

УДК 616.1
ББК 54.10
Б46

Бененсон, Леонид Израильевич.
Б46 Сердечный доктор / Л.И. Бененсон. — Москва : Издательство «Э», 2017.— 208 с.— (Я научу Вас жить долго).

ISBN 978-5-699-99879-1

Это — книга о долголетию. Но не только. В первую очередь это книга о любви к своим близким, о горе личных потерь, о способе преодоления трудностей, о счастье, о добром отношении к людям. Леонид Бененсон — первый человек в России, который создал для неизлечимых больных уникальную систему поддержки, позволяющую жить достойно и без боли до самой старости. Этот человек знает о долголетию все, ведь он кардиолог и по совместительству главный врач. Его советы — кладезь знаний, бесценный опыт, уже сохранивший жизни тысячам больных.

УДК 616.1
ББК 54.10

ISBN 978-5-699-99879-1

© Бененсон Л.И., текст, 2017
© Башкатов А., фото, 2017
© ООО «Издательство «Э», 2017
© Тихонов М.В., фото, 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Я НАУЧУ ВАС ЖИТЬ ДОЛГО

Бененсон Леонид Израильевич

СЕРДЕЧНЫЙ ДОКТОР

Директор редакции *Е. Капъёв*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *О. Ключникова*

Художественный редактор *П. Петров*

В оформлении переплета использована фотография:

altafulla / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация туралы ақпарат: сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,

в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:

+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.07.2017.

Формат 84x108¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,92.

Тираж

экз. Заказ



ISBN 978-5-699-99879-1



9 785699 998791 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
еще один шаг к книге



СОДЕРЖАНИЕ

«БЕНЕНСОНОВСКИЕ ПТЕНЦЫ» (предисловие от Ольги Демичевой)	5
---	---

От автора:

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ	12
--	-----------

Глава 1

В ПОГОНЕ ЗА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТЬЮ	21
--	-----------

Глава 2

САМЫЙ СТРАШНЫЙ ДЕНЬ	35
----------------------------------	-----------

Глава 3

ОТ ВСТРЕЧИ С ВРАЧОМ ДОЛЖНО НАСТУПАТЬ УЛУЧШЕНИЕ	41
---	-----------

Глава 4

СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕ ХВАТАЕТ РАДОСТИ	47
---	-----------

Глава 5

ГИПНОЗ – САМЫЙ НЕОБЫЧНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ	63
---	-----------

Глава 6

СЕРДЦЕ – ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВАЯ ПРИЧИНА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ КОНЧИНЫ	75
--	-----------

Глава 7	
БОЛЕЗНИ КОВАРНЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ.....	109
Глава 8	
САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ —	
ЭТО ТЕРАПЕВТ	117
Глава 9	
ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА	
И ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ВРАЧА	127
Глава 10	
КАК ОДНА БОЛЬНИЦА	
ИЗМЕНИЛА МИР	141
Глава 11	
ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКА НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ,	
ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО МЕДИЦИНА	
БЕССИЛЬНА.....	163
ОБ АВТОРЕ	174
МЫСЛИ О БУДУЩЕМ	176
Здесь оказывают паллиативную помощь	
сегодня.....	182
От редакции	191
Самые часто задаваемые вопросы.....	200
Предметный указатель.....	203

БЕНЕНСОНОВСКИЕ ПТЕНЦЫ

Что можно написать о солнце? Оно светит, греет, без него нет жизни. И меня бы не было.

Что можно написать о родителях? Я их продолжение. Без них меня бы не было.

Что можно написать о любимом Учителе? Если бы его не было, я бы все равно была, но это была бы не я.

Я лишь одна из многих. Нас десятки, а может быть, сотни. Мы — ученики Леонида Израильевича Бененсона. Нам повезло. Судьба привела нас, вчерашних студентов медицинских вузов, в ничем не приметную маленькую московскую клинику — 11-ую больницу. Везение заключалось в том, что одновременно с нами в эту больницу пришел новый главный

врач — Леонид Бененсон. Наверное, это самая харизматичная личность, которую я встречала в своей жизни. Энергичный, умный, прекрасно образованный, полный планов и идей! С ним было всегда интересно, иногда страшновато: казалось, что громадьe его замыслов невозможно воплотить в жизнь. Но у Бененсона всегда все получалось. За несколько лет он превратил обычную городскую больницу в научно-медицинский центр, где были сконцентрированы лучшие кафедры, лучшие специалисты, лучшая медицинская техника... Нас, желторотых птенцов, он растил и воспитывал в лучших медицинских традициях: мотивировал постоянно учиться, осваивать новые методики, читать специальную литературу; мы всегда работали коллегиально, помогали друг другу, учились друг у друга. Самое главное, чему учил нас любимый главный врач — служить своим больным, делать все возможное и даже невозможное для облегчения страданий, всегда осознавать ответственность за своего пациента, за свою работу.

Когда Бененсон уходил на пенсию, мы подготовили для него песню «Больница молодости нашей», немного изменив слова спортивного хита Пахмутовой и Добронравова. Из песни, как говорится, слова не выкинешь. Эти слова — свидетельство того, чем был для нас главный врач Леонид Израильевич Бененсон:

Мы вместе вот уж скоро четверть века —
Гордиться можно пройденным путем.
Мы любим Вас — Врача и Человека.
К чему грустить? Мы вместе. Мы поем —

Тебе судьбу мою вершить,
Тебе одной меня судить,
Больница молодости нашей,
Больница, без которой нам не жить.

А шевелюра Ваша все белее,
И мудрость, словно осень, настает.
Мы все за дело общее болеем,
Пусть нас звезда счастливая ведет.

Тебе судьбу мою вершить,
Тебе одной меня судить,
Больница молодости нашей,
Больница, без которой нам не жить.

Как жаль, что расставаться надо скоро,
Но бег часов нельзя остановить...
Придут честолюбивые дублеры -
Дай Бог им лучше нашего лечить.

Тебе судьбу мою вершить,
Тебе одной меня судить,
Больница молодости нашей,
Больница, без которой нам не жить.

На верность проверяются таланты,
Нам есть, за что судьбу благодарить,
Мы с Вами навсегда одна команда -
Команда, без которой нам не жить.

Да, Ты судьбу мою вершил,
Да, Ты один меня судил,
Мой Главный Врач, который лучше
Всех тех, кто еще будет и кто был!

Да, не пугают нас года,
Да, с нами вместе навсегда
Наш Бененсон, который знает:
Прощаться мы не будем никогда!

Тогда, 10 лет назад, мы даже не представ-
ляли, какой мощный пророческий смысл
был заложен в одной только строчке —

«На верность проверяются таланты». Мы не знали, что нам, любимым ученикам Бененсона, придется не просто продолжать дело его жизни, но и сражаться за право лечить самых тяжелых, практически безнадежных больных.

Уже давно Леонид Израильевич не руководит созданной им клиникой, но и сейчас в его дом, как в родное гнездо, слетаются ученики: рассказывают о своих успехах и проблемах, общаются, поют под гитару и чувствуют себя, как в юности, спокойно и защищенно. Рядом Учитель. Значит, все будет хорошо. Он смотрит на нас и улыбается: «Какие же вы птенцы? Орлы!»

Точно, орлы. Была у нас и такая песня, на мотив песни Дунаевского и Лисянского «Дорогая моя столица», называлась «Бененсоновские птенцы»:

Это было давно, наверное, —
Несказанно нам всем повезло:
Нас, когда были мы интернами,
Взял могучий орел под крыло.

Он птенцами теперь гордится:
Все они — его мыслей гонцы!
Бененсоновская больница,
Бененсоновские птенцы!

Он орлят научил быть смелыми,
Он трусливых всегда презирал.
Души чистые, мысли белые
Он от грязи оберегал!
Мог порою на них рассердиться —
Он же всем им годился в отцы.
Бененсоновская больница,
Бененсоновские птенцы!

Показал им просторы синие,
Научил их летать высоко,
Чтобы стали орлята сильными,
Чтобы в небе им было легко.
Быстро выросли гордые птицы,
Высоко поднялись молодцы! —
Бененсоновская больница,
Бененсоновские птенцы!

Не покинут родной обители,
В страны дальние не улетят,
Чтут орлы своего учителя,

Желторотых орлят растят...
Ими может гордиться столица,
В адрес их, что ни день, — похвалы!
Бененсоновская больница,
Бененсоновские орлы!

Вы держите в руках книгу, где собраны драгоценные крупицы бененсоновской мудрости. Той самой мудрости, которая дает силы жить, творить и верить в лучшее.

Мне радостно осознавать, что вы, дорогие читатели, приобщитесь к откровениям великого Врача, получите от него заряд оптимизма и здравомыслия.

Слово настоящего врача может исцелять больного. Слово Бененсона обладает огромным целебным потенциалом! Убедитесь в этом сами.

*Ольга Демичева, врач-эндокринолог,
член EASD, ученица и коллега
Леонида Израильевича Бененсона*

От автора

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Когда мне предложили написать эту книгу, согласился не сразу. Задумался: что я, отставной главный врач, 80-летний человек, могу сказать такого необычного и малоизвестного, что будет интересно и полезно современным читателям? Чем могу я поделиться с вами, чтобы сделать вашу жизнь хоть немного легче, радостнее, лучше?

Старая пословица гласит: «Если бы молодость знала... Если бы старость могла...» Очевидно, мне выпала уникальная возможность — поделиться с вами знанием, дорогие мои читатели. Знания и опыт

нельзя передать по наследству, нельзя выдать как лекарство, по рецепту. Их можно лишь предложить, порекомендовать. Каждый может взять столько, сколько захочет, каждый может выбрать то, что ему интереснее и ближе.

В медицинской науке особым вниманием пользуются результаты многолетних наблюдательных исследований, их называют проспективными. За долгие годы работы врачом я имел возможность провести уникальное проспективное наблюдение: изменение во времени принципов и способов оказания медицинской помощи тем, кто хуже всего поддается лечению: тяжелых хроников, неизлечимых больных, глубоких стариков с сочетанными прогрессирующими болезнями. Сейчас таких больных называют паллиативными. В начале моей работы врачом я даже не знал этого слова. Но были другие слова: сострадание, милосердие, ответственность. Они и служили мне маяком в профессии.

Во все времена медицина стремилась продлить человеческую жизнь. Высокая средняя продолжительность жизни — свидетельство успешной системы здравоохранения страны. Этот показатель зависит не столько от качества лечения болезней, сколько от качества жизни людей. Если мы стремимся к массовому долголетию, очень важно сделать долголетие качественным. Даже глубокие старики должны жить, а не доживать свою жизнь. Только в этом случае долголетие обретает позитивный смысл.

***Глубокий смысл обретения
долголетия не только в том,
чтобы жить до 100 лет, но и в том,
чтобы жить полноценно
и достойно до глубокой старости.***

Что же такое долголетие? И кому оно предназначено? Можно ли произвольно продлить свою жизнь или все дело лишь в генах? Оглядываясь на свой професси-

ональный медицинский и личный жизненный опыт, я могу уверенно сказать, что здоровье и долголетие на 85% зависят от самого человека, от отношения к себе в молодости и зрелости, и лишь на 15% — от факторов, неподвластных человеку. Чем осмысленнее человек подходит к своему здоровью, чем раньше приходит к «здоровому» образу жизни, тем крепче он становится и тем большее время может оставаться активным, если, конечно, какая-нибудь роковая случайность не изменит этого направления.

Старики, пожилые — это люди особые и с точки зрения здоровья, и с точки зрения социализации. Представьте, всю свою жизнь вы были полезны и нужны людям, и вдруг, в старости, когда опыт ваш, казалось бы, совершенно необходим молодому поколению, вас неожиданно начинает окружать пустота, информационный и эмоциональный вакуум.

Я глубоко убежден, чтобы жить долго, человеку необходимо быть нужным