



Следи за собой

ТЕКСТ ИРИНА КЛИМОВА

ФОТО СВЕТЛАНА ЛАРХАНИДИ

Memento mori — помни, что умрёшь. Это знаменитое латинское выражение в последнее время стало популярным в Перми благодаря художнику Алексею Илькаеву, заменившему слово «счастье» на слово «смерть» в известном арт-объекте на набережной Камы. Мы предлагаем посмотреть на вопрос скоротечности жизни и неизбежности смерти под другим углом зрения: есть ли факторы/показатели/возможности влияния человека на качество и продолжительность своих земных лет.

Главной причиной смертности в Пермском крае и России в целом на протяжении многих лет являются сердечно-сосудистые заболевания. На их долю в регионе приходится более 51% всех летальных исходов. При этом она растёт и, как утверждают врачи, факторов для изменения этого тренда не наблюдается.

До 35% сердечно-сосудистых заболеваний протекают бессимптомно: че-

ловек может совсем не ощущать боли и кардинальных изменений самочувствия. Временные недомогания всегда можно списать на изменения погоды, недостаток сна, лишнюю чашку кофе, аврал на работе, стресс или просто плохое настроение. Россияне обращаются к доктору только в критических случаях, когда «рак на горе свистнет». Такое отношение нередко приводит к трагическому концу.