

**Если кто-то построил стену между здоровьем и болезнью, это не значит, что она действительно существует**

Яблучанский Н.И., главный редактор Medicus Amicus,  
д.м.н., профессор, зав. кафедрой внутренней медицины Харьковского  
национального университета им. В.Н. Каразина

*Болезнь, как и здоровье, может и должна быть нормальной*

В медицине здоровье и болезнь принято противопоставлять друг другу.

Противопоставляют не только здоровье и болезнь, но даже норму и болезнь, обычно в более известной формуле «норма - патология».

Если сопоставление, но не противопоставление, здоровье – болезнь или sanos – ratos верно, ни сопоставление, ни противопоставление норма - патология неверны, и это легко показать.

Здоровье и болезнь в философском измерении меры, а всякая мера, здоровье и болезнь не являются исключениями, содержит нормы. Как в здоровье есть свои половые, возрастные, профессиональные и иные нормы, так же и в болезни мы должны находить, и находим, причем далеко не одну, нормы.

В «Принципе оптимальности болезни» я в свое время ввел понятие нормы болезни как ее варианта, плата за который ресурсами здоровья минимальна (см., например, [www.medicusamicus.com/index.php?action=bksh-normdisease](http://www.medicusamicus.com/index.php?action=bksh-normdisease)).

Свои нормы имеют острые, подострые и хронические, неинфекционные и инфекционные, сердечнососудистые, бронхолегочные, эндокринные, ... болезни. А еще у каждого болезнь протекает по своему, в соответствии с его, если хотите, гено-, фенотипическими, упомянутыми уже половыми, возрастными и иными нормативами.

И все это необходимо учитывать в помощи заболевшему, ибо, как еще говорили земские врачи, нужно «не ломать» его, но проводить через болезни. Обязательно с учетом имеющихся ресурсов здоровья, и с использованием этих ресурсов.

Врач только лечит, излечивает Природа.

*Парадокс и парадигма*

Парадокс, но между здоровьем и болезнью выстроили стену. Их противопоставляют друг другу, и здоровый априори в соответствии с парадоксом не имеет права переносить болезней.

Устав Всемирной Организации Здравоохранения гласит, что «здоровье есть состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Это понимание здоровья и болезни не верно, и даже вредно.

Не вызывает сомнений, чтобы выздороветь, а тем более переносить тяжелые хронические болезни, требуется «недюжинное» здоровье.

Знаменитый С.П. Боткин теперь почти два века тому назад писал: «Всякое нарушение равновесия, не восстановленное приспособляющейся способностью организма, представляется нам в форме болезни... Реакции организма на вредно действующие на него влияния внешней среды и составляют сущность болезни».

Нет необходимости доказывать, что реакции эти возможны тогда и только тогда, когда есть здоровье, и что реакции эти обеспечивают выздоровление или «жизнь с болезнью (хронической)», когда здоровья для этого достаточно.

То, что без здоровья нет болезни, между строками можно прочесть у Е. Уайт в ее «Служении исцелению», в котором она писала, что «болезнь – это усилие Природы освободить организм от последствий нарушения законов здоровья». Еще более четко идею отразил К. Ниши в своих «Золотых правилах здоровья», когда писал, что «болезнь есть лишь средство, с помощью которого Целительные Силы организма пытаются восстановить нарушенную гармонию». Суть парадигмы в том, что каждый имеет свое здоровье, свой личный ресурс здоровья, который по-своему использует, что каждый по жизни “встречается” с болезнями, и что одна из сутей жизни состоит в диалектике взаимоотношений здоровья и болезни (болезней), что здоровье у каждого важно для жизни, для противостояния болезням, для выздоровления при болезнях, равно, как и наиболее благоприятного из возможных вариантов перенесения хронических болезней, и т.д.

Есть смысл снова вернуться к С.П. Боткину, который проблему соотношения здоровья и болезни косвенно отразил в таком примере «Чахоточные больные (иногда даже лихорадящие) – работники умственного труда – могут вполне удовлетворительно выполнять свои профессиональные обязанности». По С.П. Боткину, у чахоточных больных при определенных ограничениях оказывается достаточно здоровья для полноценной жизни.

Формулу Н.М. Амосова («Моя система здоровья») – «здоровый человек бывает несчастным, но больной не может быть счастливым» - понимаю, развеял известнейший ученый-космолог С. Хокинг. Будучи тяжело больным и живя только благодаря многофункциональному протезу, восполняющему множество утраченных им необходимых для жизни функций, он показывает яркий пример страсти и радости Жизни, не переставая удивляться и удивлять нас своими новыми открытиями. Совсем недавно он сообщил миру, что наука уже не оставляет места Богу как создателю Вселенной. И если Ч. Дарвин исключил Бога как создателя в сфере биологии, современные теории в области физики и астрономии, в первую очередь построенные самим С. Хокингом, делают его ненужным для объяснения появления Вселенной ([podrobnosti.ua/technologies/2010/09/02/712298.html](http://podrobnosti.ua/technologies/2010/09/02/712298.html)).

Что парадигма не во взаимоисключении, но во сосуществовании, взаимодополнении здоровья и болезни, можно, например, прочесть и в сложившейся (неофициальной) классификации уровней индивидуального здоровья.

*Уровни индивидуального здоровья*

- совершенное
- с незначительным ущербом, не требует лечения
- периодические острые заболевания, требующие лечения
- хронические заболевания, требующие лечения
- угроза жизни, требуется неотложная медицинская помощь
- клиническая смерть, возможна реанимация
- биологическая смерть.

Факторами риска, одинаково, для здоровья и болезни являются дистресс, низкий уровень здоровья, имеющиеся болезни, изменения климата, загрязнение окружающей среды, курение, алкоголь, наркотики, возраст.

*Естественный подход к решению проблем здоровья и болезни*

Осознание парадигмы, овладение парадигмой не столько дает, сколько объясняет или обосновывает все более принимаемый обществом и индивидуумом инструмент сохранения и упрочения здоровья, а также решения проблем болезни, в котором первостепенными являются сбережение и восстановление среды обитания, сохранение и гармонизация здоровых образа мыслей, образа жизни и образа питания при врачебных вмешательствах во время болезни в соответствии с «Принципом оптимальности болезни».

*Здоровья много не бывает*

Итак, здоровье нужно всем. Больше здоровья нужно больным. Чем больнее человек, тем больше потребует здоровья.

Если здоровья не хватает, его во многих случаях частично можно заместить.

Формула «береги честь смолоду» неполная – честь только часть здоровья.

Здоровье требуется в гармоническом соотношении физического, психического и социального. Воистину, здоровья много не бывает.

*Болезней не миновать никому*

Детские инфекции – это тоже болезни. Детскими инфекциями индивидуальная история болезней только начинается. Каждая болезнь оставляет «отметины» на здоровье.

Здоровье и болезнь – непротивопоставляемые категории и болезней не миновать никому.

*Разрушая стену между здоровьем и болезнью*

Каждый рождается со своим запасом здоровья, и каждый по своему исчерпывает его. Никому не миновать болезней, и чтобы не заболеть в конкретном случае, надо на соответствующий момент иметь достаточно здоровья, а чтобы, заболев, выздороветь, когда возможно, и наилучшим образом тоже, или прожить с хронической болезнью, желательно с наименьшими потерями, нужно иметь достаточно здоровья.

Если кто-то построил стену между здоровьем и болезнью, это не значит, что она действительно существует.