

„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, № 30.

1899.

Дозволено цензурою. СПб., 4 Октября 1899 г.

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



I.

Историческій 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 стары, 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* встрѣчаются, напримѣръ, такіе взгляды на леченіе тучныхъ діетой, которые, несомнѣнно, говорятъ за близкое знакомство съ этимъ вопросомъ.

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

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

Heine говоритъ, что надъ тучностью задумывались уже, по всей вѣроятности, „головы въ гіероглифическиххъ шапкахъ“ (*Häupter in Hieroglyphenmützen*)

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

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

Неудивительно поэтому, что никто не былъ такъ озабоченъ леченіемъ тучности, какъ древніе народы. И спартанцы, на примѣръ, 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 гробницѣ 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 каррикатуру, чѣмъ на портретъ. Но во всякомъ случаѣ желаніе художника изобразить именно *тучную* особу даже очень замѣтно, и онъ вполнѣ достигъ своей цѣли. Эта царица, судя по изображенію, имѣла

колоссальныя размѣры въ ширину, въ особеннѣности въ области ягодицъ.

Мы не станемъ вводить читателя въ еще болѣе отдаленныя времена. 1700 лѣтъ до Р. Х. настолько далеки, настолько древни для насъ, что мы можемъ считать негolosловнымъ высказанное выше мнѣнiе о томъ, что тучность—недугъ столь же старыи, какъ и старъ нашъ мiръ...

Мало того, тучность изстари служила у всѣхъ народовъ излюбленною темою для остротъ и насмѣшекъ, и никто, какъ тучные люди, не могъ вызвать такого веселаго настроенiя у окружающихъ. Наши древнѣйшiе предки не упускали случая поиздѣваться надъ *тучнымъ* Силеномъ всякiй разъ, когда устраивались въ честь его воспитанника, *Вакха*, торжественныя шествiя. А болѣе популярнаго представителя нисшаго комизма, какъ толстякъ *Фальстафъ*, трудно, по словамъ Эбштейна, и сыскать. Наконецъ, величайшiе поэты, въ произведенiяхъ которыхъ какъ въ зеркалѣ отразились народныя взгляды, не могли безъ юмора и насмѣшекъ описывать своихъ толстиковъ-героевъ.

Переходя теперь къ *нашему* времени, трудно сказать, въ какомъ именно смыслѣ сказалось его влiянiе. Припаялъ ли этотъ недугъ болѣе широкiе 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 современнаго общества на тучныхъ людей, то нельзя сказать, чтобы онъ многомъ 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 исторія 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 леченія тучности, переполнены больными. И если послѣдніе не прибѣгаютъ, подобно спартанцамъ, къ „посту и бичеванію“, то только благодаря успѣхамъ медицины, изобрѣвшей болѣе гуманныя и болѣе современные 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 вполне заслуживаютъ названіе самыхъ толстыхъ людей въ мірѣ.

Г-нъ Морланъ сталъ замѣтно полнѣть лишь на четвертомъ году и, по достиженіи *семилѣтняго* 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 естественно, 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 одночасовую прогулку медленнымъ шагомъ, не испытывая при этомъ никакихъ затрудненій. Одышкой онъ не страдаетъ. Исслѣдовавъ 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 мнѣ лечиться, когда я чувствую себя вполне здоровымъ!?

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

14 фунтовъ! Въ ея семьѣ, 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 17½ пудовъ.

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

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

Подобная форма тучности — по истинѣ 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 ожирѣнія обезображиваютъ обыкновенно человѣка, придавая его лицу крайне непривлекательное, тупое выраженіе. Въ этомъ отношеніи супруги Морланъ составляютъ счастливое исключеніе и на нихъ отнюдь не слѣдуетъ смотрѣть, какъ на правило въ мірѣ тучныхъ людей.



II.

Понятіе о тучности и ея сущность.

Внѣшніе признаки тучности.—Границы болѣзненнаго накопленія жира.—Опредѣленіе тучности.—Обмѣнъ веществъ.—Сравненіе человѣческаго организма съ машиной.—Разложеніе бѣлковъ, углеводовъ, жировъ.—Выводъ.

Тучность отнѣсится къ разряду тѣхъ человѣческихъ педуговъ, распознаваніе которыхъ доступно не однимъ только посвященнымъ въ медицину, но вообще всякому, у кого есть глаза.

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

Однако, не можетъ же показаться страннымъ

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

Спрашивается, неужели нѣтъ строго установленной границы, которая опредѣленно указывала бы намъ, что вотъ съ этого-то пункта человѣкъ начинать становиться тучнымъ? Неужели не существуетъ строго опредѣленной 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 натолкнулись бы тотчасъ на тотъ фактъ, что вѣсъ тѣла зависитъ отъ роста, отъ устройства костной системы, отъ степени развитія мышцъ и т. д. Помимо 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 отдѣльных органахъ, такъ и во всемъ тѣлѣ, что „нѣтъ

почти никакой возможности опредѣлить *границы патологическаго (болѣзненнаго) накопленія жира*“.

Послѣднія слова *Барделебена* невольно наталкиваютъ насъ на новый вопросъ. Значить, есть накопленіе жира и не *патологическое*, не болѣзненное? Есть, значить, различныя степени тучности, изъ коихъ далеко не всѣ пагубны или одинаково 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 силъ. 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 округленность, которая неразрывно связана съ понятіемъ о человѣческой красотѣ.

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

Представьте себѣ теперь, что отложеніе жира будетъ непрерывно продолжаться. Округленные формы тѣла мало по малу начнутъ превращаться въ нали-

тыя жиромъ. Движенія становятся неуклюжими. Дыханіе затрудняется. Дѣятельность такихъ важныхъ органовъ, какъ сердце и печень, нарушается. Способность сопротивляемости 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 организмъ, имѣемъ дѣло съ тучностью, какъ болѣзнию.

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

Насъ, конечно, интересуетъ теперь только *ненормальное отложеніе 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 *болѣзненная* склонность организма къ чрезмѣрному образованію и отложенію жира.

Итакъ, мы, путемъ вышензложенныхъ 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 *болѣзненныхъ* симптомовъ.

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

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

Человѣческій организмъ весьма удачно сравниваютъ съ очень сложной машиной. Безкопечная вереница крупныхъ и мелкихъ органовъ и тканей находятся въ вѣчномъ движеніи и совершаютъ неустанно возложенную на нихъ работу. Желудокъ занятъ пицевареніемъ, сердце поддерживаетъ постоянный круговоротъ крови, железы вырабатываютъ различные соки, органы чувствъ воспринимаютъ разнообразныя впечатлѣнія. Работа въ полномъ разгарѣ, и слѣдствіемъ этой работы является жизнь человѣка въ самомъ широкомъ смыслѣ этого слова.

Человѣкъ мыслить, чувствуетъ, совершаетъ работу умственную и физическую, словомъ, бесконечно тратить ту энергію, тѣ силы, которыя вырабатываетъ его чудная машина — организмъ.

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

Но съ теченіемъ времени, какъ извѣстно, 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 происходить 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*. *Жельзная* часть можетъ быть починена только при помощи *жельза*, *стеклянная* — при помощи *стекла*. Однимъ словомъ, починка можетъ быть совершена только при помощи того матеріала,

изъ котораго сдѣлана испорченная, изношенная часть.

Какъ же возстапавлиются въ организмъ изношенныя мышцы, нервы, кости?

Вотъ здѣсь то и проявляется та загадочная, но истиннѣ удивительная способность челоуѣческаго организма, которая не находитъ себѣ подражанія ни въ одной даже самой сложной машинѣ. Организмъ самъ группируетъ пищевыя вещества, самъ созидаетъ *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 или 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 непрерывная порча и возстановленіе называется *обмѣномъ веществъ*.

Очевидно, что при *нормальномъ* обмѣнѣ веществъ наше тѣло сохраняетъ, благодаря пище, свой постоянный вещественный составъ. При чемъ 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 нѣтъ подъ рукою троякаго рода горючій матеріалъ: сухія дрова, уголь и сырыя дрова. Желая поддержать дѣйствіе машины, онъ прежде всего возьмется за сухія дрова и лишь, въ случаѣ отсутствія другого матеріала, воспользуется и сырыми, трудно поддающимися горѣнію дровами.

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

Прежде всего подвергается въ организмѣ разложенію *бѣлокъ*.

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 сырыя дрова такъ и остаются въ ней не сгорѣвшими.

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

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

рыя разлагаются весьма легко и за которыя онъ прежде всего принимается.

Къ жиру же, какъ къ веществу труднѣе всего разлагаемому, организмъ обратится лишь тогда, когда у него не будетъ въ распоряженіи никакихъ другихъ веществъ. Очевидно, что имѣются всѣ данныя, чтобы жиръ оставался неразложеннымъ и не подвергался сгоранію въ организмѣ.

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



III.

Картина болѣзни.

Явленія со стороны сердца, нервной системы и кишекъ.—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 перваго взгляда намъ бросается въ глаза «заплывшее жиромъ» лицо съ двойнымъ подбородкомъ, ненормально толстыя 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 тучнаго субъекта развивается неповоротливость, неуклюжесть, и каждое движеніе сопровождается ненормально большими усиліями. Дыханіе затруднено, голосъ принимаетъ отѣнокъ охриплости, отдѣленіе пота значительно усилено.

Съ теченіемъ времени и съ возрастаніемъ 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 внѣшняя сторона картины тучности.

Одновременно съ этимъ, однако, развиваются болѣзненные симптомы со стороны различныхъ органовъ и тканей. И прежде всѣхъ начинаетъ страдать *сердце*. Отложеніе 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 сердцебіеніемъ, которое вызывается даже и не очень усиленными движеніями, напр., восхожденіемъ на лѣстницы и т. д.

Нервная система также не остается свободной отъ вреднаго вліянія тучности. У иныхъ субъектовъ развивается склонность къ обморокамъ, у другихъ необыкновенная сонливость, причиняющая имъ много непріятностей и дѣлающая ихъ посмѣшищемъ окружающихъ.

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

какихъ нарушеній. Но подъ конецъ отложеніе жира и здѣсь дѣлаетъ свое дѣло: пищевареніе задерживается, кишки стаповятся вялыми, утрачивая свою прежнюю эластичность, и больной начинаетъ чаще всего страдать запорами.

Какъ на спутниковъ тучности, мы должны еще указать на весьма часто присоединяющееся къ ней *масъровіе*, въ особенности, когда болѣзнь достигаетъ своихъ высшихъ степеней; на *нарушеніе кровообращенія*, благодаря чему развиваются различные венозные застои; на *ревматическія 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, исторія 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 наталкиваемся и на такіе примѣры, которые подтверждаютъ сложившееся въ публикѣ мнѣніе.

Въ данномъ случаѣ тучность несомнѣнно должна оказать нѣкоторое вліяніе на *темпераментъ* чело-

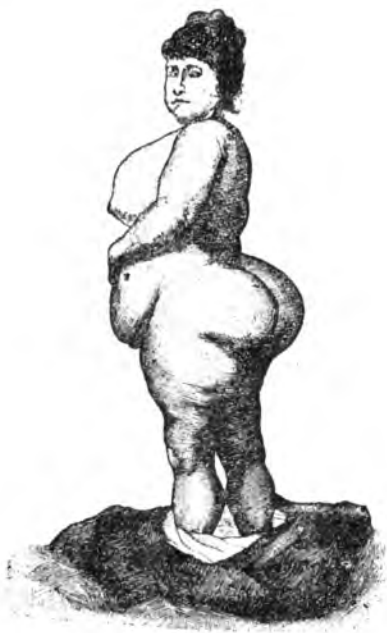
вѣка, на его подвижность въ области ума и чувства. Вѣдь извѣстно, какія глубокія измѣненія производятъ въ человѣкѣ возникновеніе полового влеченія, его развитіе и окончательная утрата его. Всякія колебанія въ этомъ влеченіи кладутъ болѣе или менѣе рѣзкую печать на духовный обликъ человѣка. И тучный субъектъ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

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

Таковы прежде всего *разстройство менструацій*, выражающееся съ одной стороны въ ненормальномъ количествѣ выделяющейся при этомъ крови, а съ другой стороны—въ болѣе или менѣе сильныхъ боляхъ, возникающихъ либо незадолго до начала регуль, либо во время регуль, 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 влечетъ за собой въ иныхъ случаяхъ крайне печальныя послѣдствія. Таковы, напримѣръ, въ большей или меньшей степени наклоненія матки въ ту или другую сторону



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

Въ заключеніе прибавимъ, что картину тучности у женщинъ дополняетъ подчасъ гигантское развитіе грудныхъ железъ. Шиндлеръ-Барнай говоритъ, что ему пришлось у одной изъ пациентокъ видѣть груди,

которыя достигали такихъ размѣровъ, что ихъ можно было свободно перекладывать черезъ плечо этой большой. Проф. *Киришъ* 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 *пудъ* вѣса. Къ счастью, однако, такіе чудовищные размѣры встрѣчаются лишь въ рѣдкихъ, исключительныхъ случаяхъ тучности, попавшихъ на страницы литературы.



IV

Причины тучности.

Наслѣдственность.—Образъ жизни. — Питаніе. — Спиртные напитки.—Физическій и душевный покой.—Полъ.—Половая 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 лишенія.

Это обстоятельство какъ нельзя лучше показываетъ намъ, что у нѣкоторыхъ лицъ имѣется особая, врожденная *склонность къ тучности*.

Но, на-ряду съ вышеописаннымъ явленіемъ, мы наталкиваемся 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 граничитъ съ болѣзною.

Отсюда не трудно заключить, что нѣкоторые субъекты, и не обладающіе предрасположеніемъ къ тучности, *приобрѣтаютъ* таковое съ теченіемъ жизни.

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

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

Такъ, напримѣръ, *Бушаръ* 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. *Киришъ* наблюдалъ 4.000 случаевъ, и, по его заявленію, вліяніе наслѣдственности сказалось здѣсь свыше 2.000 разъ. Это составляетъ свыше 50 процентовъ!

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

комъ часто. *Чэмберсъ*, *Фёрстеръ* и многіе другіе ученые, положившіе много труда на изслѣдованіе причинъ тучности, приводятъ статистическія данныя, въ которыхъ роль наслѣдственности сказывается еще яснѣе, еще рѣзче.

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

Къ сожалѣнію, на этотъ счетъ нельзя сказать ничего опредѣленнаго, такъ какъ мнѣнія ученыхъ въ данномъ случаѣ довольно разнорѣчивы. Мы ограничимся поэтому лишь указаніемъ на то, что отложеніе жира у дѣтей начинается иногда еще въ утробѣ матери, а иногда вскорѣ послѣ рожденія. Спустя нѣкоторое 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 отдѣльнымъ семействамъ но и *цѣлымъ расамъ*. Такъ, напримѣръ, нѣкоторымъ *африканскимъ* племенамъ присуще чрезмѣрное отложеніе жира, въ особенности на ягодицахъ.

Это отложеніе, по мнѣнію всѣхъ наблюдателей, начинается съ самаго ранняго періода жизни. Подобное явленіе имѣетъ мѣсто у *бушменокъ, хотентотовъ* и другихъ.



Фиг. 4. Чрезмѣрное отложеніе жира на ягодицахъ (по *Кириу*).

Весьма интересно описаніе *Топинардомъ* этого ноголовнаго мѣстнаго ожиренія у описанныхъ расъ и племенъ. „Чрезмѣрно увеличенныя, необыкновенныя широкія ягодицы, говоритъ онъ, значительно выступаютъ кзади почти что въ горизонтальной плоскости, а затѣмъ, изгибаясь подъ прямымъ угломъ, начинаютъ постепенно переходить въ бедра

по наклонной плоскости. Горизонтальный выступ 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*, *бонго*, *неиры*, 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 „колоссальными ягодицами“.

Переходя теперь ко второй формѣ тучности, *приобрѣтенной*, 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 ѣстъ больше другихъ, но, наоборотъ, онъ ѣстъ чрезвычайно мало, даже меньше многихъ худощавыхъ особъ.

Конечно, эти доводы не выдерживаютъ пи-

какой критики. Образъ жизни—слишкомъ растяжимое понятіе, и подъ нимъ совсѣмъ нельзя понимать количество пищи, принятой вчера, сегодня или третьяго дня. Здѣсь идетъ 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 ведетъ къ ожирѣнію, это доказывается общеизвѣстнымъ фактомъ откармливанія животныхъ. Каждому изъ насъ приходилось видѣть „откормленных“ гусей, свиней съ колоссальными отложеніями жира, достигнутыми только путемъ усиленнаго питанія.

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

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

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

Среди *напитковъ*, способствующихъ возникновенію тучности, слѣдуетъ назвать спиртные напитки и въ особенности *пиво*. Последнее даетъ такіе 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 *физическій и душевный покой*.

„Люди, говоритъ *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, каменщиковъ, почтальоновъ, прачекъ, чернорабочихъ почти не видать не только тучныхъ, но даже и полныхъ субъектовъ. „Брюшку“ ужъ на роду написано красоваться у людей „зажиточныхъ“, „спокойныхъ“... Подъ этими словами народъ разумѣть попросту людей ничего не дѣлающихъ, занимающихся только... отдыхомъ и наслажденіемъ жизнью.

Но, въ сущности, здѣсь играетъ самую видную роль *физическій 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 пнымъ, какъ сидячимъ и покойнымъ образомъ жизни, нельзя объяснить и того, что излюбленными объектами для тучности являются *женщины*. Соціальныя и семейныя условія ихъ жизни таковы, что имъ приходится быть „вѣчно привязанными къ дому, внѣ 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 резко преобладающимъ элементомъ среди тучныхъ людей являются и понынѣ женщины.

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

Почти всѣ наблюдатели согласны въ томъ, что *половые отправления и половая жизнь* остаются не безъ вліянія на развитіе тучности. Точныхъ изслѣдованій 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 женщинъ 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 полового влеченія, и функцій 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 женщинъ особенная склонность къ тучности. *Тильта* изслѣдовалъ 282 женщинъ, у которыхъ уже около пяти лѣтъ длился климатерическій періодъ, и нашелъ, что 121 изъ нихъ значительно пополнила.

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

Опытъ показалъ, 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* помѣщенія. И результаты получаются блестящіе.

Конечно, у васъ такихъ опытовъ надъ людьми

никто продѣлывать не станетъ. Но у малокультурныхъ племенъ, видящихъ особенную прелесть въ полнотѣ и даже тучности женщинъ, съ послѣдними продѣлываютъ нѣчто вродѣ того, что у насъ съ гусями и свиньями. Ихъ, какъ мы выше сказали, помещаютъ въ тѣсныя и темныя помѣщенія, п, такимъ образомъ, имъ удастся «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 мнѣніе соотвѣтствуетъ дѣйствительности, очень трудно сказать, такъ какъ на этотъ счетъ не имѣется почти никакихъ наблюденій. *Алиберъ* старается дать объясненіе приведенному факту, для чего проводитъ 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, нѣгѣ, которыя, въ совокупности съ другими вытекающими отсюда послѣдствіями, дѣйствительно могутъ повести къ чрезмѣрному скопленію и отложенію жира въ организмѣ.



V.

Послѣдствія тучности

Уже изъ всего того, что до сихъ поръ было сказано о тучности, читатели легко могутъ вывести заключеніе объ ея послѣдствіяхъ. Намъ поэтому не придется слишкомъ распространяться объ этомъ вопросѣ, и мы ограничимся, по возможности, перечисленіемъ фактовъ, основываясь на предыдущихъ главахъ.

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

Такъ, въ однихъ случаяхъ отложеніе жира вызываетъ только нѣкоторыя *неудобства* и служить для тучныхъ особъ только источникомъ тѣхъ или иныхъ непріятныхъ ощущеній.

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

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

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

Наиболѣе легкими послѣдствіями является развивающаяся постепенно затрудненность движеній, неповоротливость, неуклюжесть. Прежняя легкость и гибкость постепенно утрачивается, и прогрессирующая полнота не только не радуется человѣка, но заставляеть 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 пріобрѣтаетъ салыный блескъ; руки и ноги начинаютъ походить на „какіе-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 натуру, тотъ пойметъ чувство человѣка, полнѣющаго съ каждымъ днемъ и взирающаго на происходящую въ немъ перемѣну. Утрата красоты есть та потеря, о которой каждый

человѣкъ вообще сожалѣть и которую женщина въ особенности горько оплакиваетъ.

Но это еще далеко не все. Тучныхъ людей начинаютъ преслѣдовать усиленная потливость. Даже при полномъ покоѣ ихъ лицо вѣчно блеститъ, 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 заболѣваній, каковы: зудъ, экзема, въ особенности въ мѣстахъ складокъ кожи.

Не даромъ *Бантинъ*, самъ страдавшій тучностью и описавшій способъ леченія ея, говоритъ, что тучнымъ субъектамъ суждено въ буквальный смыслъ выполнять ветхозавѣтное проклятіе и „въ потъ лица своего ѣсть хлѣбъ свой“.

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

Само собою разумѣется, что такой организмъ отнюдь не можетъ уже считаться нормальнымъ. Отправленіе функцій различныхъ органовъ разстраи-

вается. Пищевареніе нарушается. На сцену выступаютъ цѣлый рядъ такихъ припадковъ, которые угрожаютъ не только здоровью, но и жизни больного.



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

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

въ развивающемся страданіи «сердцебіеніемъ». По мѣрѣ роста „брюшка“, стѣнки живота все больше и больше растягиваются скопляющимся тамъ жиромъ, что подаетъ поводъ къ возникновенію пупочныхъ грыжъ. Больной начинаетъ жаловаться на то, что ему стала измѣнять 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 безпомощное 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 отдѣльномъ 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 ведетъ тучность. Знакомство именно со всѣми послѣдствіями тучности необходимо для каждаго 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 заболѣваніяхъ, борьба съ *врожденнымъ* расположеніемъ къ тучности оказывается чрезвычайно тяжелой. Несравненно легче бороться съ этимъ педугомъ, если онъ возникъ подъ вліяніемъ нераціональнаго 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 большія затрудненія, другіе — меньшія. Но во всякомъ случаѣ, при болѣе или менѣе обильномъ запасѣ пастойчи-

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

Глубокое отличіе *тучности* отъ многочисленныхъ *другихъ заболѣваній* кроется въ томъ, что во второмъ случаѣ выздоровленіе кладетъ конецъ дальнѣйшему леченію, при тучности же леченіе должно продолжаться и послѣ выздоровленія. Причина станетъ понятной 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 леченіемъ тучности, необходимо предпринять *предохранительныя* мѣры, чтобы уберечь себя отъ повторнаго заболѣванія.

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

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

настойчивѣе и дольше паціентъ будетъ придержи-
ваться раціональнаго образа жизни послѣ выздоров-
ленія, тѣмъ онъ болѣе застрахованъ отъ новаго
накопленія жира и новой вспышки болѣзненныхъ
припадковъ.



УІІ.

Леченіе.

Шротовское леченіе. — *Вантинговское* леченіе. — Діетическій режимъ по *Киризу*,—Заключенію.

Несмотря на то, что тучность представляет собою болѣзнь, которая считается очень распростра-
ненною и старой, какъ человѣческій родъ, ея ле-
ченію 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 леченія этого
тяжелого недуга. Мы остановимся только на тѣхъ
методахъ и средствахъ, которые явились плодомъ
нашего вѣка и которые до сихъ поръ пользуются
большею или меньшею популярностію въ публикѣ.

Начнемъ съ общезвѣстной *Шротовской* системы
леченія.

Шротъ, силезскій крестьянинъ, жившій въ па-

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

Онъ создалъ цѣлую систему соотвѣтствующаго леченія, въ основу котораго 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 діетѣ, изъ которой, по возможности, исключаютъ жидкости.

Такимъ образомъ, пища состоитъ 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 всякій, кто подвергался леченію по способу *Шрота*, отнюдь не благословлялъ послѣдняго. Муки, которыя приходится испытывать при подобномъ леченіи, не поддаются описанію. Достаточно сказать, что мучимые жаждой паціенты доходили до того, что *крали* воду, ледъ, снѣгъ, а подчасъ, за пенахожденіемъ всего этого, пили даже собственную мочу!..

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

лечившіеся 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* леченіе не отошло еще въ вѣчность, и его примѣняютъ, правда, очень рѣдко, даже въ настоящее время.

Въ шестидесятихъ годахъ началось новое увлеченіе, охватившее почти всю читающую публику. Страдавшіе тучностью оживились, заволновались, и только и слышно было, что о *Бэнтингѣ*, который предложилъ новый способъ леченія 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 леченія.

Бэнтингъ обратился къ публикѣ съ *открытымъ письмомъ*. «Едва ли, пишетъ Бэнтингъ, 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 крахмалъ. Привожу предписанный мнѣ режимъ.

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

Обѣдъ состоитъ изъ 11 лотовъ мяса или рыбы за исключеніемъ лососины, изъ 2 лотовъ овощей за исключеніемъ картофеля, изъ 2 лотовъ поджареннаго хлѣба, курицы или дичи и 2 стакаповъ краснаго вина. Пиво, шампанское, портвейпъ запрещены. *На десертъ* 5 лотовъ фруктовъ.

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

Въ случаѣ желанія, можно передъ сномъ позволить себѣ стаканъ вина 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 движенія, какъ те-

перѣ, подѣ вліяніемъ приведенной діѣты. Я потерялъ въ вѣсѣ около пуда, окружность живота значительно уменьшилась, ко мнѣ вернулось хорошее пастроеніе бывшихъ временъ, всѣ тяжелые и непріятные симптомы тучности почти совершенно исчезли».

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

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

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

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

слѣдить за тѣмъ, чтобы потеря жира не совершалась слишкомъ быстро. Вѣдь накапливается 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, Бэнтинъ* принималъ ежедневно, судя по вышеприведенному росписанію блюдъ;

Бѣлковъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
172	8	81

Нормальный сильный рабочій поглощаетъ ежедневно:

Бѣлковъ.	Жировъ.	Углеводовъ.
118	56	500

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

Проф. *Киришъ* высказывается рѣшительно противъ *Бэнтинговскаго* леченія. Пищеварительные органы, говорить онъ, почти всегда ослаблены у тучныхъ паціентовъ, а при этомъ методъ имъ приходится еще совершать непомѣрную работу и одолѣвать огромныя количества мяса. Послѣдствіемъ этого и является то, что у больныхъ развиваются желудочные и кишечные катарры. Полное же *избытіе жира* и *углеводовъ* лишаетъ тѣло того матеріала, который необходимъ для развитія силъ и тепла. Послѣдствіемъ этого является физическая слабость, подавленное самочувствіе и пр.

При леченіи тучности, говорить проф. *Киришъ*, необходимо придерживаться умѣренной смѣшанной діеты, избѣгая, по мѣрѣ возможности, *жира* и *сахара*. Одновременно съ этимъ надо пользоваться достаточными движеніями на свободномъ воздухѣ.

Во всякомъ случаѣ больной долженъ, такъ сказать, всецѣло отдаться леченію, что рѣшительно невозможно дома, при обычной обстановкѣ, когда безконечныя заботы и занятія поглощаютъ все вниманіе человѣка. Въ виду этого, желающіе провести систематическое леченіе неизбежно должны уѣзжать для этого въ соотвѣтствующіе курорты.

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

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

Испытавъ болѣе, чѣмъ на 10000 больныхъ свою систему леченія тучности въ Маріенбадѣ, проф. *Кириш* горячо рекомендуетъ ее, какъ лучше всего достигающую цѣли.

Его діететическій режимъ сводится къ слѣдующему.

Утромъ, часовъ въ 5, большой выпиваетъ стакана 3 Крейцбрунненъ съ промежутками въ четверть часа и совершаетъ затѣмъ двухчасовую прогулку по лѣсу. Вслѣдъ за этимъ онъ приступаетъ къ завтраку, который состоитъ 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 большой принимаетъ ванну изъ Маріенквелле съ содой. Температура ванны 26° R. 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 паровыя ванны съ послѣдующими холодными растираніями.

Обѣдъ, въ 1 часъ дня, состоитъ изъ чашки не жирнаго мяснаго бульона, но 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, сыръ, масло, картофель, мучныя блюда, сладкій компотъ, мороженое, кремъ. Изъ мяснаго 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 выпиваютъ затѣмъ чашку кофе или чаю безъ молока и безъ сахара.

Вечеромъ, часовъ въ 6, выпиваютъ стаканъ Крейцбрунненъ.

Ужинъ, часовъ въ 8 вечера, долженъ состоять изъ 100 граммовъ жаренаго мяса и холоднаго жаркаго 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 леченія тучности, относящихся къ нашему столѣтію. То

успѣхъ, которымъ каждый изъ этихъ методовъ пользовался въ свое время, то широкое распространѣніе, какого они достигли, показываетъ, что леченіе 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 печальные.

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

„Eines schickt sich nicht für alle“ *).

діета, которая вполне 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 послѣдствія будутъ всецѣло зависѣть отъ *случайности*.

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

Вотъ этого-то и не слѣдуетъ допускать. Лечение 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 даннаго организма. И какимъ бы *методомъ леченія* мы ни воспользовались, не слѣдуетъ забывать, что этотъ методъ обладаетъ цѣлымъ арсеналомъ средствъ, дѣйствіе 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 со-

лѣзнями, а съ больными 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 человекомъ. Оба для поддержанія 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 трагическіе результаты, хотя вы каждому изъ нихъ доставляли *питательныя* вещества.

Очевидно, не въ однихъ питательныхъ веществахъ дѣло, но и въ томъ, насколько эти вещества подходятъ для даннаго организма, для даннаго *человѣка*.

Мы нѣсколько уклонились отъ затронутаго нами вопроса о леченіи, но мы имѣли въ виду только лишь пользу читателя. Мы имѣли въ виду предостеречь читателя отъ того *слѣпое* *подражанія*, какое вызвало знаменитое письмо исцѣлившагося Бэнтинга, предостеречь читателя отъ слѣпое *подражанія* тому діететическому режиму, который ми выше привели:

Описанное подробное меню для тучныхъ — ны

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 попортитъ канву.

Итакъ, мы познакомили читателя съ основой, которая легла въ леченіе тучности. Мы показали, что неопѣнимую услугу оказываютъ діетическія мѣры, регулированіе образа жизни, минеральныя воды, ванны, прогулки на свѣжемъ воздухѣ. Всѣ эти отдѣльные факторы, какъ мы видѣли, при болѣе или менѣе продолжительномъ примѣненіи ихъ освобождаютъ страдающихъ тучностью почти отъ всѣхъ болѣзненныхъ припадковъ и ведутъ къ болѣе или менѣе полному исцѣленію.

Но научить, какъ именно вести леченіе въ каждомъ отдѣльномъ 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 во 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,