

ТЕНДЕНЦИИ

Дмитрий Шаменков: Ключевой фактор эволюции — сотрудничество, а не борьба за выживание

Ментор и член экспертной коллегии Фонда Сколково —
о новых медицинских технологиях и экологических системах управления
здоровьем в современном мире

Татьяна Власенко

— Дмитрий, вы занимались лечением онкологических заболеваний с помощью новых медицинских разработок, а сейчас обучаете пациентов технологиям осознанного управления здоровьем. Что, на ваш взгляд, можно считать причинами возникновения патологий — экологию, неправильное питание или вредные привычки?

— Медицина имеет дело с вероятностями. Когда мы говорим о причинах, то имеем в виду прежде всего статистику, которая позволяет увидеть факторы, влияющие на здоровье. Экология, конечно, вносит свой вклад в рост заболеваемости, но надо спросить себя: откуда эта неблагоприятная экология берётся? Алкоголь, курение также стимулируют развитие болезни. И снова вопрос: как эти факторы появляются? Что является первичным триггером, запускающим зависимое поведение?

Если разбираться в физиологии процесса, то ключевыми факторами, вызывающими неэкологичное поведение как в отношении себя, так и в отношении среды, становятся разобщённость, социальная изоляция. Есть механизмы, которые напрямую связывают социальную изоляцию и состояние здоровья человека, окружающей среды. Социальная изоляция — первичный фактор, она оказывает очень глубокое влияние на состояние здоровья общества.

Выживаемость больных раком среди находящихся в паре в целом на 20% выше, чем среди одиночек. Исследования показывают, что влияние социальных факторов при лечении некоторых онкологических заболеваний превышает эффект от химиотерапии.

— Как вы, онколог по своей основной профессии, пришли к такому выводу?

— Рак долгое время был моей личной и нашей семейной проблемой. Поэтому я поступил в медицинский университет, учился в аспирантуре Онкоцентра им. Н. Н. Блохина, даже какое-то время стажировался в качестве хирурга-онколога. Занимался актуальной для онкологии проблемой транспорта химиотерапевтических препаратов непосредственно в опухоль. Это так называемая таргетная терапия, которая в то время только начала развиваться. Мне это было очень интересно с профессиональной точки зрения.

Но у этого направления, с одной стороны, долгий период внедрения (толь-

ко сейчас, спустя много лет, эти методики внедряются в практику). С другой стороны, есть свои ограничения, свои лимиты, связанные с физиологическими пределами действия лекарственных препаратов. К тому же фармакология плохо решала задачи регенерации тканей. В конечном счёте все проблемы, возникающие в человеческом организме, можно рассматривать с точки зрения регенеративной медицины. Это либо избыточная регенерация — опухоль, либо недостаточная регенерация. Например, дистрофия, какое-то выпадение функций организма.

Я решил поработать в этом направлении, оно было совсем свежим, только начало развиваться в России. Сначала наша команда создала частную исследовательскую лабораторию. Потом это было государственно-частное партнёрство, в результате которого в Российской академии медицинских наук появился Институт стволовой клетки и клеточных технологий. Так называемая трансляционная медицина — внедрение новых технологий в практику — также была в сфере моих интересов.

Когда я прошёл весь этот путь, стало понятно, что новые технологии — это замечательно, но эффективность их применения напрямую зависит от настроенности, цели, к которой движется человек. Например, если водитель постоянно бьёт своей машиной стенку тоннеля, то можно, конечно, чинить двери, но на это уйдёт много ресурсов и времени. Пока первопричина не убрана, пока водитель не осознаёт её, неприятности будут продолжаться.

Тогда я стал изучать процессы, которые позволяют управлять здоровьем человека, можно сказать, программировать его. Так в 2004 году была создана компания «Система управления здоровьем». По сути, мы делали систему «ручной сборки», поскольку тогда в стране была ещё не очень хорошо развита доказательная медицина.

— Но есть ли возможность перепрограммировать человека? У него свои привычки, от которых он не умеет и не видит необходимости отказываться...

— Конечно, перепрограммирование чисто на индивидуальном уровне затруднено по ряду физиологических причин. Существует золотое правило саморегуляции: любое воздействие на



живую систему рождает противодействие, которое по своей силе больше, чем сама сила воздействия. Долгосрочные последствия нефизиологичных, неестественных воздействий в любом случае будут негативными.

Однако, зная о социальной природе человека, можно действовать научно обоснованным путём — не стремиться перепрограммировать, а мягко направлять развитие системы в здоровом направлении. Человек — существо социальное, и коррекция поведения происходит только через групповые процессы. То, что человек думает, делает, воспринимает, заложено его окружением, социальной средой. Именно информационной, социальной средой, а не физической.

Понимая эти механизмы, можно создавать системы, которые соответствуют принципам живых систем. Они ориентированы на здоровье, и в группах или сообществах можно помочь человеку пересмотреть своё поведение. Есть простые примеры, подтверждающие это.

Допустим, человек начинает заниматься оздоровительным бегом. Стати-

стика говорит о том, что если этот любитель здорового образа жизни бегает в одиночку, то его преследуют травмы, и больше 80% таких энтузиастов бросают бег в течение первого года.

В клубах бега продолжительность практики принципиально меняется. Если вы хотите сделать что-то доброе и значимое, нужно создать «племя», группу единомышленников, с которой можно двигаться вперёд и что-то развивать. В этом случае возникает социальная энергия движения.

Ключевым эволюционным фактором цивилизации является сотрудничество, а вовсе не борьба за выживание. Поэтому формирование групповой системы, способствующей достижению необходимого результата, является базовым в развитии навыков того или иного поведения.

— Вам не кажется, что это звучит несколько абстрактно?

— Есть люди, которые занимаются этим делом практически. Например, национальная инициатива «Живые города» ставит перед собой цель через урбанистику решать проблему развития чело-