

## ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

# Депрессия приводит к раку, а смех лечит от простуды

Учеными доказано, что здоровье человека зависит от медицины лишь на 10%

Если остановить на улице двадцать человек и спросить, хотят ли они быть здоровыми, ответ будет один и тот же – «да». А вот на второй вопрос, что они для этого делают, люди, скорее всего, ответят с меньшим оптимизмом в голосе. Для многих забота о здоровье ассоциируется с большими затратами, причем как денежными, так и физическими. И это, к сожалению, одно из самых глубоких заблуждений в нашей жизни. В действительности забота о здоровье не означает изматывающего ежедневного напряжения. Наверное, уже многие из нас знают, что причиной смерти более половины взрослых людей в наше время является атеросклероз. От онкологических заболеваний умирает в три раза меньше людей. Борьба с атеросклерозом не требует отказа от достижений и благ цивилизации. Только элементарные знания, внимание к самому себе и определенные волевые усилия. Награда за это – жизнь. Но даже если природа заложила в нас колоссальные резервы здоровья, мы далеко не всегда можем грамотно ими распорядиться. О том, почему мы теряем здоровье и как вернуть бодрость своему организму, нам рассказал главный врач МУЗ «Городская поликлиника № 2» Олег Нагибин:

– Зададим себе простой вопрос: насколько медицина повинна в плохом состоянии здоровья или каковы ее заслуги в поддержании его высокого уровня? К сожалению (или к счастью?) – всего лишь на 10%. А куда отнести оставшуюся «львиную» долю – 90%? А вот куда: на 50% здоровье зависит от образа жизни, на 20% определяется наследственностью, на 20% зависит от окружающей среды. Это – дан-

ные ВОЗ. То есть многое зависит от нас самих.

Но есть люди, которые холят и лелеют свои недуги. Их легко узнать из тысячи – по скорбному выражению лица, потухшим глазам, опущенным уголкам век и губ, «умирающему» голосу. На вопрос «Как здоровье?» они способны разразиться длинным рассказом с подробным перечислением симптомов заболевания и красочным описанием своих невероятных страданий. Для таких людей болезнь – это культ, способ привлечь к себе внимание и разыграть перед публикой целый спектакль. И уж если они надумают болеть, то будут болеть долго, нудно, без всякой надежды на улучшение и превратят в ад жизнь родственников, коллег, врачей.

– Самый верный способ возвращения такого больного к нормальной жизни, – объясняет Олег Александрович, – прием успокоительных лекарств, которые снимают повышенную тревожность, улучшают настроение и тем самым избавляют от нездорового отношения к своей болезни. Возможно, понадобится даже курс психотерапии. В каждом случае препараты и их дозировку назначает лечащий врач, и самолечение здесь недопустимо.

**– Выходит, что настроение, наше отношение к жизни и окружающим может влиять на работу внутренних органов?**

– Длительные негативные состояния действительно плохо сказываются на нашем здоровье. У японцев есть убеждение, которое они называют «атае». Его суть в том, что благополучие отдельной личности зависит от взаимопомощи и благожелательных отношений в какой-либо группе лю-

дей. Оказывается, что участие в группе и разделение основных ценностей этой группы защищают человека от сердечно-сосудистых заболеваний. И никакие другие параметры – возраст, пол, принадлежность общественному классу или какие-то привычки – не могут объяснить этот эффект. В медицине есть множество подтверждений тому факту, что затяжное состояние враждебности и раздражительности связано с повышением риска сердечных приступов, тромбоза коронарных артерий и, как следствие, инфаркта.

**– Значит, и депрессии тоже вредны?**

– Согласно некоторым исследованиям, депрессия оказалась более надежным показателем наличия проблем с сердцем, чем серьезные нарушения в коронарных артериях, высокое содержание холестерина или курение. А долгая глубокая депрессия связана с повышением вероятности заболевания раком. Кроме того, известно, что депрессия снижает иммунитет.

**– Есть такое выражение «смех продлевает жизнь». Насколько оно подтверждается медициной?**

– Народная мудрость почти никогда не ошибается: положительные эмоции полезны для организма. Например, по данным одного исследования, у людей, посмотревших комедию, наблюдалось повышение иммунитета. Это удалось определить по содержанию в слюне антител, которые помогают защищаться от простудных инфекций. Их повышенное содержание сохранялось в течение часа. У тех людей, которые говорили, что они часто используют юмор как средство против стресса, среднее содержание этих антител постоянно находилось на более высоком уровне.



не. Юмор тоже может «лечить».

**– Давайте сформулируем: что должен включать в себя стиль жизни здорового человека?**

– Для каждого из нас независимо от состояния здоровья и материального положения есть ряд основных элементов: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.

Татьяна БАДАЛОВА.