

# „СПУТНИКЪ ЗДОРОВЬЯ“

общедоступная

МЕДИЦИНСКАЯ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА.

---

№ 12.

## ТУЧНОСТЬ.

---

Подъ редакціей проф. В. П. Доброклонекаго.

---

Бесплатное приложеніе къ журналу „Спутникъ Здоровья“  
за Октябрь 1899 года.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія Товарищества «НАРОДНАЯ ПОЛЬЗА».  
Коломенская ул., собств. домъ, № 39.

1899.

Дозволено цензурою. СПБ., 4 Октября 1899 г.

# ОГЛАВЛЕНИЕ.

стр.

<b>I. Исторический обзоръ тучности.</b>	
Тучность въ древности.—Взгляды на тучныхъ людей у грековъ и римлянъ.—Изображеніе, пайденное въ египетской гробницѣ.—Тучность въ наше время . . . . .	5
<b>II. Понятіе о тучности и ея сущность.</b>	
Внѣшніе признаки тучности.—Границы болѣзпеннаго накопленія жира.—Определеніе тучности.—Обмыть веществъ.—Параллель между человѣческимъ организмомъ и машиной.—Разложеніе бѣлковъ, углеводовъ, жировъ.—Выводы . . . . .	13
<b>III. Картина болѣзни.</b>	
Явленія со стороны сердца, нервной системы и кишечъ.—Измѣненія въ кровообращеніи.—Сопутствующія заболѣванія.—Половая сфера у мужчинъ.—Половая сфера у женщинъ. . . . .	23
<b>IV. Причины тучности.</b>	
Наслѣдственность.—Образъ жизни.—Питаніе.—Спиртные напитки.—Физическій и душевный покой.—Поль.—Половая жизнь.—Отсутствіе солнечнаго свѣта.—Климатъ. . . . .	29
<b>V. Послѣдствія тучности.</b>	
41	
<b>VI. Предсказаніе.</b>	
47	
<b>VII. Леченіе.</b>	
Шротовское лечение.—Бэнтиновское лечение.—Діетическій режимъ по Кирши.—Заключеніе. . . . .	51



## I.

### Исторический обзоръ тучности.

Тучность въ древности.—Взгляды на тучность у грековъ и римлянъ.—Изображеніе, найденное въ египетской гробницѣ. Тучность въ наше время.

Тучность представляетъ собою одинъ изъ тѣхъ человѣческихъ недуговъ, которые такъ же стари, какъ и старъ нашъ міръ. По крайней мѣрѣ, судя по тѣмъ памятникамъ, которые остались намъ отъ древнѣйшихъ временъ, наши отдаленнѣйшіе предки не только были знакомы съ вліяніемъ тучности на физическую и духовную жизнь человѣка, но доискивались причинъ болѣзни и изыскивали способы ея леченія.

У *Иппократа* встречаются, напримѣръ, такие взгляды на лечение тучныхъ діэтой, которые, несомнѣнно, говорятъ за близкое знакомство съ этимъ вопросомъ.

*Цезарь* старался окружать себя полными, тучными людьми, которые, по его мнѣнію, прекрасно снять по ночамъ. Такіе люди пользовались у него

довѣріемъ. А худощаваго Кассія „со впалыми глазами“ Цезарь боялся, какъ огня. Такіе люди винушили ему и подозрѣніе, и опасеніе.

*Heine* говорить, что надъ тучностью задумывались уже, по всей вѣроятности, „головы въ гіерогlyphическихъ шапкахъ“ (*Haupter in Hieroglyphenmützen*)

*Діонисій*, какъ иередаетъ историческій памятникъ, сталъ подъ вліяніемъ ожирѣнія до того тупъ, до того неподвиженъ, что приходилось прибѣгать къ самыи энергичнымъ средствамъ, чтобы вывести его изъ обычнаго сосливаго состоянія. Его приходилось для этого колоть иглами, либо покрывать его тѣло *піявками!*

У древнихъ грековъ и римлянъ составился особый взглядъ, далеко не лестный для тучныхъ особъ. И этотъ взглядъ проводился въ жизни къ великому несчастью этихъ больныхъ, для которыхъ природа придумала весьма оригинальное паказаніе: она дала имъ *чрезчуръ много жира...* Въ глазахъ упомянутыхъ древнихъ народовъ толстякъ былъ олицетвореніемъ отъявлennаго эгоизма и непроходимой глупости.

Неудивительно поэтому, что никто не былъ такъ озабоченъ леченіемъ тучности, какъ древніе народы. И спартанцы, напримѣръ, для леченія этого тяжелаго недуга у дѣтей и взрослыхъ прибѣгали къ такимъ средствамъ, какъ *постъ и бичеваніе.*

Заглянемъ теперь въ еще болѣе отдаленные отъ насъ вѣка до Рождества Христова. И здѣсь мы также наталкиваемся на памятники, свидѣтельствующіе о томъ, что уже въ то время ожирѣніе не только было извѣстно, но даже обращало на себя большое вниманіе. Такъ, напримѣръ, въ одной египетской гробнице найденъ камень съ изображеніемъ арабской царицы, которая царствовала за 1700 лѣтъ до Р. Х.

Рисунокъ, (см. фиг. 1) правда, исполненъ да



Фиг. 1. Изображеніе арабской царицы (на камнѣ).

леко не художественно и скорѣе похожъ на карикатуру, чѣмъ на портретъ. Но во всякомъ случаѣ желаніе художника изобразить именно *тучиную* особу даже очень замѣтно, и онъ вполнѣ достигъ своей цѣли. Эта царица, судя по изображенію, имѣла

колossalныи размѣры въ ширину, въ особенности въ области ягодицъ.

Мы не станемъ вводить читателя въ еще болѣе отдаленные времена. 1700 лѣть до Р. Х. настолько далеки, настолько древни для насъ, что мы можемъ считать неголословнымъ высказанное выше мыслью о томъ, что тучность—недугъ столь же старый, какъ и старъ пашь міръ...

Мало того, тучность изстари служила у всѣхъ народовъ излюбленной темой для остротъ и насмѣшекъ, и никто, какъ тучные люди, не могъ вызвать такого веселаго настроенія у окружающихъ. Наши древнійшіе предки не упускали случая поиздѣваться надъ *тучнымъ Силеномъ* всякий разъ, когда устраивались въ честь его воспитанника, *Вакха*, торжественные шествія. А болѣе популярнаго представителя нисшаго комизма, какъ толстякъ *Фальстарфъ*, трудно, по словамъ Эбштейна, и сыскать. Наконецъ, величайшіе поэты, въ произведеніяхъ которыхъ какъ въ зеркальѣ отразились народные взгляды, не могли безъ юмора и насмѣшъ описывать своихъ томистиковъ-героевъ.

Переходя теперь къ *нашему* времени, трудно сказать, въ какомъ именно смыслѣ сказалось его влияніе. Принялъ ли этотъ недугъ болѣе широкіе размѣры или, наоборотъ, тучность стала проявляться рѣже, — на этотъ счетъ не имѣется ни точныхъ,

ни даже неточныхъ наблюденій. Мы можемъ констатировать лишь тотъ фактъ, что этотъ порокъ существуетъ и понынѣ.

Что касается взгляда современаго общества на тучныхъ людей, то нельзя сказать, чтобы онъ много гимъ отличался отъ взгляда нашихъ отдаленнѣйшихъ предковъ. И теперь еще большинство придерживается того мнѣнія, что тучность не вяжется ни съ умомъ, ни съ энергичностью, несмотря на то, что история и повседневная жизнь доказываютъ несостоятельность такого мнѣнія.

Касаясь тучности, какъ болѣзни, мы должны сказать, что страдающіе ею въ громадномъ большинствѣ случаевъ стараются всѣми силами освободиться отъ нея. Всѣ курорты, гдѣ только имѣются соотвѣтствующія учрежденія для лечения тучности, переполнены больными. И если послѣдніе не прибѣгаютъ, подобно спартанцамъ, къ „посту и бичеванію“, то только благодаря успѣхамъ медицины, изобрѣвшей болѣе гуманныя и болѣе современныя средства...

Въ крайне рѣдкихъ, исключительныхъ случаяхъ тучные субъекты не только не прибѣгаютъ къ врачебной помощи, но, наоборотъ, всѣми силами стараются, такъ сказать, культивировать свою тучность. Таковы въ особенности такъ называемые *феноменальные толстяки*, на которыхъ публика идетъ смотрѣть какъ на невиданное чудо.

Намъ еще недавно пришлось видѣть супруговъ *Шансей-Морланъ* (см. фпг. 2), которые вполнѣ заслуживаютъ название самыхъ толстыхъ людей въ мірѣ.

Г-нъ Морланъ сталъ замѣтно полнѣть лишь на четвертомъ году и, по достижениіи *семильтніяго* возраста, онъ имѣлъ вѣсу  $3\frac{1}{2}$  пуда. Чѣмъ дальше, тѣмъ отложеніе жира все увеличивалось. На десятомъ году отъ роду вѣсъ тѣла достигъ 7 пудовъ 10 фунтовъ. Весьма естѣствено, что мальчикъ Морланъ не въ состояніи уже былъ не только бѣгать, но даже и ходить, и приблизительно около этого времени вынужденъ былъ прекратить посѣщеніе школы.

Въ настоящее время г. Морлану 27 лѣтъ и вѣсъ его тѣла равняется *17 пудамъ 20 фунтамъ!*

По словамъ г. Морлана, онъ можетъ совершить одн часовую прогулку медленнымъ шагомъ, не испытывая при этомъ никакихъ затрудненій. Одышкой онъ не страдаетъ. Изслѣдовавъ его, я пришелъ къ заключенію, что и сердечная дѣятельность совершается правильно.

На мой вопросъ, отчего ему не полечиться и не избавиться отъ излишняго баласта, мистеръ Шансей-Морланъ отвѣтилъ.

— Отъ чего миѣ лечиться, когда я чувствую себя вполнѣ здоровымъ!?

Достойная супруга его, г-жа Шансей-Морланъ, которой въ настоящее время 24 года, вѣсить *11 пуд.*

14 фунтовъ! Въ ся семѣ, состоявшей изъ отца, матери и семерыхъ дѣтей, не было ни одного туч-



Фиг. 2. Г-жа Морланъ, вѣсомъ 11 пуд. 14 ф., и г-нъ Морланъ  
вѣсомъ въ  $17\frac{1}{2}$  пудовъ.

наго субъекта. Достойно удивленія то, что некоторые члены семьи, по словамъ г-жи Морланъ, умерли отъ

чахотки. Она также жаловалась мнѣ на то, что у нея легкія не въ порядкѣ.

Подобная форма тучности — поистигѣ феноменальное явленіе. Благодаря любезному согласію г-жи и г-на Шансей-Морланъ помѣстить ихъ портретъ въ настоящемъ моемъ трудѣ, я имѣю возможность представить читателямъ образецъ того, до какой степени тучности люди могутъ дойти и *въ наши дни*.

Мы не можемъ обойти молчаніемъ еще одинъ фактъ. Не только высшія, но и среднія степени ожи-  
рѣнія обозраживаютъ обыкновенно человѣка, при-  
давая его лицу крайне непривлекательное, тупое  
выраженіе. Въ этомъ отношеніи супруги Морланъ  
составляютъ счастливое исключение и на нихъ от-  
нюдь не слѣдуетъ смотрѣть, какъ на правило въ  
мірѣ тучныхъ людей.

---



## II.

### Понятіе о тучности и ея сущность.

Внѣшніе признаки тучности.—Границы болѣзнишаго накопленія жира.—Определеніе тучности.—Обыкнѣнніе веществъ.—Сравненіе человѣческаго организма съ машиной.—Разложеніе бѣлковъ, углеводовъ, жировъ.—Выводъ.

Тучность относится къ разряду тѣхъ человѣческихъ недуговъ, распознаваніе которыхъ доступно не однѣмъ только носившемъ въ медицину, но вообще всякому, у кого есть глаза.

При появленіи въ обществѣ тучнаго человѣка у каждого изъ присутствующихъ невольно промелькнетъ мысль о томъ, что у этого человѣка „слишкомъ много жира“. Конечно, каждый выразить свою мысль по своему. Одинъ ограничится словомъ: „толстякъ“; другой прибѣгнетъ къ выражению: „заплылъ жиромъ“; третій употребить еще болѣе сильное выраженіе. Но во всякомъ случаѣ, какимъ бы эпитетомъ ни наградить тучную особу, въ этомъ эпитетѣ сказывается *диагнозъ болѣзни*.

Однако, не можетъ не показаться страннымъ

следующее обстоятельство. Если послушать иль сколько мнѣній, то можетъ оказаться, что по однимъ — данный субъектъ тученъ, по другимъ — онъ только хорошо упитанъ; а по третьимъ — онъ „при своемъ возрастѣ совсѣмъ не можетъ считаться толстымъ“. Мало того, если сравнить иль сколько тучныхъ людей между собою, то окажется, что они далеко не всѣ одипаковы ни въ объемѣ, ни по росту...

Справивается, неужели иль строго установленной границы, которая определено указывала бы памъ, что вотъ съ этого-то пункта человѣкъ начинаетъ становиться тучнымъ? Неужели не существуетъ строго определенной цифры, указывающей *нормальное содержаніе жира въ человѣческомъ организмѣ?*

Къ сожалѣнію, на эти вопросы приходится дать отрицательный отвѣтъ.

Да оно иначе и быть не можетъ. Вообразите себѣ, что мы захотѣли бы по вѣсу тѣла установить границы тучности. Мы патолкнулись бы тотчасъ на тотъ фактъ, что вѣсъ тѣла зависитъ отъ роста, отъ устройства костной системы, отъ степени развитія мышцъ и т. д. Номимо того, образованіе жира, выражаясь словами *Барделебена*, находится въ тѣсной зависимости отъ дыханія, питанія, возраста, пола, занятій и т. д. Всѣ эти факторы оказываютъ столь сильное вліяніе на скопленіе жира какъ въ отдѣльныхъ органахъ, такъ и во всемъ тѣлѣ, что „иль

почти никакой возможности опредѣлить *границы патологического (болѣзненнаю) накопленія жира*“.

Послѣднія слова *Барделебена* невольно наталкиваютъ насть на новый вопросъ. Значить, есть паконленіе жира и не *патологическое*, не болѣзненное? Есть, значитъ, различныя степени тучности, изъ коихъ далеко не всѣ пагубны или однаково пагубны для человѣка?

Наблюденія доказываютъ справедливость только что высказанныхъ мнѣній.

Отложеніе жира въ подкожной клѣтчаткѣ можетъ не только не сопровождаться никакими болѣзненными припадками, но, наоборотъ, оно можетъ служить залогомъ здоровья и силь. Это есть, такъ сказать, тотъ запасъ жизненной силы, который готовъ поддержать человѣческій организмъ въ трудную минуту, въ минуту угрожающей или обрушившейся опасности.

Мало того, умѣренное отложеніе жира не только не безобразитъ человѣка, но, наоборотъ, придаетъ его формамъ ту окружлѣнность, которая неразрывно связана съ понятіемъ о человѣческой красотѣ.

Но такую роль, повторяемъ, играетъ лишь *умѣренное отложеніе жира*.

Представьте себѣ теперь, что отложеніе жира будетъ безпрерывно продолжаться. Окружлѣнныя формы тѣла мало по малу начнутъ превращаться въ пали-

тыя жиромъ. Движенія становятся неуклюжими. Дыханіе затрудняется. Деятельность такихъ важныхъ органовъ, какъ сердце и печень, нарушается. Способность противодействія организма окружающимъ вреднымъ вліяніямъ ослабѣваетъ...

Очевидно, что мы имѣемъ дѣло съ серьезнымъ страданіемъ, которое угрожаетъ не только здоровью, но даже жизни человѣка, мы имѣемъ дѣло съ *болѣзненнымъ, ненормальнымъ отложеніемъ жира* въ организмѣ, имѣемъ дѣло съ тучностью, какъ болѣзнь.

Само собою разумѣется, что между слабою степенью *полноты*, являющейся признакомъ цвѣтущаго здоровья, и крайнею степенью *тучности*, сопровождающейся цѣлымъ рядомъ болѣзненныхъ принадѣкъ, имѣется не мало степеней, составляющихъ постепенный переходъ отъ первой ко второй. Но опредѣленія этихъ степеней не поддаются пока измѣрѣнію, и мы не можемъ сказать, гдѣ кончается здоровое и гдѣ начинается болѣзненное отложеніе жира.

Насъ, конечно, интересуетъ теперь только *ненормальное отложение жира*, т. е. тучность, какъ проявленіе болѣзни. Не имѣя данныхъ для обозначенія точныхъ границъ тучности, намъ приходится ограничиться общими словами и слѣдующимъ образомъ формулировать взгляды на это страданіе:

Тучность есть *болезненная склонность организма къ чрезмѣрному образованію и отложению жира.*

Итакъ, мы, путемъ вышепизложенныхъ разсужденій, составили себѣ только понятіе о томъ, что слѣдуетъ разумѣть подъ словомъ тучность. Мы, такъ сказать, условились понимать подъ этимъ словомъ только такое состояніе, когда на лицо имѣется цѣлый рядъ соотвѣтствующихъ *болезненныхъ симптомовъ.*

Не выясненнымъ остался все-таки вопросъ о *сущности* описываемаго страданія, о томъ, что, такъ сказать, лежитъ въ основе тучности.

Для того, чтобы быть въ состояніи уяснить себѣ и этотъ вопросъ, памъ необходимо сдѣлать небольшое отступленіе и остановиться подробнѣе на такъ называемомъ *обмѣнѣ веществъ*, въ которомъ кроется ключъ къ разгадкѣ.

Человѣческій организмъ весьма удачно сравниваются съ очень сложной машиной. Безкоечнай ве-ренница крупныхъ и мелкихъ органовъ и тканей находятся въ вѣчномъ движениіи и совершаютъ не-устанно возложенную на нихъ работу. Желудокъ занятъ пищевареніемъ, сердце поддерживаетъ по-стоянныій круговоротъ крови, железы вырабатываютъ различные соки, органы чувствъ воспринимаютъ раз-нообразныя впечатлѣнія. Работа въполномъ разгарѣ, и слѣдствіемъ этой работы является жизнь человѣка въ самомъ широкомъ смыслѣ этого слова.

Человѣкъ мыслить, чувствуетъ, совершаеть работу умственную и физическую, словомъ, безконечно тратить ту энержію, тѣ силы, которыя вырабатываетъ его чудиная машина — организмъ.

Подобно тому, какъ паровая машина для выполненія работы требуетъ безпрестанного прибавленія топлива, человѣческій организмъ также нуждается въ своего рода топливѣ — пищѣ, которая постоянно пополняеть источникъ жизненной энержіи.

Но съ течениемъ времени, какъ известно, всѣ части машины изнашиваются, портятся, становятся малоспособными или даже совершенно неспособными къ выполненію своего назначенія. Является неотложная потребность въ ремонтѣ машины.

То же самое должно происходить и дѣйствительно происходитъ съ нашимъ организмомъ. Опъ въ теченіе жизни изнашивается во всѣхъ своихъ частяхъ, которыя *возрождаются* подъ вліяніемъ нашего питанія, подъ вліяніемъ вводимой въ организмъ пищи.

Здѣсь кажется нѣсколько неяснымъ одно явленіе. Если въ машинѣ портится деревянная часть, то починить ее можно только при помощи *дерева*. Желѣзная часть можетъ быть починена только при помощи *желѣза*, стеклянная — при помощи *стекла*. Однимъ словомъ, починка можетъ быть совершена только при помощи того материала,

изъ котораго сдѣлана испорченная, изношенная часть.

Какъ же возстаются въ организмѣ изношенныя мышцы, нервы, кости?

Вотъ здѣсь то и проявляется та загадочная, и истинѣ удивительная способность человѣческаго организма, которая не находитъ себѣ подражанія ни въ одной даже самой сложной машинѣ. Организмъ самъ группируетъ пищевые вещества, самъ созиадетъ мышцы изъ бѣлковъ, нервы — изъ бѣлковъ и жировъ, кости — изъ бѣлковъ и извести и т. д. И когда у организма появляется потребность въ матеріалѣ для возрожденія той ил иной ткани, онъ настоятельно требуетъ отъ насъ этого матеріала при помощи такихъ ощущеній, какъ *голодъ* и *жажда*.

Итакъ, составныя части нашего организма *безпрерывно* портятся и также безпрерывно *возрождаются*.

Вотъ эта-то безпрерывная порча и восстановленіе называется *обмѣномъ веществъ*.

Очевидно, что при *нормальномъ* обмѣнѣ веществъ наше тѣло сохраняетъ, благодаря пищѣ, свой постоянный вещественный составъ. Причёмъ жиръ, который всасывается изъ кишечнаго канала наравнѣ съ жиромъ, который образуется изъ бѣлковъ и углеводовъ, *совершенно сгораетъ*, превращаясь въ *углекислоту и воду*.

Говоря иначе, весь жиръ, который такъ или иначе попадаетъ въ организмъ, уходитъ на «*топливо нашей сложной машины*».

---

Представьте себѣ теперь, что у машиниста имѣется подъ рукою троекаго рода горючій матеріалъ: сухія дрова, уголь и сырья дрова. Желая поддержать дѣйствіе машины, онъ прежде всего возьмется за сухія дрова и лишь, въ случаѣ отсутствія другого матеріала, воспользуется и сырьими, трудно поддающимися горѣнію дровами.

Опыты показали, что нашъ организмъ придерживается такого же строго опредѣленнаго порядка, какъ и машинистъ.

Прежде всего подвергается въ организмъ разложению *белокъ*.

Засимъ наступаетъ очередь *углеводовъ*.

А ужъ подъ конецъ организмъ принимается за *жиры*.

Вообразите, что машина попортилась. Съ сухими дровами она еще кое-какъ можетъ справиться, а сырья дрова такъ и остаются въ ней не сгорѣвшими.

То же самое происходитъ, если *обмѣнъ веществъ нарушенъ*.

Съ разложеніемъ белковъ и углеводовъ организмъ прекрасно справляется, какъ съ веществами, кото-

рыя разлагаются весьма легко и за которых опь прежде всего принимается.

Къ жиfu же, какъ къ веществу трудишъ всего разлагаемому, организмъ обратится лишь тогда, когда *у него не будетъ въ распоряженіи никакихъ другихъ веществъ*. Очевидно, что имѣются всѣ данные, чтобы жиръ оставался *нерастворимъ* и не подвергался сгоранию въ организмѣ.

Говоря иначе, весь жиръ, который такъ или иначе попадаетъ въ организмъ, можетъ скопляться въ немъ и повести къ возникновенію тучности.



### III.

#### **Картина болѣзни.**

Явленія со стороны сердца, нервной системы и кишечкъ.—Измѣненія въ кровообращеніи.—Сопутствующія заболѣванія.—Половая сфера у мужчинъ.—Половая сфера у женщинъ.

Явленія, вызываемыя тучностью, находятся въ полной зависимости какъ отъ степени, такъ и продолжительности страданія.

Съ первого взгляда памъ бросается въ глаза «заплывшее жиромъ» лицо съ двойнымъ подбородкомъ, пепрормально толстая конечности, жирный затылокъ и болѣе или менѣе изрядное «брюшко». Само собой разумѣется, что о красотѣ формъ здѣсь не можетъ быть и рѣчи, а лицо принимаетъ какое-то флегматичное, безсмысленное выраженіе.

На-ряду съ этимъ, у тучаго субъекта развивается неповоротливость, неуклюжесть, и каждое движение сопровождается пепрормально большими усилиями. Дыханіе затруднено, голосъ принимаетъ оттѣнокъ охриплости, отдѣленіе пота значительно усилено.

Съ течениемъ времени и съ возрастаниемъ тучности ко всѣмъ описаннымъ симптомамъ присоединяются измѣненія въ характерѣ тучнаго субъекта. Послѣдній становится флегматичнымъ, начинаетъ безучастно относиться къ окружающему, чувствуетъ себя неспособнымъ къ продолжительному умственному или физическому труду.

Такова вѣшняя сторона картины тучности.

Одновременно съ этимъ, однако, развиваются болѣзнищные симптомы со стороны различныхъ органовъ и тканей. И прежде всѣхъ начинаетъ страдать *сердце*. Отложение жира въ этой области мало по малу парализуетъ дѣятельность сердечной мышцы, благодаря чему въ концѣ-концовъ развивается недостаточная дѣятельность сердца. Больные начинаютъ ощущать «стѣсненіе» въ области сердца, начинаютъ страдать сердцебиеніемъ, которое вызывается даже и не очень усиленными движениями, напр., восхожденіемъ на лѣстницы и т. д.

*Нервная система* также не остается свободной отъ вреднаго влиянія тучности. У иныхъ субъектовъ развивается паклонность къ обморокамъ, у другихъ необыкновенная сосливость, причиняющая имъ много испрѣятностей и дѣлающая ихъ посмѣшищемъ окружающихъ.

Что касается *желудочно-кишечнаго канала*, то въ его функцияхъ долгое время не замѣчается ни-

какихъ нарушений. Но подъ конецъ отложение жира и здѣсь дѣлаетъ свое дѣло: пищевареніе задерживается, кишki становятся вялыми, утрачивая свою прежнюю эластичность, и больной начинаетъ чаше всего страдать запорами.

Какъ на спутниковъ тучности, мы должны еще указать на весьма часто присоединяющееся къ ней *масѣровіе*, въ особенности, когда болѣзнь достигаетъ своихъ высшихъ степеней; на *нарушеніе кровообращенія*, благодаря чему развиваются различные венозные застои; на *ревматическая страданія*, на *сахарное мочеизнуреніе*, далеко перѣдко присоединяющееся къ тучности и ведущее по большей части къ преждевременной смерти больного.

Въ одной изъ предыдущихъ главъ мы уже имѣли случай указать на господствующее въ публикѣ мнѣніе, что тучность не вяжется съ высокими степенями умственныхъ способностей и энергіи. Правда, история изобилуетъ примѣрами высокодаровитыхъ и энергичныхъ государственныхъ дѣятелей, на которыхъ тучность не оказывала подобнаго вреднаго вліянія. Но все же нельзя отрицать, что мы въ обыденной жизни на каждомъ почти шагу паталкиваемся и на такие примѣры, которые подтверждаютъ сложившееся въ публикѣ мнѣніе.

Въ данномъ случаѣ тучность несомнѣнно должна оказать некоторое вліяніе на *тѣмпераментъ* человѣка.

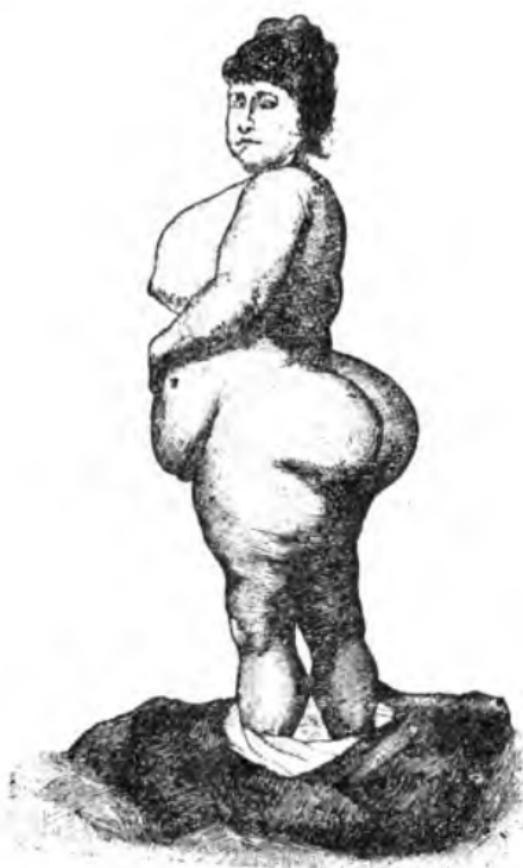
вѣка, на его подвижность въ области ума и чувства. Вѣдь известно, какія глубокія измѣненія производить въ человѣкѣ возникновеніе полового влеченія, его развитіе и окончательная утрата его. Всякія колебанія въ этомъ влеченіи кладутъ болѣе или менѣе рѣзкую печать на духовный обликъ человѣка. И тучный субъектъ не можетъ вполнѣ оставаться тѣмъ же, чѣмъ былъ до заболѣванія, хотя бы потому, что *половая дѣятельность* начинаетъ, подъ вліяніемъ тучности, постепенно, но безпрерывно угасать.

Если дѣло идетъ о тучности у особъ *женского пола*, то ко всѣмъ вышеописаннымъ симптомамъ присоединяется еще цѣлый рядъ болѣзнейшихъ припадковъ со стороны половой сферы.

Таковы прежде всего *разстройство менструаций*, выражющееся съ одной стороны въ ненормальномъ количествѣ выдѣляющейся при этомъ крови, а съ другой стороны—въ болѣе или менѣе сильныхъ боляхъ, возникающихъ либо незадолго до начала регуля, либо во время регуля, либо тотчасъ по прекращеніи ихъ. Этой ненормальности слѣдовало уже ожидать въ виду того, что, какъ выше было упомянуто, тучность связана съ неправильностью кровообращенія, общимъ малокровіемъ и т. д.

Весьма часто описанныя страданія осложняются еще не только различными заболѣваніями внутреннихъ половыхъ органовъ, но и измѣненіемъ поло-

женія послѣднихъ, что влечеть за собой въ иныхъ случаяхъ крайне печальная послѣдствія. Таковы, напримѣръ, въ большей или меньшей степени паклоненія матки въ ту или другую сторону



Фиг. 3. Чрезмѣрное отложеніе жира въ грудяхъ и ягодицахъ (по Киршу).

Въ заключеніе прибавимъ, что картина тучности у женщинъ дополняетъ подчасъ гигантское развитіе грудныхъ железъ. *Шинделеръ-Барнай* говорить, что ему пришлось у одной изъ пациентокъ видѣть груди,

которые достигали такихъ размѣровъ, что ихъ можно было свободно перекладывать черезъ плечо этой больной. Проф. Киршъ описываетъ случаи тучности съ такимъ же, если не болѣе колоссальнымъ развитіемъ грудныхъ железъ (см. фиг. 3).

А въ литературѣ упоминается о цѣломъ рядѣ такихъ случаевъ, гдѣ *каждая* грудная железа имѣла вѣсомъ отъ 8 до 20, 30 и даже болѣе фунтовъ. Въ обѣихъ грудяхъ, такимъ образомъ, имѣлось слишкомъ *пудь* вѣса. Къ счастью, однако, такие чудовищные размѣры встречаются лишь въ рѣдкихъ, исключительныхъ случаяхъ тучности, попавшихъ на страницы литературы.

---



## IV.

### Причины тучности.

Наслѣдственность.—Образъ жизни.—Питаніе.—Сиропы и напитки.—Физической и душевный покой.—Нэть.—Ноловая жизнь.—Отсутствіе солнечнаго свѣта.—Климатъ.

Послушать иныхъ тучныхъ субъектовъ, такъ остается только диву даваться, откуда въ нихъ берется жиръ. Въ то время, какъ окружающіе, поставленные въ тѣ же, а быть можетъ, и лучшія условія, никакъ не могутъ „поправиться“, несмотря на то, что пользуются для этого всевозможными укрѣпляющими средствами, тучные субъекты никакъ не могутъ остановить прогрессивнаго отложенія жира, несмотря на то, что умышленно обрекаютъ себя на всевозможныя лишнія.

Это обстоятельство какъ нельзя лучше показываетъ намъ, что у некоторыхъ лицъ имѣется особенная, врожденная склонность къ тучности.

Но, на-ряду съ вышеописаннымъ явленіемъ, мы паталкиваемся въ повседневной жизни и на другое. Люди, которые въ теченіе долгихъ лѣтъ отличались

худощавостью, вдругъ начинаютъ, подъ вліяніемъ тѣхъ или иныхъ причинъ, полнѣть и въ концѣ-концовъ достигаютъ той степени тучности, которая граничить съ болѣзнью.

Отсюда не трудно заключить, что иѣкоторые субъекты, и не обладающіе предрасположеніемъ къ тучности, *пріобрѣтаютъ* таковое съ течениемъ жизни.

Такимъ образомъ, мы приходимъ къ тому, что существуетъ двоякаго рода тучность: *врожденная* и *пріобрѣтенная*.

Доказательствъ въ пользу существованія врожденной тучности имѣется очень много какъ въ литературѣ, такъ и въ статистическихъ данныхъ различныхъ наблюдателей.

Такъ, напримѣръ, *Бушарѣ* заявляетъ, что изъ 86 случаевъ тучности, которые ему пришлось наблюдать, 31 случай явился слѣдствіемъ наслѣдственности. Другими словами около, 36 процентовъ тучности обязаны врожденному предрасположенію.

Проф. *Кириллъ* наблюдалъ 4.000 случаевъ, и, по его заявлению, вліяніе наслѣдственности сказалось здѣсь свыше 2.000 разъ. Это составляетъ свыше 50 процентовъ!

Это весьма солидное количество наблюдений показываетъ, что наслѣдственность въ данномъ случаѣ не только существуетъ, но даже встрѣчается слиш-

комъ часто. Чэмберсъ, Фёрстеръ и многіе другіе ученые, положивши мною труда на изслѣдование причинъ тучности, приводятъ статистическія данины, въ которыхъ роль наслѣдственности сказывается еще яснѣе, еще рѣзче.

Признавая, такимъ образомъ, несомнѣнныи существование прирожденной тучности, у насъ, естественно, долженъ возникнуть вопросъ о томъ, *въ какомъ же именно возрастѣ* эта склонность начинаетъ обнаруживаться.

Къ сожалѣнію, на этотъ счетъ нельзя сказать ничего опредѣлѣнаго, такъ какъ мнѣнія ученыхъ въ данпомъ случаѣ довольно разнорѣчивы. Мы ограничимся поѣтому лишь указаниемъ на то, что отложение жира у дѣтей начинается иногда еще въ утробѣ матери, а иногда вскорѣ послѣ рожденія. Спустя пѣкоторое время, такія дѣти могутъ совершенно освободиться отъ избытка жира, чтобы въ болѣе зрѣломъ возрастѣ вновь подвергнуться тучности.

Прежде, чѣмъ закончить вопросъ о наслѣдственности, мы считаемъ нужнымъ замѣтить, что врожденное предрасположеніе къ тучности свойственно не только отдельнымъ семействамъ но и *цѣльымъ расамъ*. Такъ, напримѣръ, пѣкоторымъ *африканскимъ* племенамъ присуще чрезмѣрное отложение жира, въ особенности на ягодицахъ.

Это отложение, по мнѣнію всѣхъ наблюдателей, начинается съ самого ранняго періода жизни. Но-дѣбное явленіе имѣетъ мѣсто у *бушменокъ, гот-тхелитомокъ* и другихъ.



Фи. 4. Чрезмѣрное отложеніе жира на ягодицахъ (по *Киршу*).

Весьма интересно описание *Топинардомъ* этого неголовнаго мѣстнаго ожиренія у описанныхъ расъ и племенъ. „Чрезмѣро увеличенія, необыкновен-ныя широкія ягодицы, говорить опъ, значительно выступаютъ кзади почти что въ горизонтальной плоскости, а затѣмъ, изгибаясь подъ прямымъ угломъ, начинаютъ постепенно переходить въ бедра

по наклонной плоскости. Горизонтальный выступъ ягодицъ представляетъ собой нѣчто вродѣ жировой подушки, на которую готтентотки кладутъ своего ребенка“.

Такое же отложеніе жира наблюдается и у многихъ другихъ народовъ, каковы *абантусы*, *боню*, *нейры*, живущіе по теченію Нила и т. д. Вопреки мнѣнію, что чрезмѣрное отложеніе жира присуще исключительно женщинамъ всѣхъ упомянутыхъ племенъ и народовъ, мы должны замѣтить, что, по словамъ д-ра *Плосса*, недавно еще показывались въ Берлинѣ *бушмены* изъ пустыни Калахари, изъ коихъ мужчины обладали „колossalными ягодицами“.

Переходя теперь ко второй формѣ тучности, *пріобрѣтенной*, мы должны среди цѣлаго ряда причинъ ея упомянуть прежде всего объ *образѣ жизни*.

Удивительное дѣло! Тучные люди въ громадномъ большинствѣ случаевъ не желаютъ и слышать объ этой причинѣ, до того она имъ кажется невѣроятной. И стоитъ только тучнаго субъекта обвинить въ неправильномъ образѣ жизни, онъ съ укоромъ взглянетъ на васъ, начнетъ доказывать, что онъ не только не єсть больше другихъ, но, наоборотъ, онъ єсть чрезвычайно мало, даже меньше многихъ худощавыхъ особъ.

Конечно, эти доводы не выдерживаютъ пы-

какой критики. Образъ жизни—слишкомъ растяжимое понятіе, и подъ нимъ совсѣмъ нельзя понимать количество пищи, принятой вчера, сегодня или третьяго дня. Здѣсь идеть рѣчь о цѣлой неразрывной цѣпи самыхъ разнообразныхъ вліяній, имѣющихъ своимъ послѣдствіемъ слишкомъ большой *приходъ* жира и незначительный *расходъ* его. Помимо того, несмотря на всѣ завѣренія тучныхъ субъектовъ, они все же принимаютъ обильное количество пищи и именно такой нищи, которая больше всего способствуетъ образованію жира въ организмѣ.

А то, что усиленное питаніе ведеть къ ожирѣнію, это доказывается общеизвѣстнымъ фактомъ откармливанія животныхъ. Каждому изъ настъ приходилось видѣть „откормленныхъ“ гусей, свиней съ колоссальными отложеніями жира, достигнутыми только путемъ усиленаго питанія.

Человѣкъ не составляетъ въ дапномъ случаѣ исключенія. Такъ, напримѣръ, въ Тунисѣ, какъ сообщаетъ *Гессе-Вартигъ*, существуетъ обычай заключать невѣсту въ темное помѣщеніе и доставлять ей въ изобиліи пищу,—по преимуществу мучныхъ блюда и мясо молодыхъ собакъ. Цѣль этого „откармливанія“ заключается въ томъ, чтобы доставить невѣстѣ высокочѣнящуюся въ Тунисѣ полноту. И эта цѣль достигается какъ нельзя лучше: девушки

вскорѣ превращаются въ безобразные, съ нашей точки зренія, «комки жира».

И такие примѣры даетъ намъ не одинъ Тунисъ, а цѣлый рядъ другихъ малокультурныхъ мѣстностей, гдѣ, въ силу предразсудковъ или даже национальныхъ воззрѣній, тучность всѣми силами вызываютъ, развиваются, культивируютъ.

Среди напитковъ, способствующихъ возникновенію тучности, слѣдуетъ назвать спиртные напитки и въ особенности пиво. Послѣднее даетъ такие сравнительно скорые и рѣзкіе результаты, что это не могло не броситься въ глаза публикѣ, въ которой твердо укоренилось совершенно справедливое мнѣніе, что „отъ пива полнѣютъ“. Мы не станемъ вдаваться въ разсужденіе о томъ, отчего именно и какимъ образомъ спиртные напитки оказываютъ подобное вліяніе и ограничимся лишь однимъ констатированіемъ факта.

Къ этимъ двумъ весьма располагающимъ къ тучности факторамъ — обильному принятію пищи и пользованію алкоголемъ — мы должны еще прибавить третій — болѣе или менѣе полный *физический и душевный покой*.

„Люди, говорить Гомель, перевариваютъ не только желудкомъ, но и ногами“. Въ этихъ словахъ сказано такъ много и сказано такъ ясно, что врядъ ли приходится еще истолковывать ихъ.

Присмотритесь ко всѣмъ окружающимъ. Васъ не можетъ не поразить то обстоятельство, что среди солдатъ, каменьщиковъ, почтальоновъ, прачекъ, чернорабочихъ почти не видать не только тучныхъ, но даже и полныхъ субъектовъ. „Брюшку“ ужъ народу написало красоваться у людей „зажиточныхъ“, „спокойныхъ“... Подъ этими словами народъ разумѣеть попросту людей ничего не дѣлающихъ, занимающихся только... отдыхомъ и наслажденіемъ жизнью.

Но, въ сущности, здѣсь играетъ самую видную роль *физической покой* и нѣкоторое равнодушное отношеніе ко всему окружающему. Только этимъ и можно объяснить, что почти всѣ содержащіеся годами въ тюрьмахъ поразительно полнѣютъ. Врядъ ли они тамъ „наслаждаются“ благами жизни. Но покой у нихъ за то полный.

Ничѣмъ пынѣ, какъ сидячимъ и покойнымъ образомъ жизни, нельзя объяснить и того, что излюбленными объектами для тучности являются *женщины*. Соціальные и семейные условія ихъ жизни таковы, что имъ приходится быть „вѣчно привязанными къ дому, виѣ котораго для нихъ почти не существуетъ дѣятельности. Правда, за послѣднее время началось движеніе противъ такого положенія вещей, на это движеніе захватило такую ничтожную горсточку женщинъ, что на общей массѣ это

ничуть не отразилось, и рѣзко преобладающимъ элементомъ среди тучныхъ людей являются и по-иниѣ женщины.

Вы видите, какимъ растяжимъ является понятіе объ „образѣ жизни“. Мы указали лишь на такие факторы, какъ пища, спиртные напитки, физическій и душевный покой, отсутствіе движений; но это, конечно, далеко не все.

Почти всѣ наблюдатели согласны въ томъ, что *половыя отравленія и половая жизнь* остаются не безъ вліянія на развитіе тучности. Точныхъ изслѣдований на этотъ счетъ не имѣется и приходится дѣлать заключенія изъ тѣхъ примѣровъ, тѣхъ фактовъ, какіе даетъ намъ обыденная жизнь. Замѣчено, что среди евнуховъ и скопцовъ встрѣчается поразительно большое количество тучныхъ особъ. Параллельно съ этимъ, тучность составляетъ обыденное явленіе въ средѣ духовныхъ лицъ, которымъ религія предписываетъ половое воздержаніе. То же явленіе наблюдается весьма часто у лицъ, страдающихъ половымъ безсиліемъ.

Выводъ отсюда ясенъ. Утрата или подавленіе половой дѣятельности представляются моментами, весьма благопріятствующими развитію тучности. На такое заключеніе даютъ по крайней мѣрѣ право тѣ примѣры, которые встрѣчаются намъ на каждомъ шагу.

Эта связь тучности съ дѣятельностью половой сферы особенно рельефно выступаетъ въ жизни женщины въ такъ называемомъ *климатерическомъ періодѣ*. Послѣдній является въ полномъ смыслѣ слова смертью женщины, какъ полового индивидуума. Это — послѣднее слово половой дѣятельности. За нимъ слѣдуетъ уже полное угасаніе и половаго влеченія, и функция половыхъ органовъ. Съ этого момента прекращаются менструаціи, половая похоть способность къ зачатію, а вмѣстѣ съ симъ — къ беременности и дѣторожденію.

И вотъ въ этомъ-то періодѣ является у женщины особенная склонность къ тучности. *Тильта* изслѣдовалъ 282 женщинъ, у которыхъ уже около пяти лѣтъ длился климатерический періодъ, и нашелъ, что 121 изъ нихъ значительно пополнила.

Въ заключеніе мы укажемъ еще на иѣкоторые предрасполагающіе моменты, насчетъ влиянія которыхъ, однако, далеко не всѣ согласны. Мы говоримъ о влияніи солнечнаго свѣта и климата.

Опыты показали, что *отсутствіе солнечнаго свѣта* способствуетъ развитію тучности. Этимъ фактомъ въ самыхъ широкихъ размѣрахъ пользуются при откармливаніи животныхъ, для которыхъ въ этихъ цѣляхъ избираютъ тѣсныя и *темныя* помещения. И результаты получаются блестящіе.

Конечно, у васъ такихъ опытовъ падъ людьми

никто продѣлывать не станетъ. Но у малокультурныхъ племенъ, видящихъ особенную прелестъ въ полнотѣ и даже тучности женщинъ, съ послѣдними продѣлываютъ иѣчто вродѣ того, что у насъ съ гусями и свиньями. Ихъ, какъ мы выше сказали, помѣщаются въ тѣсныя и темпрыя помѣщенія, и, такимъ образомъ, имъ удается «худощавую невѣсту» превратить въ изрядный комъ жира!..

Что касается климата, то, по словамъ *Алибера*, на развитіе тучности оказываетъ очень замѣтное вліяніе *теплая и влажная атмосфера*. Насколько это миѣніе соотвѣтствуетъ дѣйствительности, очень трудно сказать, такъ какъ па этотъ счетъ не имѣется почти никакихъ наблюденій. *Алиберъ* старается дать объясненіе приведенному факту, для чего проводить аналогію съ садовыми подорожниками. Послѣдніе, какъ онъ увѣряетъ, становятся иногда жирными подъ вліяніемъ одной туманной погоды.

Однако, если подобный климатъ дѣйствительно располагаетъ къ тучности, то врядъ ли онъ дѣйствуетъ именно своею сыростью. Скорѣе, быть можетъ, его вліяніе связано съ тѣмъ, что теплота и влага располагаютъ къ лѣни, бездѣятельности, иѣгъ, которыя, въ совокупности съ другими вытекающими отсюда послѣдствіями, дѣйствительно могутъ повести къ чрезмѣрному скопленію и отложенію жира въ организмѣ.



## V.

### Послѣдствiя тучности

Уже изъ всего того, что до сихъ поръ было сказано о тучности, читатели легко могутъ вывести заключенiе объ ея послѣдствiяхъ. Намъ поэому не придется слишкомъ распространяться объ этомъ вопросѣ, и мы ограничимся, по возможности, перечисленiемъ фактovъ, основываясь на предыдущихъ главахъ.

Начнемъ съ того, что существованiе различныхъ степеней тучности обусловливаетъ вмѣстѣ съ тѣмъ существованiе послѣдствiй болѣе тяжелыхъ или менѣе тяжелыхъ.

Такъ, въ однихъ случаяхъ отложенiе жира вызываетъ только иѣкоторыя *неудобства* и служить для тучныхъ особъ только источникомъ тѣхъ или иныхъ непріятныхъ ощущенiй.

Въ другихъ случаяхъ оно сопровождается такими явленiями, которые заставляютъ тучнаго субъекта назвать человѣкомъ „не совсѣмъ здоровымъ“.

Наконецъ, въ третьихъ случаяхъ обнаруживаются такие припадки, которые заставляютъ тучныхъ людей признать себя болымыи и обратиться къ врачебной помощи.

Очевидно, что нарисовать общую картину послѣдствій тучности невозможно; здѣсь можно говорить лишь о послѣдствіяхъ въ каждомъ отдельномъ случаѣ тучности.

Наиболѣе легкими послѣдствіями является развивающаяся постепенно затрудненность движений, неповоротливость, неуклюжесть. Прежняя легкость и гибкость постепенно утрачивается, и прогрессирующая полнота не только не радуетъ человѣка, но заставляетъ его на каждомъ шагу испытывать всю тяжесть ея въ прямомъ смыслѣ этого слова.

Одновременно съ этимъ, начинаетъ видоизмѣняться наружность человѣка. Лицо становится все болѣе и болѣе круглымъ и приобрѣтаетъ салыній блескъ; руки и ноги начинаютъ походить на „какие-то обрубки“; талія мало-по-малу расплывается, очертанія формъ становятся все менѣе и менѣе привлекательными. Подъ конецъ и слѣда не остается отъ прежней граціозности и изящества формъ.

Кто знаетъ человѣческую природу, тотъ пойметъ чувство человѣка, полигающаго съ каждымъ днемъ и взирающаго на происходящую въ немъ перемѣну. Утрата красоты есть та потеря, о которой каждый

человѣкъ вообще сожалѣеть и которую женщина въ особенности горько оплакиваетъ.

Но это еще далеко не все. Тучныхъ людей начасть преслѣдоватъ усиленная потливость. Дажо при полномъ покоѣ ихъ лицо вѣчно блестить, вѣчно покрыто каплями пота, а при болѣе или менѣе усиленныхъ движеніяхъ, при работѣ они совершенно изнываютъ отъ ощущенія теплоты, и „потъ градомъ льется съ нихъ“.

Это повышенное потоотдѣленіе влечетъ за собою цѣлый рядъ кожныхъ заболѣвашій, каковы: зудъ, экзема, въ особенности въ мѣстахъ складокъ кожи.

Не даромъ *Бантиниѣ*, самъ страдавшій тучностью и описавшій способъ леченія ея, говорить, что тучнымъ субъектамъ суждено въ буквальномъ смыслѣ выполнить ветхозавѣтиое проклятие и „въ потъ лица своего Ѣсть хлѣбъ свой“.

Съ течениемъ времени ко всѣмъ упомянутымъ явленіямъ присоединяется еще *одышка*, которая идетъ рука обь руку съ ростомъ тучности. Не только восхожденіе на лѣстницу, но и продолжительная прогулка по ровной дорогѣ становится все болѣе и болѣе невозможной, благодаря затрудненному дыханію.

Само собою разумѣется, что такой организмъ отнюдь не можетъ уже считаться нормальнымъ. Огправленіе функций различныхъ органовъ разстрани

вается. Нижевареніе парушается. На сцену выступаетъ цѣлый рядъ такихъ припадковъ, которые угрожаютъ не только здоровью, по и жизни больного.



Фиг. 5. Тучный субъектъ, 17 пуд. вѣса. (по Киршу).

Тучный субъектъ ищинаетъ все чаще и чаще подвергаться припадкамъ головокруженія. Сердце ищинаетъ неправильно работать, что сказывается

въ развивающемся страданіи «сердцебиеніемъ». По мѣрѣ роста „брюшка“, стѣнки живота все больше и больше растягиваются скопляющимся тамъ жиромъ, что подаетъ поводъ къ возникновенію пупочныхъ грыжъ. Больной начинаятъ жаловаться на то, что ему стала измѣняться память.

Если не остановить дальнѣйшаго развитія болѣзни, то ко всему этому присоединяются обмороки, припадки, сопровождающіеся мгновенной потерей сознанія, умственная слабость...

Мышцы начинаютъ постепенно отказываться отъ возложенныхъ на нихъ работъ. Гибкость ума претерпѣваетъ тѣ же измѣненія, что и гибкость членовъ. Больной становится неспособнымъ ни къ умственнымъ, ни къ физическимъ напряженіямъ и превращается въ беспомощное существо, которое въ состояніи вызвать одно лишь чувство глубокаго сожалѣнія!..

---

Мы нарисовали передъ читателемъ болѣе или менѣе полную картину послѣдствій тучности, развивающихся постепенно, начиная съ момента возникновенія болѣзни и кончая самыми высокими степенями ея. Конечно, развитіе *всѣхъ* перечисленныхъ послѣдствій въ каждомъ отдельномъ случаѣ далеко не обязательно. Наоборотъ, это даже сравнительно рѣдкое явленіе. Но мы имѣли въ виду *посвятить*

*читателя во все, къ чему можетъ повести и къ чему хотя и рѣдко, но всетаки ведеть тучность.* Знакомство именно *со всѣми* послѣдствіями тучности необходимо для каждого человѣка, чтобы онъ во время могъ обратиться къ врачебной помощи еще въ тотъ моментъ, когда первый симптомъ болѣзни уже возвѣстилъ объ угрожающей опасности.

---



## VI.

### Предсказаніе.

Предсказаніе при тучности находится въ тѣсной зависимости отъ того, представляется ли болѣзнь врожденною или благопріобрѣтенною, а также и отъ продолжительности существованія тучности, отъ возраста больного и общаго состоянія его здоровья.

Какъ и при всѣхъ другихъ заболѣваниихъ, борьба съ *врожденнымъ* расположениемъ къ тучности оказывается чрезвычайно тяжелой. Несравненно легче бороться съ этимъ недугомъ, если онь возникъ подъ вліяніемъ нерационального образа жизни и погрѣшности въ діетѣ.

Большое преимущество представляетъ также молодой возрастъ и крѣпкое сложеніе организма, являющіеся тѣми орудіями, при помощи которыхъ исцѣленіе завоевывается и легче, и скорѣе.

Итакъ, одни случаи представляютъ болѣшія затрудненія, другіе — менѣе. Но во всякомъ случаѣ, при болѣе или менѣе обильномъ запасѣ настойчи-

вости, энергіи и терпѣнія, какъ со стороны пациента, такъ и со стороны врача, лечение даетъ весьма хорошие результаты. Безъ лечения же болѣзнь либо остается на одной точкѣ — это самые благопріятные случаи, либо даетъ тѣ печальные послѣдствія, о которыхъ достаточно сказано было въ предыдущей главѣ.

Глубокое отличіе *тучности* отъ многочисленныхъ *другихъ заболеваній* кроется въ томъ, что во второмъ случаѣ выздоровленіе кладетъ конецъ дальнѣйшему лечению, при тучности же лечение должно продолжаться и послѣ выздоровленія. Причина станетъ попятной изъ дальнѣйшаго. Здѣсь же мы замѣтимъ только, что если человѣкъ, избавившійся отъ тучности, вернется къ прежнему образу жизни, то вмѣстѣ съ этимъ вернется и прежняя тучность.

Очевидно, что, покончивъ съ лечениемъ тучности, необходимо предпринять *предохранительныя мѣры*, чтобы уберечь себя отъ повторнаго заболевания.

Это особенно важно въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ на почвѣ тучности развились заболевания такихъ органовъ, нарушеніе функций которыхъ угрожаетъ не только здоровью, но и жизни больного.

Такимъ образомъ, предсказаніе при тучности слѣдуетъ считать *въ общемъ — благопріятнымъ*. Чѣмъ раньше будетъ предпринято лечение, тѣмъ больше шансовъ на полное выздоровленіе больного. Чѣмъ

настойчивѣе и дольше пациентъ будетъ придерживаться рационального образа жизни послѣ выздоровленія, тѣмъ онъ болѣе застрахованъ отъ новаго накопленія жира и новой вспышки болѣзненныхъ припадковъ.

---



## VII.

### Леченіе.

*Шротовское* лечение. — *Бэнтиловское* лечение. — Діетический режимъ по *Киршу*. — Заключеніо.

Несмотря на то, что тучность представляетъ собою болѣзнь, которая считается очень распространенной и старой, какъ человѣческій родъ, ея лечение до послѣдняго вѣка оставалось въ зачаточномъ состояніи.

Читатели избавятъ меня отъ перечисленія тѣхъ самыхъ разнообразныхъ и подчасъ діаметрально противоположныхъ средствъ, какія предложены были въ теченіе цѣсколькихъ сотъ лѣтъ для лечения этого тяжелаго недуга. Мы остановимся только на тѣхъ методахъ и средствахъ, которые явились плодомъ нашего вѣка и которые до сихъ поръ пользуются болѣею или меньшой популярностью въ публикѣ.

Начнемъ съ общеизвѣстной *Шротовской* системы лечения.

*Шротъ*, силезскій крестьянинъ, жившій въ на-

чалъ этого столѣтія, пришелъ къ тому заключенію, что тучность является слѣдствіемъ вреднаго дѣйствія въ организмѣ «испорченныхъ соковъ» и что лечение должно состоять въ удаленіи этихъ соковъ.

Онъ создалъ цѣлую систему соотвѣтствующаго лечения, въ основу которого положено слѣдующее. Больныхъ слѣдуетъ на ночь обернуть въ нѣсколько влажныхъ, холодныхъ, хорошо выжатыхъ простынь, въ которыхъ они остаются до утра. На-ряду съ этимъ, больные подвергаются діэтѣ, изъ которой, по возможности, исключаютъ жидкости.

Такимъ образомъ, пища состоять преимущественно изъ черствыхъ булокъ, овсяной каши, пшена и т. д. Въ теченіе отъ 1 до 5 дней больныхъ совершенно лишаютъ воды, а затѣмъ день—два даютъ ограниченное количество воды.

Мы не станемъ входить въ дальнѣйшія подробности этого метода. Скажемъ лишь, что всякий, кто подвергался лечению по способу *Шрота*, отпюдь не благословлялъ послѣдняго. Муки, которыя приходится испытывать при подобномъ леченіи, не поддаются описанію. Достаточно сказать, что мучимые жаждой пациенты доходили до того, что *крадли* воду, ледь, снѣгъ, а подчасъ, за penaхожденіемъ всего этого, пили даже собственную мочу!..

Болѣе жестокаго способа лечения и придумать нельзя. Надо, однако, отдать справедливость *Шроту*:

лечившіяся по его методу худѣли чрезвычайно быстро. Но за то всякое неосторожное примѣненіе этого метода влекло за собою цѣлый рядъ самыхъ тяжелыхъ послѣдствій и даже смерть.

Къ сожалѣнію, *Шротовское* лечение не отошло еще въ вѣчность, и его примѣняютъ, правда, очень рѣдко, даже въ настоящее время.

Въ шестидесятыхъ годахъ началось новое увлеченіе, охватившее почти всю читающую публику. Страдавшіе тучностью оживились, заволновались, и только и слышно было, что о *Бэнтиніѣ*, который предложилъ новый способъ лечения тучности. Его методъ сталъ примѣняться почти поголовно всѣми толстяками.

Такое сильное впечатлѣніе, произведенное новымъ ученіемъ, объясняется тѣмъ, что оно исходило не отъ врача, а отъ простого смертнаго, который самъ на себѣ перенесъ эту тяжкую болѣзнь и который довольно оригинально возвѣстилъ о новомъ способѣ лечения.

*Бэнтиніѣ* обратился къ публикѣ съ *открытымъ письмомъ*. «Едва ли, пишетъ *Бэнтиніѣ*, найдется болѣзнь, которая причиняла бы больше страданій человѣческому роду, нежели тучность. И поэтому-то я выступаю съ настоящимъ письмомъ въ надеждѣ дать толчокъ къ познанію этого недуга и въ надеждѣ вызвать сочувствіе къ его жертвамъ.

Я двадцать лѣтъ страдалъ тучностью и почти столько же лечился у наилучшихъ врачей, но тщетно. И вдругъ судьба послала мнѣ спасителя (въ лицѣ д-ра Гарвея). Прописывая мнѣ лекарственныя вещества въ крайне ограниченномъ количествѣ, онъ, однако, потребовалъ отъ меня, чтобы я строжайшимъ образомъ придерживался діеты, изъ которой онъ исключилъ вещества, содержащія сахаръ и крахмаль. Привожу предписанный мнѣ режимъ.

*Завтракъ* состоить приблизительно изъ 9 лотовъ говядины или баранины, большой чашки чая (безъ сахара и безъ молока) и двухъ лотовъ поджаренного хлѣба безъ масла.

*Обѣдъ* состоить изъ 11 лотовъ мяса или рыбы за исключениемъ лососины, изъ 2 лотовъ овощей за исключениемъ картофеля, изъ 2 лотовъ поджаренного хлѣба, курицы или дичи и 2 стакановъ краснаго вина. Пиво, шампанское, портвейнъ запрещены. *На десертъ* 5 лотовъ фруктовъ.

*Ужинъ* состоить изъ 7 лотовъ говядины или рыбы и стакана краснаго вина.

Въ случаѣ желанія, можно передъ спомъ позволить себѣ стаканъ вица или порцію грога безъ сахара.

За всѣ 20 лѣтъ я еще никогда не чувствовалъ себя такъ хорошо, никогда не могъ съ такой легкостью выполнять физическія движения, какъ тѣ-

перъ, подъ вліяніемъ приведенпой діэты. Я потерялъ въ вѣсъ около пуда, окружность живота значительно уменьшилась, ко мнѣ вернулось хорошее настроеніе былыхъ временъ, всѣ тяжелые и непріятные симптомы тучности почти совершенно исчезли».

Сообщеніе *Бэнтинга* съ быстротою молніи стало распространяться въ публикѣ и его примѣръ написалъ себѣ безконечное множество подражателей. Дѣло дошло до того, что *больные стали сами лечить себя, совершенно игнорируя советы и наблюденія врачей*.

И, конечно, несчастные случаи не замедлили появиться вскорѣ послѣ того, какъ прекрасно и сильно дѣйствующее орудіе попало въ руки *непытныхъ людей*. *Бэнтинговское лечение* стало пріобрѣтать плохую репутацію.

А причина то вся въ томъ, что *очень продолжительное* примѣненіе этого способа лечения обезсиливаетъ и изнуряетъ больныхъ и изрѣдка вызываетъ разстройства пищеваренія.

Во избѣжаніе дурныхъ послѣдствій, необходимо, по словамъ *проф. Фойта*, измѣнить въ теченіе лечения діэту, такъ какъ и самъ организмъ мѣняется, становясь бѣднѣе жиромъ и богаче бѣлками. Здѣсь, какъ и при леченіи всякихъ другихъ заболеваній, отнюдь нельзя примѣнить одного шаблона ко всѣмъ больнымъ. Помимо того, необходимо зорко

следить за тѣмъ, чтобы потеря жира не совершилась слишкомъ быстро. Вѣдь накопляется то жиръ годами и годами производить въ организмъ различныя измѣненія. Естественно, что и при уничтоженіи этихъ измѣненій необходимо соблюдать постепенность и не устранять въ короткій срокъ того, что сдѣлали долгіе годы.

По вычисленіи *проф. Фойта, Бэнтина* принималъ ежедневно, судя по вышеприведенному расписанію блюдъ;

Бѣлковъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
----------	---------	-------------

172	8	81
-----	---	----

Нормальный сильный рабочій поглощаетъ ежедневно:

Бѣлковъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
----------	---------	-------------

118	56	500
-----	----	-----

Отсюда ясно, что *Бэнтина* неизбѣжно долженъ былъ терять жиръ. Нерациональнымъ является въ *Бэнтиновскомъ* методѣ то, что больной поглощаетъ ежедневно по нѣсколько стакановъ краснаго крѣпкаго вина. Алкоголь, какъ уже выше было сказано, олъко способствуетъ развитію жира и тѣмъ какъ-бы парализуетъ вліяніе лечения. Въ виду этого, гораздо цѣлесообразнѣе было-бы вмѣсто крѣпкаго пользоваться легкимъ бѣлымъ виномъ.

Проф. *Киричъ* высказывается решительно противъ *Бэнтинюскаго* лечения. Пищеварительные органы, говоритъ онъ, почти всегда ослаблены у тучныхъ пациентовъ, а при этомъ методъ имъ приходится еще совершать непомърную работу и одолѣвать огромные количества мяса. Послѣдствiемъ этого и является то, что у больныхъ развиваются желудочные и кишечные катарры. Полное же *изѣянiе жира и улеводовъ* лишаетъ тѣло того материала, который необходимъ для развитiя силъ и тепла. Послѣдствiемъ этого является физическая слабость, подавленное самочувствiе и пр.

При лечениi тучности, говоритъ проф. *Киричъ*, необходимо придерживаться умѣренной смѣшанной дiэты, избѣгая, по мѣрѣ возможности, *жира и сахара*. Одновременно съ этимъ надо пользоваться достаточными движенiями на свободномъ воздухѣ.

Во всякомъ случаѣ больной долженъ, такъ сказать, всецѣло отдаваться лечению, что решительно невозможно дома, при обычной обстановкѣ, когда безконечные заботы и занятiя поглощаютъ все внимание человѣка. Въ виду этого, желающiе провести систематическое лечение неизбѣжно должны уѣзжать для этого въ соотвѣтствующiе курорты.

Наибольшими преимуществами обладаетъ *Мариенбадъ*, богатый одновременно и лѣсистыми горами, и желѣзистыми водами съ глауберовой солью. Па-

центы могутъ, такимъ образомъ, пользоваться здѣсь здоровымъ воздухомъ, ваннами и водами.

Испытавъ болѣе, чѣмъ на 10000 больныхъ свою систему лечепія тучности въ Маріенбадѣ, проф. Кирічъ горячо рекомендуется ею, какъ лучше всего достигающую щѣли.

Его діететическій режимъ сводится къ слѣдующему.

*Утромъ*, часовъ въ 5, больной выпиваетъ стакана 3 Крейцбрунненъ съ промежутками въ четверть часа и совершаеть затѣмъ двухчасовую прогулку по лѣсу. Вслѣдъ за этимъ онъ приступаетъ къ завтраку, который состоить изъ 1 чашки кофе или чая безъ сахара, но со столовой ложкой молока; изъ 50 граммъ несладкихъ и нежирныхъ сухарей, 25—50 граммъ холоднаго мяса (отнюдь не жирнаго) или не жирной ветчины. Масло строго воспрещено.

*Въ 10 часовъ* утра больной принимаетъ ванну изъ Маріенквелле съ содой. Температура ванны  $26^{\circ}$  Р. Продолжительность четверть часа. Послѣ ванны слѣдуетъ холодный дождевой душъ, а затѣмъ часовая прогулка.

Послѣ прогулки больной выпиваетъ стаканъ Вальдквелле съ лимоннымъ сокомъ.

Если позволяетъ сердце, то 2 раза въ недѣлю принимаютъ паровые ванны съ послѣдующими холодными растирапіями.

*Объедъ*, въ 1 часъ дня, состоить изъ чашки не жирнаго мясного бульона, по отнюдь безъ крупы, саго, хлѣба; изъ 150 — 200 граммовъ жаренаго нежирнаго мяса (безъ соуса), овощей, цвѣтной капусты и изъ 25 граммовъ бѣлаго хлѣба.

Строжайше воспрещается употреблять селедку, семгу, свинину, сырь, масло, картофель, мучныя блюда, сладкій компотъ, мороженое, кремъ. Изъ мясного запрещается гусь и утка.

*Питье* должно состоять изъ 1 — 2 стакановъ вина (но отнюдь не пива, шампанскаго, ликеровъ).

Вслѣдъ за обѣдомъ совершаютъ 3-хъ часовую прогулку и выпивають затѣмъ чашку кофе или чаю безъ молока и безъ сахара.

*Вечеромъ*, часовъ въ 6, выпивають стаканъ Крейцбрунненъ.

*Ужинъ*, часовъ въ 8 вечера, долженъ состоять изъ 100 граммовъ жаренаго мяса и холодааго жаркого и 45 граммъ хлѣба. Вслѣдъ за симъ совершаютъ часовую прогулку.

*Передъ самымъ сномъ* дѣлаютъ холодное обмываніе всего тѣла.

*Сонъ* долженъ въ общемъ длиться не болѣе 7 часовъ.

---

Итакъ, мы привели три главныхъ метода лечения тучности, относящихся къ нашему столѣтію. То

успѣхъ, которымъ каждый изъ этихъ методовъ пользовался въ свое время, то широкое распространение, какого они достигли, показываетъ, что лечение несомнѣнно давало благопріятные результаты.

Въ дѣйствительности оно такъ и было. Сотни и тысячи страдающихъ тучностью излечивались отъ своего тяжкаго недуга и благословляли судьбу за то, что она послала имъ спасеніе.

На-ряду со счастливыми исходами, наблюдались и исходы, болѣе или менѣе печальныя.

Иного даже и ожидать нельзя было, такъ какъ, выражаясь словами поэта,

„Eines schickt sich nicht fr alle“ \*).

діэта, которая вполнѣ подходитъ для одного тучнаго субъекта, можетъ оказаться пагубной для другого. Прогулки, оказывающія въ одномъ случаѣ весьма благотворное вліяніе, могутъ въ другомъ случаѣ чрезвычайно вредно отразиться на больномъ.

Здѣсь повторяется та же исторія, что и съ лекарственными веществами. Хининъ обладаетъ вѣрнымъ дѣйствіемъ при лихорадкѣ, но только въ томъ случаѣ, если вы дадите больному ту дозу, которая находится въ полномъ соотвѣтствіи съ организаціей больного. Если же вы будете всѣмъ безъ исключенія

---

\*) Не для всѣхъ подходитъ одно и то же.

больнымъ, и молодымъ и старымъ, и полпокровнымъ и истощеннымъ давать, скажемъ, по 5 или по 10 гранъ, то въ однихъ случаяхъ вы не получите никакихъ результатовъ, въ другихъ --- хорошіе, въ третьихъ --- плохіе. Представьте себѣ теперь, что рѣчь идетъ о *сильно дѣйствующемъ* или *ядовитомъ* средствѣ. Если вы будете всѣмъ больнымъ давать это средство по одному шаблону, въ одной и той же дозѣ, то послѣствія будутъ вѣцѣло зависѣть отъ *случайности*.

Иной больной получитъ облегченіе, а иной, для котораго та же доза окажется сильной, отравится. *Все будетъ дѣломъ случая.*

Вотъ этого-то и не слѣдуетъ допускать. Леченіе должно идти по строго предначертанному и обдуманному пути. Выборъ средствъ долженъ быть сознательнымъ. Онъ долженъ быть основанъ на строго научныхъ данныхъ и на полномъ знакомствѣ съ условіями данного организма. И какимъ бы *методомъ лечения* мы ни воспользовались, не слѣдуетъ забывать, что этотъ методъ обладаетъ цѣлымъ арсеналомъ средствъ, дѣйствие которыхъ находится въ тѣсной связи съ ихъ количествомъ, качествомъ, способомъ употребленія, продолжительностью пользованія ими, съ возрастомъ больного, его общимъ состояніемъ и т. д., и т. д. Не слѣдуетъ упускать изъ виду что намъ приходится имѣть дѣло не съ *ко-*

льзнями, а съ болѣными людьми; изъ коихъ каждый представляетъ нѣчто индивидуально различное.

Между организмомъ одного тучнаго субъекта и организмомъ другого бываетъ подчасъ такая же колоссальная разница, какъ между груднымъ младенцемъ и взрослымъ человѣкомъ. Оба для поддержания своей жизни нуждаются въ воздухѣ и пищѣ. Но вообразите себѣ, что, удовлетворяя этой потребности, вы стали бы кормить грудного младенца исключительно мясомъ, а взрослого—исключительно молокомъ. Вы получили бы не только печальные, но даже трагические результаты, хотя вы каждому изъ нихъ доставляли питательныя вещества.

Очевидно, не въ однихъ питательныхъ веществахъ дѣло, но и въ томъ, пасколько эти вещества подходятъ для данного организма, для данного человѣка.

Мы прѣсолько уклонились отъ затронутаго нами вопроса о лечепіи, но мы имѣли въ виду только линь пользу читателя. Мы имѣли въ виду предостеречь читателя отъ того *слѣпого подражанія*, какое вызвало знаменитое письмо исцѣлевшагося Бэнтига, предостеречь читателя отъ слѣпого *подражанія* тому діетическому режиму, который мы выше привели:

Описанное подробное меню для тучныхъ — мы

что иное, какъ *типъ*, схема; это тѣ нитки, которыми приходится шить по канвѣ, въ данномъ случаѣ—по нашему организму. Умѣлая рука вышьетъ художественные узоры, а неумѣлая—тѣми же самыми нитками только попортить канву.

Итакъ, мы ознакомили читателя съ основой, которая легла въ леченіе тучности. Мы показали, что неоцѣненную услугу оказываютъ діэтическія мѣры, регулированіе образа жизни, минеральная вода, ванны, прогулки на свѣжемъ воздухѣ. Всѣ эти отдельные факторы, какъ мы видѣли, при болѣе или менѣе продолжительномъ примѣщеніи ихъ освобождаютъ страдающихъ тучностью почти отъ всѣхъ болѣзнейшихъ припадковъ и ведутъ къ болѣе или менѣе полному исцѣленію.

Но научить, какъ именно вести леченіе въ каждомъ отдельномъ случаѣ, — на это потребовались бы томы; а научиться лечить тучность по этимъ томамъ — на это потребовались бы годы.

Вотъ почему намъ пришлось ограничиться скромной задачей посвятить читателя въ причину и сущность болѣзни, напомнить ему о тяжкихъ послѣдствіяхъ ея, если въ время не приняться за леченіе, указать ему на пути, ведущіе къ болѣе или менѣе полному исцѣленію, и *предостеречь* его отъ опаснаго слѣпого подражанія излечившимся отъ тучности и отъ всякихъ попытокъ самолеченія,