

Вступ: сила профілактики

Принаймні двічі на тиждень мені доводиться повідомляти своїм пацієнтам, що в моєму арсеналі не залишилось зброї для боротьби з їхнім захворюванням на рак. Хвороба перемогла і зазвичай кінець уже близько. Я ніколи не зможу звикнути до цих тяжких розмов. Але це невід'ємна частина ролі, яку я на себе взяв. Мене зводить з розуму той факт, що за п'ятдесят років ми майже зовсім не просунулися вперед у лікуванні раку, за виключенням кількох помітних винятків. Однак ще дужче гнітить те, що більшість моїх пацієнтів могли б запобігти появі раку чи іншої небезпечної для життя хвороби, якби завчасно змінили власний спосіб життя. Через це такі розмови з пацієнтами ще більше засмучують. Я переконаний, що більшість людей могли б відстрочити чи й узагалі запобігти переважній більшості хвороб, з якими ми стикаємося в наш час — йдеться не лише про онкологічні хвороби, а й про захворювання серця і нирок, інсульт, ожиріння, діабет, аутоімунні розлади і слабоумство та інші нейродегенеративні захворювання, — якби люди з самого початку прищепили собі кілька корисних звичок і уникали тих, що призводять до хвороб.

Найкращий спосіб боротьби не лише з раком, але й з усіма недугами, які, як правило, розвиваються поступово, — це запобігти їх появі. Неприємно вражає те, що сім із десяти смертей щороку в Америці зумовлені

хронічними захворюваннями, про які було згадано вище. Серцева недостатність, рак та інсульт стають причиною більше ніж 50% усіх смертей щороку. Майже у половини людей є те чи інше хронічне захворювання.

Але люди не надто схильні до профілактики. Задумайтесь на мить: чи можете ви уявити себе через двадцять, тридцять чи сорок років? Усі ми хочемо жити, однак вирішуємо зараз, а розплачуємось потім. З дня у день, дивлячись в очі своїм пацієнтам, я бачу, як вони віддають свої борги.

Як би мені хотілось, щоб моя професія припинила своє існування. Уявіть світ, у якому ми всі помираємо в похилому віці — наші тіла зношуються як старі автомобілі з пробігом в сотні тисяч незабутніх миль. Одного дня двигун не заводиться і ніщо не може повернути його до життя. Фактично, 1951 рік був останнім рубежем, коли людина могла померти в Америці з причини «похилого віку», вказаній у свідоцтві про смерть. З того часу лікарям доводиться вказувати конкретну хворобу, травму чи ускладнення. Приголомшує те, що, незважаючи на високотехнологічність світу, в якому ми живемо, та на доступ до величезної бази знань про те, як зберегти здоров'я, неінфекційні хвороби та хвороби, яким можна запобігти, спричиняють більше смертей у всьому світі, ніж решта інших причин. Зараз рідко доводиться чути, що хтось спокійно помер уві сні у віці дев'яноста дев'яти років. Натомість усе частіше можна чути про пацієнтів, які сильно страждають і врешті-решт помирають після довгої «боротьби».

У нашу інформаційну епоху, коли ЗМІ роздають поради як цукерки, робота зі збереження здоров'я насправді

ускладнилась. Пригадайте, як ви шукали інформацію про те, що для вас «добре» — чи, навпаки, «погано». Зазвичай при цьому посилаються на експертів, які розповідають, як слід жити: сюжети про останні наукові відкриття, бестселери, що нав'язливо пропагують ту чи іншу теорію, рекомендації уряду, поради виробників та лікарів, таких як я. Але ці поради настільки ж типові, наскільки й суперечливі. Що слід робити людині, яка прочитала в ЗМІ статтю про те, що найновіші дослідження виявили дієвість мультівітамінів у запобіганні розвитку онкологічних хвороб? Хіба що прочитати наступного дня іншу статтю, яка стверджує, що мультівітаміни можуть підвищити ризик появи раку і жодним чином не впливають на хвороби серця (і, на довершення, ви дізнаєтесь, що компанія, яка виробляє вітаміни, випускає також протиракові препарати).

Коли я писав свою першу книгу «Правила здорового та довгого життя», моя мета була простою: поділитися тим, про що я дізнався, працюючи на передовій у війні з онкологічними хворобами — у сфері, де ми йдемо на ризик, сподіваючись знайти інноваційні методи подовження людського життя. І хоча за останні п'ятдесят років показник смертності від раку не зазнав значних змін, прогрес у боротьбі з іншими хворобами був обумовлений одиничними відкриттями, які дозволили нам їх вилікувати чи викоренити. Як приклад можна згадати використання статинів для запобігання серцево-судинним захворюванням та інсульту, антибіотиків для боротьби з інфекційними хворобами, викликаними бактеріями, противірусних препаратів та вакцин, що захищають від певних вірусів, та покращену обізнаність про ризик