

## Академік М. М. Амосов:

## «Оптимальне життя – жити довго і з високим рівнем душевного комфорту»

6 грудня ми відзначили 105-ту річницю від дня народження Миколи Михайловича Амосова, засновника вітчизняної кардіохірургії та медичної кібернетики, легендарної людини, яка залишила визначний слід у різних сферах – науці, техніці, літературі, громадській діяльності.

Через усе життя і літературну творчість М. Амосова червоною ниткою проходить прихильність до ідеї здорового способу життя, відповідальності самої людини за своє здоров'я. Так, з огляду на нинішні реалії, ми можемо не повністю поділяти цю його думку: *«Стверджую: природа людини міцна. Принаймні, у більшості людей. Втім, дрібні хвороби неминучі, проте серйозні найчастіше від нерозумного способу життя: зниження резервів у результаті детренованості. Зовнішні умови, бідність, стреси – на другому місці»*. Але те, що соціальна позиція людини, її відповідальне ставлення до себе стоїть серед важливіших факторів здоров'я, не викликає сумніву. І саме на цьому базується вирішальна роль сучасної медицини у справі формування здоров'я кожної конкретної людини і нації загалом.

Головними складовими якості й тривалості життя людини є генетично закладене здоров'я, зміна його стану під впливом різних факторів, соціальна позиція особистості. Можливості сучасної медицини дозволяють впливати на всі ці складові: коригувати генетичні аномалії та вади розвитку; попереджати, мінімізувати ризики розвитку важких хвороб; адаптувати організм до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів; уповільнювати процеси старіння та дегенерації; підвищувати якість життя, соціальну активність і працездатність людей, які страждають на ті чи інші захворювання.

Одним із головних показників життєдіяльності всього організму людини є стан серцево-судинної системи. Виявлення її збоїв на початкових стадіях і запобігання розвитку захворювань – першорядна умова значного продовження життя для багатьох людей, причому повноцінного, активного життя. Але при цьому не можна забувати, що довголіття затьмарюється підвищенням ризику розвитку низки важких захворювань – онкологічних, нейродегенеративних, ендокринологічних та інших. Тобто, говорячи про перспективу довгого та активного життя, необхідно завчасно вживати заходів із профілактики захворювань, ризик розвитку яких підвищується з віком. І ці заходи повинні відповідати як кожній віковій групі в цілому, так й індивідуальним особливостям організму конкретної людини. Тому тільки при комплексному міждисциплінарному підході системи охорони здоров'я до всеосяжного спектру превентивних захо-



дів ми можемо говорити про перспективи здорового довголіття та здорової нації.

Безумовно, ці можливості можуть бути реалізовані лише за активного бажання самої людини бути здоровою та жити довго, усвідомленого громадського попиту та реальної зацікавленості держави в здоровій нації. Відтак, в ідеалі відповідальність за продовження життя і підвищення його якості рівною мірою розподіляється між самою людиною, громадськістю, медициною та державою.

Микола Михайлович Амосов був активним прихильником і пропагандистом здорового способу життя: *«Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час і вміння відпочивати. І ще н'яте – щасливе життя! На жаль, без перших умов воно здоров'я не забезпечує. Але якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватися і голодувати? На жаль!»*. Сам він не відрізнявся міцним здоров'ям, та й спадковість була погана – батьки померли від хвороб у віці близько 50 років. Після 40 у нього загострилися проблеми із серцем, непокоїли інші недуги. Тож прожити активне життя майже до 90 років він зміг завдяки власним зусиллям, самоорганізації і, звичайно ж, мистецтву кардіохірургії, яку сам заснував.

Сьогодні ми чітко розуміємо, що для продовження активного, якісного життя потрібна ефективна співп-

раця самої людини, яка на ділі, а не тільки на словах готова й прагне жити довго та щасливо, і фахівців, які їй у цьому допоможуть. Безумовно, фахівці повинні допомагати в підтримці здоров'я саме конкретній людині з усім її букетом ризиків, недуг і особливостей стану, а не просто боротися з окремими захворюваннями. Саме тому ми говоримо про мультидисциплінарний підхід, про злагоджену роботу фахівців різних спеціалізацій і рівнів медичної допомоги, про необхідність раннього виявлення розвитку тих чи інших захворювань і коригування роботи організму на початкових стадіях, не чекаючи появи симптомів.

Втім, усі зусилля медиків можуть виявитися марними за відсутності бажання самої людини бути здоровою. Я маю на увазі активне, осмислене бажання, засноване на відповідальному ставленні до свого здоров'я, розумінні того, що здоров'я — це найголовніше, що варте зусиль, що має бути у пріоритеті. Радує те, що зараз у нас здоров'я входить у моду. Значна кількість людей різного віку, особливо молодь, усвідомлює, що бути здоровим — це престижно, і обирає саме здоровий спосіб життя, здорове харчування. І їм треба допомагати в організації оптимальних, зручних способів піклування про власне здоров'я і здоров'я своїх близьких.

Саме на цю допомогу спрямовано проект нашого Інституту й Асоціації серцево-судинних хірургів України «Зупинити епідемію серцево-судинних катастроф», який стартував у найтяжчий для України 2014 рік і на сьогодні розвинувся до мультидисциплінарного і мультигалузевого науково-соціального напрямку.

Наші надійні партнери та однодумці у цій справі — Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН (директор — академік НАМН України Ю. Г. Антипкін, завідувач відділення акушерських проблем екстрагенітальної патології д. мед. н. Ю. В. Давидова), факультет біомедичної інженерії НКТУ КПІ імені Ігоря Сікорського (ректор — академік НАН України М. З. Згуровський, декан факультету — професор, д. мед. н. В. Б. Максименко), НТК «Інститут електро-

зварювання імені Євгена Патона НАН України (генеральний директор — академік Б. Є. Патон), Інститут кібернетики імені В. М. Глушкова НАН України (директор — академік І. В. Сергієнко).

Якщо декілька років тому ми загострили питання епідемії серцево-судинних захворювань, то сьогодні змушені заявляти про національну пандемію. Щодня ми є свідками того, що зростає кількість важких хворих, які потрапляють до Інституту в занедбаному стані, з букетом супутніх захворювань, коли власні сили організму майже вичерпані. Ми із жалем констатуємо, що нерідко велика майстерність наших хірургів спрямована на подолання наслідків соціально-економічного становища, заручниками якого є наші пацієнти. Ми частіше аплодуємо на ранкових п'ятихвилинках блискучим хірургічним рішенням своїх колег, але при цьому розуміємо, що більшість цих рішень продиктовано відчайдушною спробою врятувати хворого в майже безвихідній ситуації, коли наше інноваційне і ризикове рішення є єдиним, останнім шансом на життя.

Я прихильник тієї думки, що кризовий стан, на який зараз так зручно списувати всі негаразди, насправді є найкращою можливістю для відродження і подальшого розвитку, для старту нових напрямів і реалізації перспективних ідей. Тому ми завжди шукаємо і знаходимо однодумців — як серед колег усіх ланок медичної допомоги, так і серед фахівців інших галузей — для всебічного осмислення проблем, правильної постановки завдань і знаходження ефективних рішень у справі поліпшення організації, підвищення доступності та забезпечення сучасної якості медичної складової у здоров'ї всіх українців.

*В. В. Лазоришинець,  
директор ДУ «Національний інститут серцево-судинної  
хірургії імені М. М. Амосова НАМН»,  
президент Асоціації серцево-судинних хірургів України,  
академік НАМН України, професор*