то, с какими эмоциями вы ложитесь, но и с какими встаете. Помните слова слуги графа де Сен-Симона, будившего его словами: «Вставайте, граф, вас ждут великие дела»? Это и есть настрой на день.

«Опять идти на работу, а там этот противный Иванов, а еще годовой отчет сдавать...» – это одни эмоции. И сравните: «Я сегодня избавлюсь от годового отчета, и он не будет меня беспокоить ближайшие 364 дня; полчаса пообщаюсь с Ивановым, а потом меня ждет приятный обед с Петровым». Совсем другой настрой!

Многие компании создают для своих сотрудников пространства для отдыха и физической активности, и это ведь тоже способ переключиться с одного состояния в другое.

Простая вещь: поставить стол для пинг-понга, и сразу у людей появится больше спорта, возможность отвлечься от работы и выплеснуть свои эмоции.

К слову, летом этого года **Олег Валентинович Белозёров** подписал комплексную программу по формированию здорового образа жизни в РЖД, и, на мой взгляд, благодаря своей системности и комплексному подходу это одна из лучших российских корпоративных программ в этой сфере.

Константин Георгиевич, существует ли мода в сфере здорового образа жизни? Какие тренды правят бал и кто их задает?

То, что существует в масскультуре, я даже не считаю нужным обсуждать. А если говорить о науке, то те тенденции, которые сейчас актуальны, возникли как минимум в 40-х

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ) ДАЕТ УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ НА 12–15 ЛЕТ



ЕЛЕНА ЖИДКОВА,
начальник Центральной дирекции
здравоохранения –
филиала ОАО «РЖД»:

«Сохранение здоровья населения на сегодняшний день является актуальной темой не только в России, но и во всем мире. Текущие события, связанные с пандемией COVID-19, доказывают особую важность ведения здорового образа жизни.

Мы хотим привить работникам ОАО «РЖД» понимание, что на них лежит ответственность за сохранение своего здоровья и здоровья своей семьи. Поэтому 6 июля 2020 года была утверждена Концепция здорового образа жизни на 2020–2025 годы, которая предусматривает укрепление здоровья работников, отказ от вредных привычек, повышение физической активности и избавление от стресса. Задача компании – в течение пяти лет создать на рабочих местах условия, мотивирующие сотрудников отказаться от вредных привычек в пользу здоровьесберегающей модели поведения.

Реализация концепции позволит снизить уровень заболеваемости, повысить трудоспособность персонала и, как следствие, достичь показателей, установленных долгосрочной программой развития компании, а также увеличить вклад компании в реализацию национальных целей и стратегических задач развития страны».

годах прошлого века. В качестве условной границы можно назвать Фремингемское исследование^{*}, доказавшее, что у сердечно-сосудистых заболеваний есть факторы, способствующие их развитию, связанные с поведением человека. Можно говорить, что с тех пор тенденции в сфере здорового образа жизни в научном мире не менялись, разве что появлялись новые знания и уточнения.

К вопросу о трендах. Несколько лет назад регулярно попадались публикации, посвященные теме «кишечник – второй мозг». Как к подобному относятся люди науки?

Для меня мозг – это нечто существующее на основе нервных клеток, и если исходить из этого, то я никогда не признаю кишечник мозгом.

На человеке обитает несколько килограммов микробиоты, причем самые разнообразные обитают именно в кишечнике, а их геном примерно в 100 раз разнообразнее человеческого. И вот простой пример: в США достаточно распространена процедура пересадки микрофлоры кишечника, например, для лиц, перенесших лучевую терапию. Когда эти операции стали рутинной, было описано множество случаев, когда человеку худому пересаживали микрофлору человека полного, после чего он набирал вес, и наоборот. Так выяснилось, что есть микрофлора, способная переваривать неперевариваемую клетчатку.

И в этом смысле микроорганизмы, живущие внутри нас, действительно влияют на наше поведение, на нашу активность.

А если заглянуть в будущее: что ждет здоровый образ жизни как часть научного знания? Мы и дальше будем иметь дело с базисом, который в целом останется неизменным?

Сложный вопрос. Говоря о будущем здорового образа жизни, здесь вопрос в том, от чего мы будем завтра умирать. Если основной проблемой станут инфекционные заболевания, тогда будем говорить, что здоровый образ жизни начинается с маски. Если останемся в рамках сердечно-сосудистых заболеваний, то принципиально мало что изменится.

Выходит, суть здорового образа жизни коррелируется с тем, какая на сегодняшний день самая большая проблема человечества?

Да, корреляты есть, может быть, не совсем прямые, но тем не менее. Кроме того, существуют исследования, подтверждающие, что внедрение здорового образа жизни (правильного питания и физической активности) дает увеличение длительности жизни на 12–15 лет, а сердечно-сосудистые заболевания можно предотвратить либо значительно скорректировать за счет образа жизни. HR