

11. Walshe JM. Monitoring copper in Wilson's disease. Adv Clin Chem. 2010;50:151-63.
12. Wiggelinkhuizen M, Tilanus ME, Bollen CW, Houwen RH. Systematic review: clinical efficacy of chelator agents and zinc in the initial treatment of Wilson disease. Aliment Pharmacol Ther. 2009 May 1;29(9):947-58.

**Ю.М. ПАНИШКО, С.С. ЛОЗИНСЬКА,  
І.О.ФІЛЬЧАГОВА**

**МИКОЛА МИХАЙЛОВИЧ АМОСОВ  
ТА ЙОГО ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Стаття присвячена філософії здорового способу життя в працях академіка М.М. Амосова*

*Ключові слова: людина, здоров'я, здоровий спосіб життя.*

*Статья посвящена философии здорового образа жизни в трудах академика М.М. Амосова*

*Ключевые слова: человек, здоровье, здоровый образ жизни*

*Paper is devoted to the philosophy of a healthy lifestyle in the works of Academician N.M. Amosov*

*Key words: people, health, healthy lifestyle*



**Учасники V Республіканської конференції  
“Вопросы легочной хирургии”  
(Львів, 18.10.1968 р.)**

**Нижній ряд: проф. М.Амосов,  
проф. Н.Герасименко,  
проф. М. Перельман**

**Верхній ряд: доц. Д. Бабляк,  
ас. Р. Орач, доц. І. Мітюк,  
ас. В. Голубченко**

Одному з авторів цієї статті пощастило не лише бачити операції М.М. Амосова у 1966 р. слухати його публічні лекції (Київ, Львів), але разом з колегами кафедри торакальної хірургії та анестезіології Львівського державного медичного інституту безпосередньо спілкуватися упродовж 1966-1970 рр. під час відвідин Львівської клініки видатним хірургом. Під час однієї зустрічі в клініці було зроблено це фото.

Сьогодні, коли Миколи Михайловича Амосова вже немає і для багатьох людей, які стали на шлях пізнання, необхідні високі духовні орієнтири та збереження спадщини величного сучасника. Віддати данину його творчості, його

пам'яті – наш святий обов'язок. З позицій сьогодення стає все більш очевидним той факт, що Микола Амосов – унікальний феномен вченого та суспільного діяча, чії думки стали інтелектуальним надбанням не тільки сьогодні, але й залишаться таким у майбутньому. Професійна діяльність видатного лікаря та вченого, хірурга та дослідника у галузі медичної та біологічної кібернетики завжди були невіддільні від серцевих переживань, намагання зрозуміти зміст життя та знайти шляхи вдосконалення людини та суспільства. Яскрава особистість Миколи Михайловича Амосова, його думки, інтелігентність, скромність, мужність, сила характеру, безкомпромісність і твердість у відстоюванні своїх переконань завжди служили і служитимуть прикладом, орієнтиром, і мабуть, недосяжним ідеалом для всіх його палких прихильників. Не всім вдається вистояти у випробуваннях долі і не втратити душу, здійснити мету життя. Лінія долі Миколи Амосова, що пройшов через три епохи і залишився самим собою, – приклад для натхнення.

Народився М.Амосов 6 грудня 1913 року, перед першою світовою війною, у с.Ольхово Вологодської губернії у сім'ї кооператора. Мати працювала сільською акушеркою, батько після війни, 1914 р. покинув сім'ю, тому жили дуже стужно. Мати ніколи не дозволяла собі брати подарунків від пацієнтів і залишилася для Миколи Михайловича прикладом на все життя. Безкорисливість і чесність видатного хірурга йшла із сім'ї, від матері. У вищому розумінні – вплив генетики є очевидним. Вчився Амосов добре. Ще в юнацькі роки намагався писати, і тяга до літературної творчості не була марною.

Після школи навчався в механічному технікумі, став механіком. Жив бідно і самотньо. З 1932 р. працював начальником зміни на електростанції при лісопильному заводі. У 1934 р. одружився з Галиною Соболевою і поступив вчитися в Московський заочний індустріальний інститут. У 1935 р. поступив в Архангельський медичний інститут, який закінчив у 1939 р. Хотів займатися фізіологією, але в аспірантурі було місце по хірургії. Аспірантура в клініці не подобалася, сімейне життя не склалося. Виїхав з Архангельська і почав працювати хірургом-ординатором в Череповці.

З початком війни був призначений головним хірургом шпиталю “ППГ 22-66”. В січні 1944 р. одружився з операційною сестрою Лідією Василівною Денисенко. Під час війни через шпиталь пройшло біля 40 тисяч поранених. У 1946 р. працював в Москві, але робота не задовольняла. Вже в 1947 р. М.М. Амосова запрошують на посаду головного хірурга Брянської області та завідувача хірургічного відділення обласної лікарні. В 1948 р. захистив кандидатську дисертацію. В 1952 році М.Амосов переїздить до Києва, де очолює спеціально створену в Київському інституті туберкульозу та грудної хірургії Клініку торакальної хірургії. Наступного 1953 р. він захищає докторську дисертацію, присвячену резекціям легенів при туберкульозі. Микола Михайлович був ініціатором широкого впровадження в країні резекційної хірургії при захворюваннях легенів та зробив значний внесок щодо розвитку цієї проблеми. “Нариси торакальної хірургії” – перша фундаментальна монографія в цій галузі, швидко написана Амосовим. Але це все були лише попередні кроки до важливішої справи його життя – серцево-судинної хірургії. Справжня жага, рух до нових висот у спеціальності, талант від Бога... Праця була нелегкою. І як подих душі



з'являється повість “Думки та серце”, яка стала відкриттям для всього світу. Амосовську сповідь переводять на тридцять мов світу, а газета “Нью-Йорк Таймс” дала Київському хірургу характеристику правдошукача. Надалі основного напрямку в роботі Миколи Михайловича набула хірургія серця. В березні 1955 р. він вперше в Україні розпочав хірургічне лікування вад серця, одним із перших широко впровадив у практику метод штучного кровобігу. В 1963 році першим у Радянському Союзі провів протезування мітрального клапана. В 1965 році створив та вперше в світі впровадив в практику антитромботичні протези серцевих клапанів. Під керівництвом М.М.Амосова виконано близько 7000 резекцій легенів, понад 95000 операцій з приводу захворювань серця, в тому числі понад 36000 зі штучним кровобігом. Велику увагу Микола Михайлович приділяв також сучасним проблемам біологічної, медичної та психологічної кібернетики. За дослідження у галузі біокібернетики в 1978 і 1997 році він нагороджений Державною премією України. Амосов – автор понад 400 наукових робіт. Більшість його монографій перевидані в США, Японії, Німеччині, Болгарії. В очолюваному ним інституті підготовлено 40 докторів та 146 кандидатів наук, багато з яких нині керують великими науковими центрами. В 1983 році його клініку нарешті реорганізували в Інститут серцево-судинної хірургії, який давно називають в народі інститутом Амосова. У 1988 році ще не вичерпавши хірургічної сили Амосов добровільно передав свій пост професору Г.В.Книшову, залишаючись лише почесним доктором інституту. М.М.Амосов довгі роки був постійним читачем Державної наукової медичної бібліотеки, де проводив багато часу, особливо в старшому віці. Потім почалася третя, завершальна епоха. До свого 80-річчя написав книгу “Голоси часу”. Вийшла й “Енциклопедія Амосова”, але вже не з ініціативи доктора. Всі 400 наукових публікацій, серед яких 19 монографій – це дарунок автора з двадцятого століття в наше двадцять перше. В останні роки свого життя Амосов багато писав і видав 5 книг белетристики: “Думки та серце”, “Нотатки з майбутнього”, “ППГ- 22-66”, “Книга про щастя та нещастя”. Останню книгу “Голоси часів” видали до його 85-ліття і переклали на 30 мов світу. 12 грудня 2002 р. на 90-му році життя видатний хірург і вчений, Герой соціалістичної праці, лауреат Ленінської і трьох Державних премій України, академік НАН і АМН України, заслужений діяч науки України, професор, доктор медичних наук Микола Михайлович Амосов помер.

Відомий хірург у віці 90 років вигадав свій власний “рецепт” подолання старості – вирішив, що з роками можна боротись за допомогою сильного збільшення навантажень. Його зарядка – 2500-3000 рухів, половина з яких – з 5-кілограмовими гириями. Свою систему обмежень і навантажень вчений виклав у книзі “Роздуми про здоров'я”, наклад яких досяг 7 млн. екземплярів. Як заклик до здоров'я залишились нам поради великого лікаря щодо здорового способу життя.

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина.
2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою. Поки що вона навіть не може навчити людину, як стати здоровою. І навіть більше: бійтеся потрапити в полон до лікарів! Іноді вони схильні перебільшувати людські слабості й могутність своєї науки, створюючи в людей уявні хвороби й видаючи векселя, які не в змозі оплатити.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власні зусилля, постійні й значні. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля, які, на жаль, зростають в міру старіння й поглиблення хвороб.

4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, часом і можливістю її досягти. Дуже шкода, але ще й характером! На жаль, здоров'я, як важлива мета, постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак слабовольну людину навіть смерть не може надовго налякати.

5. Для здоров'я однаково потрібні чотири умови: фізичне навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і уміння відпочивати. І ще п'яте – щасливе життя! На жаль, без перших чотирьох умов воно не забезпечить здоров'я. Але якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватися й голодувати? Що вдієш!

6. Природа милосердна: вистачить 20-30 хвилин фізкультури щодня, але такої, щоб виснажитися, спітніти і щоб пульс удвічі зріс. Якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово.

7. Треба обмежити себе в харчуванні. Підтримуйте вагу як мінімум – ріст (в см) мінус 100.

8. Уміти розслабитись – наука, але до неї потрібен ще й характер. Коли б він був!

9. Про щасливе життя. Кажуть, що здоров'я – щастя вже саме по собі. Це неправильно: до здоров'я дуже легко звикнути й вже не помічати його. Однак воно допомагає здобути щастя в сім'ї і на роботі. Допомагає, але не визначає. Правда, хвороба – то вже точно нещастя.

Отакі “заповіді” здорового способу життя залишив нам славетний лікар і прекрасна людина. Світла пам'ять про академіка Амосова буде жити в серцях його учнів, колег, багатьох тисяч врятованих ним хворих, усіх, хто мав щастя зустрічатися з цією видатною людиною, і тих, хто «відкрив» його для себе через книжки.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. Книга о счастье и несчастьях: Дневник с воспоминаниями и отступлениями. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 238 с.
2. Виленский Ю. Николай Михайлович Амосов. В зеркале трёх эпох // Серце і судини. – 2008. – №1. – С.117-121.
3. Виленский Ю. Н.М.Амосов.Хирургическая сага // Хірургія України. – 2008. – С.114-118.
4. Виленский Ю. Одиссея Николая Амосова // Doctor. – 2002. – №6. – С.84-87.
5. Запорожан В.М. Він був щасливою людиною // Одеський мед.журн. – 2003. – №1. – С.105-106
6. М.М.Амосов // Журнал АМН України. – 2002. – Т.8. – №4. – С.839-840.
7. Н.М.Амосов: Автопортрет / К 95-летию со дня рождения // Серце і судини. – 2009. – №1. – С.8-18.



8. Слово про академіка М.М.Амосова / до 90-річчя від дня народження // Серце і судини. – 2003. – №4. – С.4.
9. Трахтенберг И.М. Академик Н.М.Амосов и его мемуары //Международ.мед.журн. – 2002. – №1-2. – С.224-227.
- 10.Трахтенберг И.М. Публицистическое наследие и напутствия мудрого Николая Амосова // Медицина в художніх образах: Статті.Вип.8-9 / Укл. і гол.ред. Заблоцька К.В.; Донецьк. Націон.мед.ун-т.- Донецьк: Норд-пресс, 2011– 440 с.

**Ю.М. ПАНИШКО, О.В. ТРОЦЕНКО,  
В.І. КОВЦУН, В.В. ТАРАСОВ**

## СТАН ПОРОЖНИНИ РОТА ЯК ДЗЕРКАЛО РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Стаття розглядає можливість діагностики рівня здоров'я людини за станом ротової порожнини.*

*Ключові слова: ротова порожнина, характеристика складових частин, рівень здоров'я.*

*Статья рассматривает возможность диагностики уровня здоровья человека за состоянием ротовой полости.*

*Ключевые слова: ротовая полость, характеристика составных частей, уровень здоровья.*

*The article considers possible to diagnose the level of human health for the state of the oral cavity.*

*Key words: oral cavity, the characteristic components, the level of health.*

Порожнина рота є початковим відділом травної системи і поділяється на два відділи: присінок рота і власне порожнину рота.

Присінок рота ззовні обмежений губами та щоками, від порожнини рота відділений альвеолярними відростками щелеп, яснами та зубами. Порожнина рота має верхню, бокові стінки та дно. Верхню стінку утворює тверде та м'яке піднебіння, бокові стінки представлені яснами та зубами, дно – м'язовою діафрагмою. Порожнина рота з'єднується з глоткою через зів. В порожнині рота розташовані важливі органи: зуби, язик, слинні залози.

Слинні залози поділяються на дві групи:

- 1) малі залози: губні, щочні, піднебінні, кутні, язикові;
- 2) великі залози: привушна, піднижньощелепна, під'язикова.

За характером секрету залози поділяють на 3 групи:

- а) серозні – виділяють рідину, багату на білок – привушна та язикові;
- б) слизові – піднебінні та задні язикові;
- в) змішані – піднижньощелепна, під'язикова, губні, щочні, передні язикові.

Зуби розташовані на кордоні між присінком рота та порожниною рота, забезпечують відкушування та подрібнення їжі, покращують артикуляцію та створюють красу обличчя.

Класифікація зубів.