

УДК 613
ББК 51.204.0
А27

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Агус, Дэвид.

А27 Краткий гид по долгой жизни / Дэвид Агус ; [пер. с англ. И.А. Шестовой]. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 176 с. – (Доктор Дэвид Агус).

Можем ли мы продлить полноценную часть своей жизни и избежать заболеваний, которые обычно настигают ближе к 40 годам? Никто пока не ответил на этот вопрос лучше, чем признанный мировой специалист доктор Дэвид Агус. Российским читателям достаточно знать, что именно ему доверил свою жизнь Стивен Джобс. Но иногда бывает, что никакие деньги мира и медицинские достижения не могут победить далеко зашедшую болезнь. Эта книга – крик души врача, который понимает это как никто другой: если бы люди знали пораньше, ведь это совсем не дорого и не сложно...

Книга Дэвида Агуса сразу стала бестселлером в Америке, права на нее куплены в 20 странах, она уже издана в Германии, Франции, Англии, Испании, Португалии и других странах. Восторженные отзывы о ней дали выдающиеся люди планеты: Уолтер Айзексон, биограф Стива Джобса; Юрий Мильнер, основатель mail.ru; Александр Мясников, ведущий российский врач; Альберт Гор, вице-президент США; Ланс Армстронг, победитель гонки Тур де Франс.

Очень хочется, чтобы россияне, прочитав эту книгу, тоже смогли получить простые инструкции, что нужно делать и чего избегать, чтобы жить долго в здравом рассудке и крепком теле.

Будьте здоровы, живите долго и счастливо!

УДК 613
ББК 51.204.0

Научно-популярное издание
ДОКТОР ДЭВИД АГУС

Агус Дэвид

КРАТКИЙ ГИД ПО ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *Е. Анисина*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Эндрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Түпнұсқа белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыс-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Эндрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.10.2016. Формат 70х90¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,83.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-86211-5



9 785699 862115 >

ISBN 978-5-699-86211-5

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книги



© Текст 2011, 2014 by Dr. David B. Agus
© Иллюстрации 2014 by Chieun Ko-Bistrong
© Шестова И.А., перевод на русский язык, 2014
© ООО «Издательство «Э», 2016

НЕЗЫБЛЕМЫЕ ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Древнегреческий врач и философ Гиппократ, живший в III—IV веках до н.э., вошел в историю как «отец медицины». Гиппократ впервые выделил медицину как науку, созданные им трактаты оказали значительное влияние на ее дальнейшее развитие. Гиппократ сформулировал важные принципы сохранения здоровья, актуальные и сегодня. Ниже приведены некоторые из них.

Ходьба — лучшее лекарство.

Пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей.

Опиши прошлое, диагностируй настоящее, предскажи будущее.

Primum non nocere. (В первую очередь не навреди.)

Важнее знать, у какого человека болезнь, чем то, какая болезнь у человека.

Если дать человеку правильный объем питания и упражнений — не слишком большой, но и не слишком маленький, то это будет лучший путь к здоровью.

Мудрец должен считать здоровье величайшим благословением, но сам узнать, как извлекать пользу из болезней.

Любой избыток противоречит природе.

Отсутствие действий тоже хорошее средство.

Есть всего две вещи: наука и мнение; первая порождает знания, вторая — невежество.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	11
Основное правило №1	18
Основное правило №2	19
Основное правило №3	20
 <u>ЧАСТЬ 1. ЧТО ДЕЛАТЬ?</u>	 23
1. Слушайте, смотрите, чувствуйте (и записывайте показатели тела)	 24
2. Измеряйте показатели своего здоровья	27
3. Отрегулируйте свою жизнь	30
4. Соберите свои медицинские записи	32
5. Ешьте натуральные продукты (и не давайте яблоку упасть далеко от яблони)	 34
6. Изучите продуктовый магазин	38
7. Вырастите огород	40
8. Придерживайтесь подходящего режима питания	42
9. Поддерживайте безмятежность в офисе	44
10. Выпивайте за ужином стакан вина (если вам 21 год или больше!)	 46
11. Соблюдайте чистоту... в постели и вне ее	47
12. Живите не один	50
13. Сохраняйте стройность	51

14. Ежегодно делайте прививку от гриппа... даже если вы «никогда не болеете» и «никогда не болели гриппом»...	52
15. Разденьтесь	54
16. Чаще отрывайтесь от стула	56
17. Повышайте частоту пульса в 1,5 раза от уровня покоя не менее 15 минут каждый день	58
18. Потребляйте кофеин разумно	60
19. Спросите родителей о том, от чего умерли прадедущка и тетя Мардж	62
20. Подумайте о ДНК-диагностике	64
21. Спросите о статинах, если вам больше 40 лет	67
22. Принимайте аспирин	70
23. Соблюдайте график прививок и диспансеризаций	72
24. Запланируйте цели в области здоровья на год, 5, 10 и 20 лет	74
25. Правильно лечитесь от простуд	76
26. Контролируйте хронические состояния	78
27. Сотрудничайте с врачом	80
28. Качайте мышцы торса и поддерживайте правильную осанку	80
29. Улыбайтесь	84
30. Занимайтесь хобби	85
31. Сохраняйте оптимизм	86
32. Преодолевайте сложности	88
33. Защитите глаза и уши	90
34. Не забывайте о зубах и стопах	92

35. Изучите принципы сердечно-легочной реанимации (СЛР) . . .	94
36. Соберите «экстренный чемоданчик»	96
37. Употребляйте морскую рыбу не менее трех раз в неделю . . .	98
38. Ешьте как минимум пять порций фруктов и овощей в день	99
39. Поговорите с подрастающим поколением	100
40. Уважайте свой невроз навязчивых состояний (ОКР)	102
41. Не пропускайте завтрак	103
42. 17 мг. два раза в день	104
43. Воспользуйтесь болезнью правильно	105
44. Тяяя-ниии-теееь	106
45. Ведите списки	107
46. Просите помощи	108
47. Заведите детей	109
48. Выполняйте назначения врача	110
49. Подберите дворняжку	111
50. Проведите трудный разговор	112
51. Выучите основную медицинскую лексику	114
52. Сформулируйте свое определение здоровья	115
 <u>ЧАСТЬ 2. ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ?</u>	 117
53. Плохие ингредиенты и модные диеты для похудения	119
54. Средства от шлаков	122
55. Рискованное поведение и экстремальные виды спорта	124
56. Рентгеновские сканеры на основе обратного рассеивания в аэропортах	126

57. Солнечные ожоги	127
58. Бессонница	128
59. «Шпильки» и другие скрытые источники воспаления ...	131
60. Соки	132
61. Употребление более трех порций красного или обработанного мяса в неделю	135
62. Витамины и биодобавки	136
63. Отсутствие отдыха	137
64. Курение	139
65. «Плюшкинизм» в отношении медицинских данных	140
 <u>ЧАСТЬ 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА</u>	 143
Мониторинг здоровья: какие анализы и исследования вам нужно сделать в 20 лет	145
Мониторинг здоровья: какие анализы и исследования вам нужно сделать в 30 лет	147
Мониторинг здоровья: какие анализы и исследования вам нужно сделать в 40 лет	147
Мониторинг здоровья: какие анализы и исследования вам нужно сделать в 50 лет	151
Мониторинг здоровья: какие анализы и исследования вам нужно сделать в 60 лет	153
Мониторинг здоровья: какие анализы и исследования вам нужно сделать в 70 лет	154
Топ — 10 важнейших медицинских рекомендаций	157
<u>БЛАГОДАРНОСТИ</u>	168
<u>ОБ АВТОРЕ</u>	171
<u>ОПРОСНИК ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ</u>	172

*Моей жене, товарищу
и любви Ами Пович
и нашим детям
Сиднею и Майлсу*

ВВЕДЕНИЕ: СИЛА ПРОФИЛАКТИКИ

По крайней мере, два раза в неделю мне приходится говорить пациентам, что у меня не осталось оружия против их рака. Битва закончена, и чаще всего конец уже близок. Я никогда не смогу привыкнуть к этим мучительным диалогам. Но это — часть роли, которую я на себя взял. Сводит с ума, что за последние 50 лет мы не продвинулись в лечении рака. Еще больше приводит в ярость то, что большинство моих пациентов могли предотвратить развитие рака или другого тяжелого заболевания, если бы до этого жили немного по-другому. Из-за этого такие разговоры еще больше расстраивают.

В общем, я уверен, что большинство людей может отсрочить или предотвратить большинство заболеваний, о которых мы знаем сегодня (не говоря уже о раке), включая сердечную и почечную недостаточность, инсульты, ожирение, диабет, аутоиммунные заболевания, деменцию и другие нейродегенеративные заболевания, если будут придерживаться нескольких полезных привычек и избегать того, что приводит к болезням.

Лучший способ лечения не только рака, но и большинства возрастных заболеваний — это профилактика. Шокирует, что 7 из 10 смертей в Америке каждый год происходят из-за хронических заболеваний, таких как те, что я уже назвал. Сердечные заболевания, рак и инсульт являются причинами более половины смертей каждый год. Каждый второй американец уже живет с хроническим заболеванием.

Но профилактику сложно внедрять. Подумайте: можете ли вы представить себя через 20, 30 или 40 лет? Мы все хотим жить, однако каждый день берем в долг у своего будущего. Несколько раз в неделю,

глядя в глаза моим пациентам, я вижу, как они отдают будущему эти долги.

Я был бы рад, если бы моя профессия перестала существовать. Представьте себе мир, в котором мы умираем «от старости» — наши тела выходят из строя как автомобили, пройдя перед этим сотни тысяч великолепных миль. Но однажды двигатель не заводится, и уже ничто не вернет его в строй. Фактически, 1951 год был последним в США, когда в качестве причины смерти в свидетельстве могли указать «от старости». С этого момента приходится указывать конкретные заболевание, травму или осложнение.

Удивительно, что у нас уже есть высокие технологии и огромная база знаний о том, как сохранить здоровье, но смертность от предотвращаемых неинфекционных заболеваний превышает смертность от всех остальных причин вместе взятых. Мы редко слышим о человеке, который умер в своей постели во сне в свои молодые 99. Наоборот, мы слышим о людях, которые сильно страдают и умирают «после долгой битвы с болезнью».

В наш информационный век, когда СМИ раздают советы как конфеты, работа по поддержанию своего здоровья сильно осложнилась. Только подумайте, как вы искали информацию о том, что для вас «хорошо» или, наоборот, «плохо». Обычно ссылаются на экспертов, которые рассказывают, как жить: сюжеты о последних новостях науки; бестселлеры; которые настырно превозносят одну теорию над другой; рекомендации властей; советы производителей и врачей; таких как я. Но эти советы настолько же тривиальны, насколько и противоречивы.

Что делать человеку, если новейшее исследование показало: прием мультивитаминов предотвращает рак? Разве что прочитать другую новость — мультивитамины увеличивают вероятность рака и никак не влияют на заболевания сердца? (И что еще хуже: вы знаете, что производитель витаминов одновременно производит средства для борьбы с раком!)

Когда я писал первую книгу, «Правила здоровой и долгой жизни», у меня была простая цель: поделиться тем, что я узнал, работая на переднем крае борьбы с раком — области, где врачи берут на себя риск в надежде найти новые средства для продления человеческих жизней. Хотя смертность от рака не претерпела серьезных изменений за последние 50 лет, прогресс в лечении других заболеваний смог опереться на несколько явлений, которые изменили течение заболеваний. В качестве примеров можно привести использование статинов при сердечно-сосудистых заболеваниях и инсультах, антибиотики против бактериальных заболеваний, противовирусные препараты и вакцины для предотвращения вирусных инфекций и борьбы с ними, и повышенное внимание к привычкам, таким как курение и питание. За исключением этих отдельных улучшений, почему нет прогресса в лечении хронических дегенеративных заболеваний, у которых сложно найти единственную причину?

В течение десятилетий мы пытались свести понимание тела и его потенциальных проблем к единственной точке, будь то мутация, бактерия, дефицит, или показателям, таким как число лейкоцитов, уровень глюкозы крови или триглицеридов. Но это увело нас от теории, которая изменит не только то, как мы заботимся о теле, но и то, как мы разрабатываем следующее поколение лекарств для контроля заболеваний и для полного излечения.

Одним из принципиальных моментов книги «Правила здоровой и долгой жизни», явившейся основой данного руководства, является то, что исходным названием было «Что такое здоровье?». Этот вопрос и сейчас беспокоит меня и моих коллег. Я не знаю, что такое насто-



Лучшее лечение рака и самых разных возрастных заболеваний — это забота о собственном теле, профилактика.

ящее здоровье. Конечно, мы можем попытаться измерить здоровье разнообразными способами: вес, уровни холестерина и глюкозы, формула крови, качество сна, внешний вид...

Но в действительности все эти показатели не так уж много говорят мне об общем состоянии здоровья и о том, сколько вам осталось жить. Это стало для меня поводом побуждать людей к тому, чтобы рассматривать здоровье в целом как сложную сеть процессов, которую нельзя объяснить любым одним способом или с любой одной точки зрения. В ряде случаев бесполезно пытаться понимать конкретное заболевание; нам нужно всего лишь его контролировать, так же как диспетчер в аэропорту управляет движением самолетов, не умея их водить. Такая радикально новая теория — именно то, что может открыть путь к новым подходам и средствам от болезней.

Я не думал, что охватил все щекотливые темы, связанные со здоровьем, пока не начал обсуждать книгу с читателями. Я быстро обнаружил, что получаю множество вопросов, таких как «А действительно, почему Вы написали эту книгу?», «Почему Вы нападаете на рецептурные лекарства?», «Как доктор, который лечит богатых, может сказать что-нибудь полезное обычному человеку, которому еле хватает денег на страховку?». Предвосхищая последний вопрос, сразу скажу, что большинство моих рекомендаций очень просты, например носить удобную обувь (правило № 59) и обедать в одно и то же время каждый день (правило № 3). Во сколько обойдется поддержание стабильного режима дня и увеличение времени на прогулки (правило № 16)?

С другой стороны, сколько вы сэкономите, если откажетесь от витаминных комплексов и биодобавок (правило № 62)? Насколько упростится ваша жизнь, когда вы поймете, что лучше покупать замороженные овощи, чем некоторые свежие (кото-

Я написал эту книгу, чтобы как можно больше людей узнали о простых правилах здоровой и долгой жизни.

рые не настолько «свежие», как вы думаете; см. правило № 5). И даже когда я рекомендую что-то платное, например скрининг ДНК, часто есть недорогая или даже бесплатная альтернатива (см. правило № 19), которая может быть более информативной и полезной.

Когда я пришел на ток-шоу «Dr. Oz», меня представили как главного доктора-провокатора в Америке. Но я думаю, что я крайняя оппозиция. Я не признаю ничего, что не подтверждено качественными клиническими исследованиями — исследованиями, соответствующими всей строгости науки. В этом отношении я один из наиболее консервативных врачей Америки. Люди любят вешать ярлыки, такие как «уж слишком» или «обычно». Многие люди думают, что ежедневный прием статинов или аспирина — это «уж слишком», а витаминов — это «обычно». Но данные говорят о совсем других результатах, согласно которым аспирин и статины могут значимо уменьшить смертность (то, что называется «общая смертность»), тогда как витамины и биодобавки могут повысить вероятность различных заболеваний, включая рак.

Я могу понять чужие подозрения, когда люди не следуют рекомендации врача о приеме определенного лекарства, думая о том, что врач получит деньги или другие блага. Чтобы все знали: я не связан финансово ни с одним производителем лекарств. Было такое, что я читал платные лекции руководству фармкомпаний, но я не был задействован в маркетинге лекарственных средств. Если я рекомендую лекарство или класс лекарств, то по одной, документально подтвержденной причине: они работают. И точка.

На самом деле, я не против спровоцировать полемику и вдохновить людей задавать вопросы. Продукты питания и расходы на здоровье суммарно составляют более 30% ВВП США, но при этом политики и чиновники не обсуждают этих важных тем. Они могут пререкаться по поводу того, как финансировать реформу здравоохранения, но я бы хотел уделять больше внимания самой реформе.

Меня беспокоит, что дискуссии застряли на финансировании здравоохранения, а не на уменьшении нашей потребности в нем. Более того, одной из причин написать эту книгу явилось желание сделать вас — потребителя здравоохранения — агентом перемен, за счет того, что вы начнете с себя. Каждый из нас может внести свой вклад, если мы уменьшим общую потребность в здравоохранении. Это — одно из правил экономики, назовем его «Экон 101»: «когда мы начинаем вести здоровый активный образ жизни, то реже пользуемся услугами здравоохранения, что уменьшает потребности в нем и расходы на него. Все просто.

Вторая причина написания этой книги достаточно очевидна: я хочу, чтобы об этих правилах узнали как можно больше людей. После того как вышла книга «Правила здоровой и долгой жизни», я получил множество просьб переработать Рекомендации (см. «Правила здоровой и долгой жизни») в список указаний, чтобы его было удобно использовать (например, повесить на холодильник или положить на прикроватный столик). Люди хотели памятку.

Солидная часть прошлой книги посвящена обоснованию фактов. В этой все будет по-другому. Также здесь не будет медицинской терминологии и сложного языка. Книга действительно простая и прямолнейная: не с теориями, исследованиями, историей и наукой, а с основными рекомендациями, которые можно внедрить в жизнь. Эти рекомендации не будут приказами, никаких «сдохни, но сделай». Среди всех этих рекомендаций самая важная следующая: «Найдите то, что помогает именно вам». Каждое из приведенных здесь 65 правил сопровождается парой абзацев объяснений. Некоторые из них почти или вообще не требуют комментариев (рекомендация № 19 «Больше улыбайтесь»), и я надеюсь, что вы мне поверите на слово.

Надеюсь, что эта книга позволит уменьшить путаницу в информации о том, как вести здоровый образ жизни, чтобы вести приятную жизнь в любом возрасте. Как я написал в предыдущей книге,