

Рецепт здоровья академика В.А. Черешнева

Что влияет на наше здоровье, почему мы болеем и что надо делать, чтобы не болеть, студентам Политеха рассказал дважды академик (Российской академии наук и Российской академии медицинских наук), директор Института иммунологии и физиологии Уральского отделения РАН В.А. ЧЕРЕШНЕВ. Валерий Александрович уже не раз общался с политехниками: в 2015 году он выступил с [лекцией «Умение познавать и быть здоровым»](#), в [2016-м предметом обсуждения стали экология, иммунитет и здоровье](#). В этом году Валерий Александрович поговорил со студентами о здоровье и болезнях, и уже традиционно его лекция собрала полную аудиторию.



И пусть для молодежи тема здоровья еще не очень актуальна, но, как пошутил академик, *«молодость – это тот недостаток, который очень быстро проходит»*, поэтому о здоровье необходимо задуматься уже сейчас. Качество жизни во многом зависит от среды обитания – окружающий мир имеет огромное значение для нашего организма. И Валерий Александрович знает о чем говорит: направлениями его научных исследований являются экология и иммунитет. В.А. Черешнев возглавлял научные группы по изучению влияния

экологических факторов на иммунную систему человека.

Для того чтобы понять, как внешняя среда влияет на здоровье человека, был разработан такой метод, как системный экологический мониторинг. *«Это комплексные космические, геофизические, метеорологические, гидрологические, социальные, медицинские, и другие способы наблюдения, которые устанавливают связь между внешними воздействиями и изменением здоровья»*, – пояснил студентам Валерий Александрович.



Подобный мониторинг всегда начинается с анализа демографической ситуации, и В.А. Черешнев для наглядности проанализировал уровни рождаемости и смертности в России с начала прошлого века до нынешних лет. Большинство студентов и не знало, что рекорды по приросту населения (3 миллиона в год!) были установлены прямо перед началом Великой Отечественной войны – в 1938, 1939 и 1940 годах. Демографическая яма, обусловленная войной, естественно, повлияла на дальнейший прирост населения: в начале 1980-х он составил один миллион человек. Ну а перестройка и экономические реформы 1990-х и вовсе привели к убыли населения. *«Сейчас ситуация налаживается, буквально несколько лет назад уровень рождаемости и смертности сравнялся, и мы наблюдаем пусть и небольшую, но положительную динамику – около 100 тысяч прирост в год»*, – рассказал Валерий Александрович. Однако отчего люди умирают, задался вопросом академик, переходя к болезням.

Ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирают более миллиона человек, около 300 тысяч – от онкологии, и около 200 тысяч – из-за несчастных случаев. Валерий Александрович назвал и главные причины этих недугов, разделив их на неустранимые и устранимые. Среди неустранимых – пол, возраст, наследственность, генетическая предрасположенность, а устранимые – это курение, употребление алкоголя, избыточный вес, стресс. Для сердечно-сосудистых и онкозаболеваний причины оказались одни и те же. А что касается несчастных случаев – там все причины устранимы: *«Нет таких наций и народов, которые больше подвержены травмам»*, – сказал академик.



«На здоровье человека влияют: 50% – образ жизни, а оставшаяся половина разделилась между состоянием здравоохранения, генетической предрасположенностью, которая после 20 лет сводится к нулю, и состоянием окружающей среды», – резюмировал Валерий Александрович. Ученые подсчитали, сколько лет отведено человеку в его геноме. Закономерность выявил и научно доказал советский исследователь А.А. БОГОМОЛЕЦ, установив, что в живом мире у млекопитающих продолжительность жизни в среднем равна периоду роста организма, умноженному на пять. *«Человек растет: женщина – до 20, мужчина – до 25 лет, умножьте на 5 и получите, что реальная, заложенная в геноме, продолжительность жизни составляет 100-125 лет»*, – пояснил В.А. ЧЕРЕШНЕВ. Укорачивают отведенные природой годы источники отрицательных воздействий – окружающая среда (например

перепады атмосферного давления), антропогенная среда (загрязнения и выбросы) и социальная среда (стрессы). Причем социальная окраска действия причин во много раз сильнее природных и антропогенных факторов.

В связи с этим Валерий Александрович посоветовал студентам находиться в гармонии с собой, не нервничать, а конструктивно подходить к решению проблем, жить и радоваться жизни. *«И еще, обязательно определите свой внутренний нравственный критерий – это источник огромного потенциала, который позволяет каждому из нас оценить собственную значимость и самобытность и претворить ее в реальные дела на благо семьи, общества, Отечества и себя самого»*, – завершил академик.

Материал подготовлен Медиа-центром СПбПУ. Текст: Илона Жабенко

Дата публикации: 2017.04.21

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям