



Братъ качеством

«Жить — хорошо. А хорошо жить — ещё лучше», — крылатая фраза, которую мы частенько припоминаем, теша и возвращая в себе гедонизм. А вот как действительно жить хорошо, лучше всех знают не тусовщики и йоги, а врачи. Что входит в понятие «качество жизни» — в интервью с Алексеем Куком, одним из руководителей Центра силовой кинезитерапии «Кук & Кук».

Что врачи вкладывают в понятие «качество жизни»?

— Этот термин уже очень «затаскан», даже испорчен. Но это свойство жизни действительно существует и показывает, насколько человек доволен происходящим. Существует даже тест на определение качества жизни. Он почти шуточный, но очень показательный: представьте, что вы можете по своему желанию изменить продолжительность жизни. Ничего больше не меняется: ни политическая ситуация в стране, ни экология, только срок вашей жизни. Сколько бы вы хотели прожить? Чем больше названная цифра превышает среднестатистическую продолжительность жизни, тем выше качество вашей жизни. Условно говоря, это показатель того, насколько сильно вам хочется жить дальше.

У термина несколько составляющих: личностная, социальная, но в нашем Центре мы всё же чаще всего сталкиваемся с физической компонентой. Широко известна поговорка: «Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным».

Если человек здоров, то как минимум небедным ему остаться проще. Если проблем со здоровьем нет, то на жизнь себе заработать точно можно. Между тем отсутствие проблем со здоровьем — зачастую лишь видимость. Здоровье — незаметный, но один из самых существенных факторов качества жизни. Это как воздух. Мы не задумываемся о нём, пока его хватает. Вспомните: многие го-

ворят: «Мне о здоровье думать не нужно, этих проблем у меня нет». Но когда проблема появляется такая, что не замечать её дальше нельзя — думать о здоровье, по большому счёту, уже поздно.

Природа не бросала монеток, когда конструировала организм. Все органы — продукт эволюции и существуют в таком виде, так как выполняют определённую функцию.

Почему же тогда мы болеем?

— В жизни человечества наступил очень интересный период. За счёт технического прогресса общество убежало вперёд, а организм — не успел. Мышечная система с первобытных времён формировалась в условиях постоянных физических нагрузок. Движение значило жизнь в буквальном смысле этого слова. Сейчас объём физической работы очень сильно упал. Мы практически забыли, что такое изнурительный труд, мы даже пешком ходить не любим.

То есть мы скорее мучаемся, чем отдыхаем?

— А кто сказал, что нашему организму требуется именно отдых? Наш организм готов к серьёзным нагрузкам, более того, нагрузки ему необходимы, а мышечная и костная системы их лишаются. Организм пытается адаптироваться — экономит и старается исключить ненужные затраты. То есть когда организм видит, что мышечная система не используется — он её пере-

стаёт кормить. С точки зрения механизма адаптации это оправданно, но тут с нами природа играет злую шутку.

Мышечная система играет важную роль в поддержании формы скелета, осуществляет питание суставов позвоночника. Поэтому ее дисфункции постепенно вызывают необратимые изменения практически во всём организме.

Значит, нужно постоянно давать мышцам работу?

— Конечно. Причём не дожидаясь проявления заболеваний. Мы не замечаем, что мышцы ослабели, пока не начнутся проблемы. При этом изменения накапливаются очень долго, а болезни, если человек не заботился о здоровье — неизбежны.

Утренней зарядки, видимо, недостаточно?

— Было бы достаточно... если бы ею занимались ежедневно и включали в неё интенсивные физические упражнения. Но даже если сейчас 10 читателям удастся доказать, что зарядка необходима, пятеро просто махнут рукой (ерунда это всё!), пятеро подумают, что, наверное, надо бы попробовать («начну с понедельника»), из них трое — неделю будут собираться, а потом их желание растворится в более важных делах, двое попробуют хотя бы раз эту зарядку сделать, и лишь один, и то в лучшем случае, будет заниматься хоть на сколько-то продолжительное время.