

# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ЭКОЛОГИИ  
Владимир Александрович Грачев

Здоровье каждого человека и будущее всего человечества тесно связано с экологией на планете. «Эко» в переводе на русский язык – жилище. Наше общее жилище – наша планета, и содержание ее в чистоте – наша общая забота. Антропогенное воздействие на чистоту планеты возрастает, количество отходов растет не только с ростом численности населения, но и с улучшением качества жизни. Чем больше человечество потребляет различных благ, тем больше антропогенное воздействие на окружающую среду и тем больше угроза здоровью населения планеты.

Я не согласен с утверждением Жана Батиста Ламарка о том, что назначение человека заключается в том, чтобы уничтожить свой род, предварительно сделав Земной шар непригодным для обитания. Более того, я уверен, что человечество найдет пути решения всех проблем, и поле этого поиска не только так называемое устойчивое развитие – *поле этого поиска – это достижения научной мысли, новые открытия и изобретения, которые дадут человечеству новые источники энергии и новые источники обновления жизни на Земле.*

Тем не менее на здоровье человека, как сейчас, так и будущем, будет влиять экология окружающей среды (ОС). В научной литературе взаимосвязь экологии и здоровья изложена достаточно подробно.

Во всех указанных источниках обсуждается проблема вредного влияния загрязнений ОС на здоровье человека. Тем не менее следует признать, что эта важная для России проблема встречает до сих пор противоречивое толкование и недостаточно серьезную оценку.

Между тем масштабы промышленных загрязнений во многих регионах страны достигли столь высокой выраженности, что зачастую превышают степень неблагоприятного воздействия на организм человека тех природных факторов, изучение которых являлось основным предметом классической медицинской географии и географической патологии. Причем

концентрации вредных химических веществ и тяжелых металлов во многих антропогенных очагах оказываются не только сопоставимыми, но и нередко превышают таковые в естественных геохимических провинциях. И тем более парадоксально, что проблема роли и вклада давно сформировавшихся очагов экологического напряжения в развитие и особенности патологии населения находит в официальной медицинской литературе несопоставимо меньшее освещение, чем проблемы естественно-природных очагов геохимической патологии.

В этой связи необходимо отметить, что при освещении и обсуждении проблемы экологического неблагополучия в стране мы, как правило, концентрируем внимание на загрязнение ОС и упускаем из вида проблему загрязнения внутренней среды организма людей, проживающих в экологически опасных регионах. А между тем степень загрязнения внутренней среды организма человека достигает столь высоких значений, что не может не вносить весомый вклад в возникновение, развитие и особенности течения экологически обусловленных заболеваний населения, проживающего на территориях экологического риска.

К сожалению, современный врач рассматривает заболевшего, как правило, в отрыве от его экологического окружения, стараясь втиснуть даже явно экологически обусловленные патологические процессы и состояния в «прокрустово ложе» формальных нозологических схем и классификаций. В результате конкретный клинический случай поступает «на конвейер» статистической регистрации без учета роли и вклада экологической компоненты, способствовавшей его формированию. Традиционно сложившийся и административно закреплённый разрыв экологических служб и учреждений здравоохранения только способствует завуалированию биологической сущности взаимосвязи «экология – здоровье» и их патогенетического значения.

«Вклад» экологии в состояние здоровья населения ученые оценивают в 20%, еще 20% – это генетика, 50% – образ жизни и только 10% – здравоохранение.

А что такое *образ жизни* – это ведь тоже *экология* – *экология души и тела*. Таким образом, получается, что вклад экологии в целом равен 70%. Об этом стоит задуматься.

А чтобы более убедительно выглядел переход к агитации за здоровый образ жизни, приведем некоторые данные о конкретном влиянии неблагоприятных факторов ОС на здоровье человека.

В настоящее время все большее распространение получают хронические заболевания тех органов и систем организма, которые в основном выполняют барьерные функции на границе раздела двух сред – внешней и внутренней – и тем самым поддерживают и сохраняют чистоту внутренней среды организма. Прежде всего это их отношение к органам дыхательной, пищеварительной, иммунной, лимфатической и выделительной систем, а также к печени и коже.

Широкая распространенность болезней системы дыхания среди населения городов и территорий с неблагоприятной экологической обстановкой в большой мере связано с загрязнением ОС. В целом долевой вклад экологического неблагополучия в развитие патологии органов дыхательной системы составляет примерно от 40 до 60%.

Изучение состояния здоровья населения, проводившееся комплексной бригадой врачей и научных работников на территории с высоким уровнем техногенного загрязнения в восточном регионе Оренбуржья, позволило выявить более чем у 60% обследованных – жалобы гастроэнтерологического характера, у 32% – проявления дуодено-гастрального рефлюкса и дисхолии, у 26% – панкреатопатии и у 41% – хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (гастродуодениты, эрозивные гастриты, язвенную болезнь и т.д.). По данным специальных микробиологических исследований, у жителей данной территории более часто обнаруживалась также картина дисбактериоза кишечника.

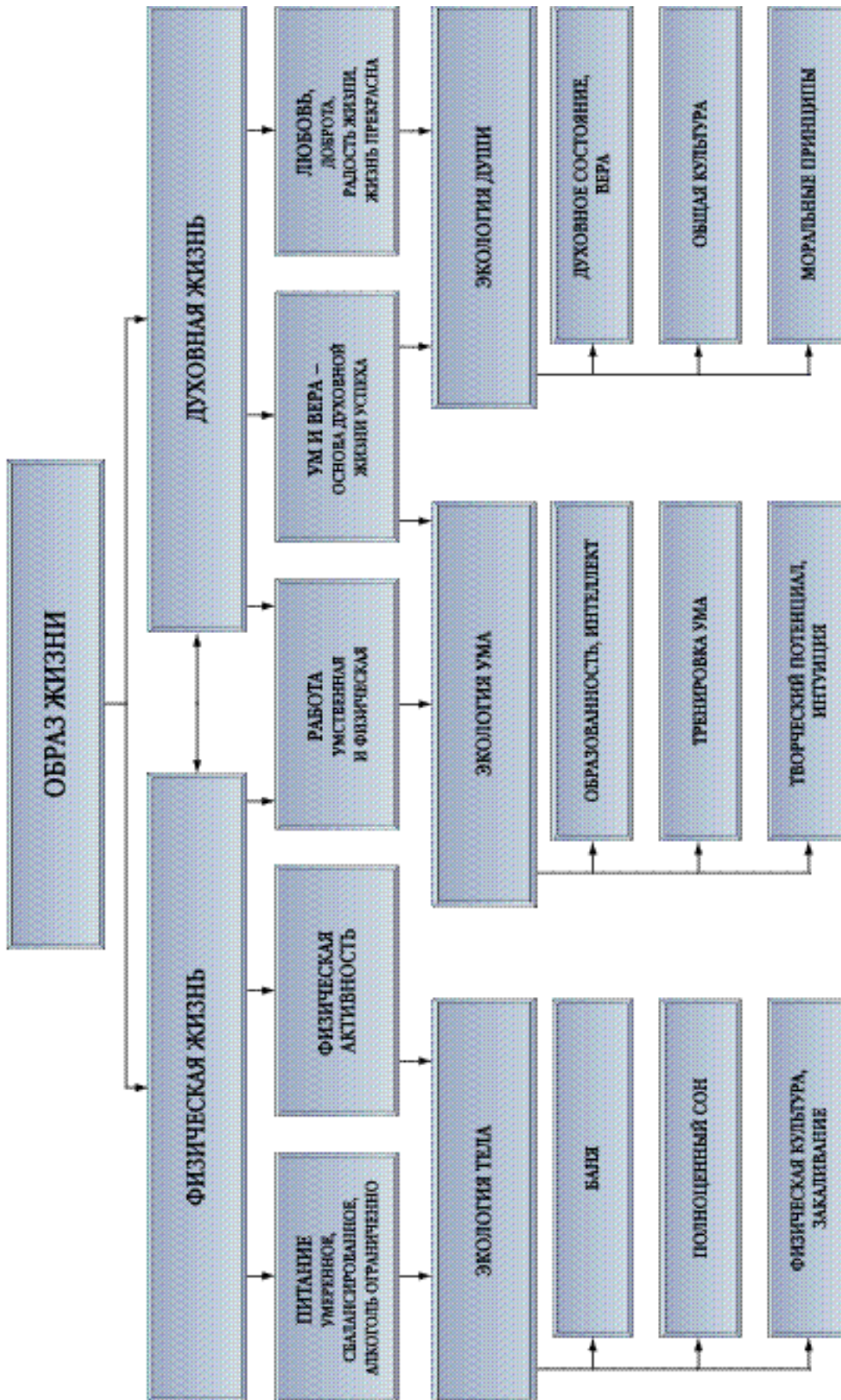
В специальной литературе имеется достаточное количество публикаций, свидетельствующих о наличии убедительной связи между уровнями загрязнения ОС и ростом проявлений нарушения иммунитета и иммунологической патологии.

Отделенные и ретроспективные исследования здоровья населения в регионах, загрязненных диоксинами, позволили зарегистрировать рост злокачественных новообразований кожи.

До настоящего времени в отечественной литературе недостаточное внимание уделяется оценке патогенетических влияний факторов загрязнения ОС на развитие болезней сердечно-сосу-



1



ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА



дистой системы. Между тем необходимость такого рода исследований диктуется уже тем обстоятельством, что наиболее часто обсуждаемые факторы риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца (ИБС) составляют лишь около 50% всех факторов риска возникновения этой патологии. При этом считается, что, если даже загрязнения ОС вносят относительно небольшой вклад в развитие указанной патологии, устранение их влияния может внести значительный вклад в улучшение здоровья населения в силу широкого распространения названных болезней.

Приведенных данных достаточно, чтобы сделать вывод, что на 70% факторов риска, т.е. на всю *экологию человека*, следует обратить самое пристальное внимание.

Это, конечно, прежде всего связано с образом жизни (рис. 1).

Человек должен получать удовлетворение от жизни. Удовлетворение связано с радостью бытия, счастьем и успехами в жизни. Все это взаимосвязано. И многое зависит от нас самих.

Однажды во время беседы о достижениях техники Бернард Шоу сказал: «Теперь, когда мы уже научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватало только одного: *научиться жить на земле как люди*».

Многие люди могли бы достичь успеха, но что-то у них не складывается: кто ленится, кто пьет горькую и в итоге сопьется, кто руки опустит, кто-то постоянно жалуется на здоровье, на начальников, которые их не понимают, и т.д.

Я собрал некоторые незыблемые жизненные правила, которые высоко оценил и стараюсь по мере сил и возможностей их соблюдать: *работа умственная должна сочетаться с работой физической; сбалансированное питание; ограничение алкоголя; активность, движение; физкультура; полноценный сон и свежий воздух. Баня. Доставлять себе радости. Доброта. Люби себя – жизнь прекрасна.*

На рисунке 1 я постарался классифицировать основные жизненные правила. Главное, что выделяет человека из всего мира, – это *ДУША*. Духовная жизнь человека – это прежде всего *УМ* и *ВЕРА*. Огромное значение имеют для человека *ЛЮБОВЬ* как основа *радости жизни, доброты*.

В духовной сфере как-то забыто или еще не введено в широкий оборот понятие экологии души, а это ведь и есть все христианские заповеди как и заповеди других религий.

И самое главное – *ЭКОЛОГИЯ УМА*. Не знаю, правильно ли я ввожу это понятие. Но я в него вкладываю понятие, аналогичное чистоте души в экологии души, – *чистота ума*.

Мы много заботимся о чистоте тела, тренировке тела, но не заботимся о чистоте ума и тренировке ума. Вот что я вкладываю в понятие экология ума.

Экология души, т.е. чистота души, ее очищение, «жилище души» (так ее можно трактовать) должны быть главным стремлением в становлении экологической культуры населения, его взаимодействие с природой, со всей окружающей его средой, как физической, так и духовной.

*Экология тела*. В экологии тела главные принципы состоят в том, чтобы постоянно держать его в чистоте и тренированном, готовом состоянии для работы и жизни.

Особый вопрос, особенно в контексте нашего менталитета, – вопрос об *алкоголе*. *Его вред доказан, его польза тоже доказана*. Весь вопрос в дозе. Любое лекарство в завышенной дозе – отравление. Установить оптимальную дозу алкоголя, которая еще полезна, никак не удается. Эксперименты идут широко, и в нашей стране, к сожалению, зачастую с отрицательным результатом. От некачественного алкоголя погибает тридцать тысяч человек ежегодно. Но нам все кажется, что это не про нас, что это нас не коснется. В общем, еще по одной – и все ... и т.д. *Пора нам всем опомниться! Культура потребления алкоголя – один из главных элементов экологии тела*. При превышении допустимых доз алкоголь, как и яд, отравляет организм и становится уже причиной нарушения и *экологии ума* (ум пропил) и экологии души (так как пьяный человек – это возмутитель благополучия в *социальной экологии*).

Но в то же время – «не пить вино – засохнет ум» и т.д., т.е. есть мудрость и в древних обычаях все же пить вино.

Хочу привести стихи замечательного дагестанского поэта Расула Гамзатова:

*Пить можно всем.*

*Необходимо только*



*Знать: когда, зачем*

*И с кем, и сколько.*

Особое место в экологии тела занимает **БАНЯ**. Баня – это божественное сочетание двух стихий: огня и воды. С древних времен и до наших дней эти две стихии зачаровывают людей. Мы любим смотреть на горящий костер и журчащий ручей. Это наша божественная связь со стихиями, которые когда-то пугали, а сейчас служат человеку.

Баня тесно связана с *закаливанием* организма. После парной надо обязательно окунуться в холодный бассейн или принять холодный душ. Контрастный душ надо принимать каждое утро.

Напоминать о пользе физкультуры и спорта нет необходимости. Каждый человек в силу своих физических возможностей должен заниматься физкультурой. *Это все знают, но никто не занимается.* Некоторые еще по инерции бегают. Хотя уже доказано, что «бег ради жизни», который был моден лет двадцать назад, оказался вредным, и его «автор» умер молодым.

Дело в том, что люди делают то, что им в радость, в удовольствие, и стремятся не делать того, что в тягость. Заставлять себя через силу делать что-то – это наносить вред своей нервной системе и сомнительную пользу организму. Поэтому мой совет – *выбрать себе приятный для души вид физической активности.* Это могут быть прогулки в лесу, если есть такая возможность, плавание, ходьба пешком на работу, теннис и т.д. Только не надо через силу это делать.

Не надо делать ничего через силу – все равно толку не будет. *Польза будет тогда, когда и тело хочет, и ум понимает, и душа принимает.*

Сверх меры все вредно. Нужен отдых. Главный отдых – это *хороший сон*. Это основа физического здоровья, душевного спокойствия и долголетия. Хотя вроде бы время жалко.

Согласно исследованиям, «недобор» 7–8 часов сна в неделю вызывает серьезные последствия – зуд и жжение в глазах, озноб, приступы слабости и сонливости, плохое настроение. Люди теряют чувство юмора, желание развлекаться и веселиться, страдают, не в силах придерживаться общего ритма жизни. Другая крайность этого состояния – раздражение и грубость в обращении с окружающими.

Уинстон Черчилль – человек, который, бесспорно, достиг большого успеха, по словам его родных, спал шесть часов в сутки. Он говорил, что необходимо спать в промежутке между обедом и ужином и основательно... «Это то, что я всегда делаю. Не думайте, что вы будете работать меньше из-за того, что спите днем. Это глупое заявление сделано человеком, не обладающим воображением».

*Как перестать беспокоиться и начать жить?* Самые лучшие советы на эту тему дал Дейл Карнеги. Прочитайте книги этого автора.

Высокие душевные качества – основа морального состояния общества. *Честь, совесть, общая культура* – важнейшие элементы экологии души.

Недавно меня в интервью по вопросам экологической безопасности спросили: «Может быть, наши экологические беды от того, что нет денег? В США тратят на экологию 10 млрд. долларов в год, а у нас в десятки раз меньше. Нам просто неоткуда взять такие деньги (10 млрд. у нас – шестая часть бюджета). Я ответил, что это не так: экологическая безопасность и охрана окружающей среды, конечно, требуют денег, но гораздо большее значение имеют **СОВЕСТЬ** и **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**.

Не имея этих двух качеств, легко оставить костер в лесу, нанести огромный ущерб. Тогда уж действительно нужны деньги на тушение пожара.

*Совесть* не должна позволять нам мусорить. Мы с легкостью бросаем где попало и что попало в лесу, в реку, в озеро и т.д. Посмотрите на подмосковные леса – горы мусора. *Где наша совесть?* У нас в стране с этой категорией огромная проблема: милиционеры занимаются поборами, то ли прокуратура, то ли таможня «крышуют» мебельную мафию. Как вообще разобраться во всей этой *бессовестной гонке за «рыночными ценностями»?* Пора нам всем остановиться.

И в заключение несколько слов о социальной экологии.

В этой сфере у нас в России далеко не все благополучно. Особое значение приобретает *экология Человека*. Люди устали от правых и от левых, они хотят просто жить в тепле («эко» в переводе – жилище), пить чистую воду, хорошо питаться и обрести *спокойствие*. *Экология души выходит на первый план.* Всем надоело бояться нищеты, преступности, старости. Хочется жить, просто жить. Работать и радоваться результатам своего труда, надоела непрерывная яко-



бы рыночная гонка за деньгами. Хочется жить и работать не только ради денег, а что-то реально делать и ощущать результаты своего труда. *Изобретатель должен изобретать, а не думать о куске хлеба насущного, учитель – учить, доктор – лечить и т.д.*

В этом году исполнилось бы 90 лет известному актеру В. Санаеву. В передаче на TV его показали: он стоит на берегу, смотрит в небо и говорит: «*Пошли нашим детям тепла и света*». В этой фразе – и экология Человека, и экология Души, и просто вся социальная экология.

*Социальная экология* становится серьезным фактором общественных интересов. Необходимо учитывать это при формировании политики государства.

Решение вопросов социальной экологии найдет отклик в сердцах россиян – уже сейчас опросы показывают, что этот аспект интересует более половины избирателей. Решение конкретных вопросов *экологии Человека* позволит консолидировать российское общество, реально улучшить жизнь людей, укрепить авторитет России в международном масштабе. Опыт построения нормального гражданского общества в таких странах, как Германия, и многих других свидетельствует о большой значимости *ценностной социальной экологии*.