



(1913 — 2002) гг.

«Н.М.Амосов. Хирургия моя жизнь»

*Виртуальная выставка литературы
к 110-летию со дня рождения
Николая Михайловича Амосова*

*«Если бы можно было начать жить сначала, я
выбрал бы то же самое: хирургию и в дополнение –
размышления над “вечными вопросами” философии:
истина, разум, человек, общество, будущее человечества»*

Н. М. Амосов

Н. М. Амосов – основные этапы жизни и научной деятельности

Николай Михайлович Амосов – выдающийся кардиохирург, учёный, философ, писатель. Автор новаторских методик в хирургии сердца, специалист в области кибернетики, автор системного подхода к здоровью, работ по геронтологии и рационального планирования общественной жизни. Автор многих популярных книг о здоровье, человек, поставивший на себе «эксперимент по омоложению». Выдающийся исследователь с разносторонними интересами, Н.М. Амосов один из первых осознал необходимость союза медицины с точными науками и создал первый в стране отдел биокибернетики. Николай Михайлович Амосов прожил долгую, богатую событиями и испытаниями жизнь. Он достиг значимых высот в науке, но главное его достижение — тысячи спасенных человеческих жизней.

Николай Михайлович Амосов родился 6 декабря (24 ноября) 1913 г. в семье Михаила Ивановича и Елизаветы Кирилловны Амосовых в деревне Ольхово Вологодской губернии. После окончания начальной школы в Ольхово, затем – школы 2-й ступени и Александровского технического училища (лесомеханический техникум) в Череповце в октябре 1932 г. Николай Амосов приехал в Архангельск, где стал работать начальником смены электростанции на лесопильном заводе № 16/17 им. В. М. Молотова и преподавать своим товарищам и подчиненным основы математики, физики и механики.

В 1934 г. поступил на энергетический факультет Всесоюзного заочного индустриального института (ВЗИИ), филиал которого располагался в Архангельском лесотехническом институте (АЛТИ). В 1935 г., желая одновременно стать «инженером биологии и медицины», он подал документы в Архангельский государственный медицинский институт (АГМИ). Первые два курса медицинского вуза студент Амосов окончил «по-стахановски» – за один год, поэтому врачебный диплом «с отличием» получил уже в 1939 г. В воспоминаниях Николая Михайловича архангельский период описан скромно, но названы имена тех преподавателей, кто привил ему интерес к медицинской науке. Среди выдающихся деятелей науки, работавших в 1930-е в АГМИ, в первом ряду стоит имя будущего академика, основателя Института полупроводников АН Украины, ссыльного профессора Вадима Евгеньевича Лошкарёва.



Отец



Мать



Череповец. Лето, 1933 год. С друзьями юностями



Н. М. Амосов



Профессор
В. Е. Лошкарёв



Германия. В конце апреля 1945 г. переехали в Эльбинг и ждали приема раненых. Вот-вот возьмут Берлин! Ура! Фашистская Германия капитулировала!



Брянск. Областная больница. Среди медицинских сестер хирургического отделения. 1952 г.



Именно В. Е. Лошкарев, являясь заведующим кафедрой физики АГМИ, стал для Н. Амосова примером настоящего ученого. Одновременно Н. Амосов (1934—1940) учился во Всесоюзном заочном индустриальном институте, по окончании которого получил диплом инженера-теплотехника. После окончания Архангельского медицинского института был оставлен в аспирантуре по хирургии, но ушел на практическую работу ординатора-хирурга Череповецкой межрайонной больницы.

После начала Великой Отечественной войны Николай Михайлович был призван в РККА и направлен ведущим хирургом полевого подвижного госпиталя «на конной тяге» № 2266 на Западный фронт. В последующем он воевал на Брянском, 1-м, 2-м, 3-м Белорусских фронтах, прооперировав за годы войны более 40000 раненых. В своей книге «ППГ-2266» он вспоминал, что во время наступлений наших войск через его руки врача-хирурга и руки его помощников проходило до 1500 раненых в сутки! Закончил войну кавалер орденов Отечественной войны и двух — Красной Звезды, майор медицинской службы Амосов в Манчжурии, в составе 1-го Дальневосточного фронта. На фронте Николай Михайлович встретил свою любовь, операционную сестру Лидию Васильевну Денисенко, с которой не расставался всю оставшуюся жизнь

После демобилизации в 1947 г. не без помощи фронтового товарища и учителя в хирургии, главного хирурга Окружного военного госпиталя Алексея Аркадьевича Бочарова, ученика академика Сергея Сергеевича Юдина, а также благодаря своему инженерному образованию Николай Михайлович некоторое время работал в Московском институте скорой помощи им. Н. В. Склифосовского заведующим операционным отделением. Не видя перспектив для своего хирургического роста в Москве и узнав, что хирург его уровня нужен в Брянске, Николай Михайлович переехал в этот город, где его назначили заведующим хирургическим отделением Брянской областной больницы и главным хирургом Брянской области. Годы, проведенные в Брянске, Николай Михайлович вспоминал как самые светлые годы в своей жизни и говорил о них так: *«Хирургом меня сделала война. Но настоящим – Брянск».*



Н. М. Амосов
Послевоенный снимок.



Еще на фронте Николай Михайлович собрал большой материал о резекция суставов после их ранений, который оформил как кандидатскую диссертацию. После защиты ее второго варианта (первый, написанный на фронте, спецсовет признал негодным) в 1948 г. в Горьковском медицинском институте (ныне – Нижегородская медицинская академия) он увлекся освоенной им еще в военные годы хирургией легких, а потому на базе Брянской областной больницы, где он трудился до 1952 г., Николай Михайлович стал собирать материал для докторской диссертации по легочной фтизиохирургии.



В 1953 г. Амосов защитил докторскую диссертацию на тему «Пневмонэктомия и резекция легких при туберкулезе» и переехал в Киев, где годом ранее был избран руководителем 2-й хирургической клиники Киевского НИИ туберкулеза им. Ф. Г. Яновского МЗ УССР (на 20 коек). Одновременно он заведовал отделением для больных с последствиями ранений в грудь в Киевском госпитале инвалидов войны (на 50 коек) и кафедрой хирургии санитарно-гигиенического факультета Киевского медицинского института, где стал профессором, а в 1955 г. на базе своей клиники в НИИ туберкулеза создал и возглавил первую в стране кафедру грудной хирургии с курсом анестезиологии Киевского ГИДУВа.



В 1955—1956 гг. Николай Михайлович Амосов освоил ангиокардиографию и выполнил первые в Украине операции на сердце по закрытым методикам (митральные комиссуротомии и создание системно-легочных анастомозов при тетраде Фалло), а в 1957 – 1958 гг., обладая техническими навыками, проектировал аппарат для операций на открытом сердце, который до этого видел дважды, присутствуя на операциях во время заграничной командировки. Всего было сделано два варианта аппарата – с пузырьковым и дисковым оксигенаторами. В 1958 г. параллельно с московскими клиниками Николай Михайлович начал оперировать на открытом сердце, а в 1959—1960 гг. вместе с Игорем Леонидовичем Лиссовым, Юрием Николаевичем Мохнюком и Леной Николаевной Сидаренко впервые в Украине и одним из первых в Советском Союзе внедрил метод искусственного кровообращения в хирургию пороков сердца. В 1956 г. у Амосовых родилась дочь Катя. 7 января 1957 г. клиника Амосова переехала в специально выстроенное для нее трехэтажное здание.

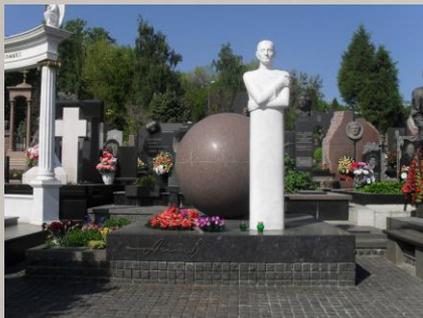




В 1961 году он получил Ленинскую премию, в том же году был избран членом корреспондентом АМН Украины. Кроме этого еще в 1960-ом Николай Михайлович возглавил отдел биологической кибернетики Института кибернетики Академии наук УССР, в начале шестидесятых работал над гипотезой о механизмах мышления и моделью Разума. В 1965 году была опубликована его книга «Моделирование мышления и психики». В 1962 году после рабочей поездки в США Николай Михайлович увлекся идеей протезирования сердечных клапанов и в 1963 году провел первую в СССР операцию по установке шарового клапанного протеза. Помимо своих заслуг перед медициной Николай Амосов прославился и в качестве писателя. Отправной точкой для написания книги в 1962 году стала смерть юной пациентки по время операции. Хирург винил себя в гибели девочки, много раз прокручивал в голове этот день и затем решил излить переживания на бумагу. Получив поддержку друзей, Николай Михайлович дописал произведение к следующему году. И в 1964 году его книга “Мысли и сердце” увидела свет с помощью журнала «Наука и жизнь», в дальнейшем она была переведена на многие иностранные языки. В 1968 году по мотивам этой повести вышел фильм «Степень риска». После этого в течение своей жизни он написал еще более десяти книг, хоть и такого большого успеха как первая они не имели. В 1983 году по инициативе Николая Амосова его клиника была реорганизована в Институт сердечно-сосудистой хирургии АМН Украины. Николай Михайлович был его директором до 1988 года.

Под руководством Н.М. Амосова защищено 35 докторских и 85 кандидатских диссертаций. Он автор около 400 научных работ, в том числе 20 монографий по вопросам заболеваний сердца и сосудов, нагноительных заболеваний и туберкулеза легких, проблемам биологической, медицинской и психологической кибернетики. Работы Н.М. Амосова и его сотрудников по лечению болезней сердца отмечены золотыми (1967, 1982) и серебряной (1978) медалями ВДНХ СССР. В 1973 году Н.М. Амосова представили к звезде Героя Социалистического Труда. Несмотря на свою занятость Амосов очень много писал: «Записки из будущего», «ППГ-2266», «Книга о счастье и несчастьях», в «Раздумьях о здоровье», «Мысли и сердце». Повесть «Мысли и сердце» стала настольной книгой многих медиков. Она была переведена на тридцать языков: английский, французский, немецкий, итальянский, испанский, шведский, финский, португальский, греческий, хинди, польский, болгарский, чешский.

В 1974 году Н.М. Амосов был принят в Союз советских писателей. В издательстве «Молодая гвардия» в 1980 году вышла работа Амосова «Раздумья о здоровье», где красной нитью проходит мысль, что нужно беречь здоровье смолоду. В 1984 году здоровье академика сильно пошатнулось. Напряженная работа, смерти близких людей и пациентов не прошли бесследно для его сердца. Появилась аритмия, резко повысилось давление. Через пару лет ему пришлось поставить кардиостимулятор. Но это не помешало ему продолжать вести активный образ жизни, выполняя гимнастику из 1000 упражнений по собственной методике. Николай Михайлович выдвинул гипотезу о старении, согласно которой его можно было замедлить с помощью физических нагрузок, и решил проверить ее на себе. Он увеличил расстояние для ежедневных пробежек и количество физических упражнений. Его самочувствие и работоспособность улучшились. Но в какой-то момент Амосов перестарался, взял на себя слишком большие нагрузки, что негативно отразилось на работе сердца: пришлось снизить количество упражнений. Амосовская система здоровья помогла многим людям и по сей день продолжает пользоваться популярностью. Николай Михайлович Амосов на личном примере сумел доказать, что даже в старости человеческий организм способен на многое. Он дожил до 89-ти лет и умер от инфаркта 12 декабря 2002 года. Похоронен великий хирург на киевском Байковом кладбище.



«Так прошла жизнь. Что в ней было самое главное? Наверное – хирургия. Операции на пищевом тракте, легких, особенно на сердце, делал больным при угрозе скорой смерти, часто в условиях, когда никто другой их сделать не мог; лично спас тысячи жизней. Работал честно. Не брал денег. Конечно, у меня были ошибки, иногда они кончались смертью больных, но никогда не были следствием легкомыслия или халатности. Я обучил десятки хирургов, создал клинику, потом институт, в которых оперировано свыше 80 тысяч только сердечных больных. А до того были еще тысячи с другими болезнями, не говоря уже о раненых на войне. Хирургия была моим страданием и счастьем..»

Н.М. Амосов

Научные труды Н. М. Амосова



Амосов Н. М. Хирургическое лечение нагноительных заболеваний легких / Н. М. Амосов. – К.: Госмедиздат УССР, 1956 – 192 с.

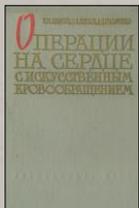
В настоящем издании рассказывается о хирургическом лечении нагноительных заболеваний легких, даются краткие сведения об анатомии легких, говорится о предоперационной подготовке больных, о различных видах операционного вмешательства, о возможных осложнениях во время операции и послеоперационном периоде.

Амосов, Н. М. Очерки торакальной хирургии / Н. М. Амосов. - К. : Медгиз, 1958. - 727 с.



В книге излагаются общие вопросы торакальной хирургии – хирургия легких, сердца, пищевода в кардии. В основу ее положен большой собственный опыт автора. Материал изложен с учетом новейших достижений отечественной и зарубежной хирургии. Книга представляет собой пособие для врачей, специализирующихся по грудной хирургии; многие разделы рассчитаны и на квалифицированных хирургов. Книга хорошо иллюстрирована.

Амосов, Н. М. Операции на сердце с искусственным кровообращением / Н. М. Амосов. - К.: Госмедиздат УССР, 1962. - 246 с.



В книге представлено описание аппаратов для искусственного кровообращения, патофизиологических сдвигов в организме во время операций, выбор и проведение наркоза и мероприятий по поддержанию нормального газообмена и гемодинамики. Большое внимание уделено показаниям и противопоказаниям к операциям с искусственным кровообращением, подробно описаны методика исправления различных врожденных и приобретенных пороков, проведение послеоперационного периода и лечение осложнений. В основу работы положен большой опыт клиники в проведении операций с искусственным кровообращением с использованием собственного аппарата.

Амосов, Н. М. Регуляция жизненных функций и кибернетика / Н. М. Амосов. - К. : Наукова думка, 1964. - 115 с.



Известный советский ученый-хирург лауреат Ленинской премии Н.М. Амосов на протяжении нескольких лет разрабатывает теорию регулирования жизненных процессов с позиций кибернетики. В доступной широкому кругу читателей форме автор рассказывает о том, как с помощью тончайших и сложных систем регуляции, их взаимодействия живой организм приспосабливается к окружающей среде. Это оригинальное исследование ученого является одним из первых в отечественной литературе опытов систематизации основных понятий биологической кибернетики.

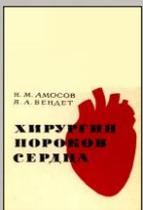


Саморегуляция сердца / Н. М. Амосов, В. А. Лишук. и др. - К. : Наук. думка, 1969. - 160 с.

Книга посвящена экспериментальному исследованию регуляции производительности сердца. Особенностью книги является то, что в основу ее положен строгий количественный подход к исследованию физиологических явлений. В результате были получены однозначные статистические характеристики сердца и сформулированы основные положения о саморегуляции этого органа.

Амосов, Н.М. Хирургия пороков сердца : лекции для терапевтов и педиатров / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. - К. : Здоров'я, 1969. - 167 с

В книге кратко в доступной форме излагаются основы хирургического лечения врожденных и приобретенных пороков сердца. Особое внимание уделено кругу вопросов, входящих в компетенцию терапевтов и педиатров. В частности, важное место отведено показаниям и противопоказаниям к операциям, пред- и послеоперационному лечению больных с пороками сердца. Даны рекомендации по диспансерному наблюдению оперированных. Приведены сведения по патофизиологии пороков сердца, специальным методам диагностики, принятым в сердечной хирургии, методам хирургических вмешательств. Книга рассчитана на широкий круг практических врачей — терапевтов и педиатров, а также врачей других специальностей, интересующихся сердечной хирургией.



Амосов, Н. М. Искусственный разум. - К. : Наукова думка, 1969. - 154 с.

Возможно ли создать искусственный разум? Будет ли он способен к полноценному мышлению, к творчеству? Кем предстоит ему стать — помощником или соперником человеческого разума? Эти вопросы давно уже обсуждаются многими учеными. Свою точку зрения по ним высказывает член-корреспондент АМН СССР Н. М. Амосов. В брошюре популярно описаны общие принципы переработки информации в сложных системах «типа живых» — организме, мозгу, обществе. Выдвинута гипотеза о механизмах психической деятельности — таких, как узнавание, понимание, сознание, чувства, эмоции, воля, творчество. Рассчитана на широкий круг читателей.



Амосов, Н. М. Хирургическое лечение тетрады Фалло. - К. : Здоров'я, 1982. - 152 с.

В книге приводятся сведения по диагностике и лечению врожденного порока сердца — тетрады Фалло. Подробно рассматриваются анатомия и гемодинамика этой патологии, даются рекомендации по выбору тактики, методики хирургического вмешательства, описываются непосредственные и отдаленные результаты. Для хирургов, терапевтов и научных сотрудников, изучающих эту проблему.



Художественно-публицистические книги ученого



Амосов, Н.М. Мысли и сердце : повесть / Н. М. Амосов. - М. : Мол. гвардия, 1976. - 319 с.

Рассказывая о медицине, раскрывая сущность творчества хирурга, оперирующего на сердце, автор показывает, как человек, идущий непроторенной дорогой, ищущий, сомневающийся, ошибающийся, побеждает в борьбе за самое святое, что есть на земле, — за жизнь человека. Рассказывая о медицине, о жизни и смерти, наконец, о самом себе, автор откровенен до беспощадности, он ведет разговор с собственной совестью. И это учит мыслить точнее и глубже, заставляет задуматься над тем, как жить.



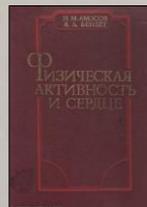
Амосов, Н.М. Записки из будущего: научно-фантаст. роман / Н.М. Амосов. - М. : Знание, 1967. - 198 с.

Крупный учёный, медик, болен лейкозом. Единственная надежда — лечь в анабиоз и дождаться, пока наука сумеет справиться с этим заболеванием. Но ведь анабиоз это фантастика, в реальности ещё никто не опробовал его на себе.



Амосов, Н.М. ППГ-2266 или Записки полевого хирурга / Н. М. Амосов. - М. Диалектика», 2019. - 190 с.

Это записки известного советского хирурга, Героя Социалистического Труда Н. М. Амосова, которые он вел всю войну в периоды затишья на фронте. Из этой мемуарно-беллетристической повести читатель узнает немало интересного о героизме и мужестве людей в белых халатах, благодаря самоотверженному труду которых тысячи и тысячи советских воинов, раненных в боях, возвращались в строй, громили фашистских захватчиков. А скольким матерям, женам, детям вернули сыновей, мужей, отцов их заботливые руки!



Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов. - К. : Здоров'я, 1984. - 232 с.

В книге приведены сведения о влиянии физической активности на функцию сердца и ее роли в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваниях, освещены вопросы физиологии физических нагрузок. Особое внимание уделено применению современных нагрузочных тестов для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Представлены общие принципы трудовой экспертизы и рекомендации по оценке трудоспособности больных с сердечно-сосудистой патологией с учетом энергетических возможностей на основе результатов нагрузочных тестов. Значительное место отведено рекомендациям тренирующих программ для профилактики сердечно-сосудистых и других заболеваний, физической реабилитации оперированных по поводу пороков сердца и больных с хронической коронарной недостаточностью.



Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов. - К. : Здоров'я, 1985. - 80 с.

Решающее значение для сохранения здоровья в наши дни имеет физическая тренировка организма, и прежде всего сердца. Авторы брошюры – Н.М. Амосов – академик АН Украинской ССР, Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии и И.В. Муравов – доктор медицинских наук, профессор, вице-президент Международной научной группы по двигательной активности ВОЗ – рассказывают о резервных возможностях сердца, особенностях его тренировки в разные возрастные периоды, описывают простые методы оценки состояния сердца при оздоровительных занятиях. Для интересующихся физической культурой и спортом,

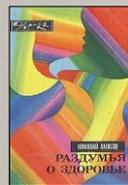


Амосов, Н.М. Книга о счастье и несчастьях : (Дневник с воспоминаниями и отступлениями) : в 2-х кн. - М. : Молодая гвардия, 1986 -. - (Эврика).

Кн.1. - 1986. - 287 с.

Кн.2. - 1990. - 239 с.

В предлагаемой книге известный хирург, ученый, писатель Н. М. Амосов продолжает разговор с молодым читателем, начатый в «Книге о счастье и несчастьях», выпущенной «Молодой гвардией» двумя изданиями в 1984 и 1986 годах. Он рассказывает о работе хирурга, оперирующего на сердце, о проблемах медицины и здравоохранения, делится своими воспоминаниями и мыслями о кибернетике. Издание рассчитано на массового читателя.



Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.

Как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? О научных основах жизни человека рассказывает известный хирург. Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии Николай Михайлович Амосов. Эта книга поможет молодому читателю понять, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, и объяснит, почему вредны увлечения курением и всякого рода излишеств.



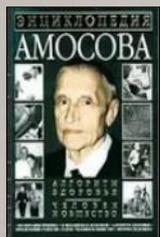
Амосов, Н.М. Голоса времен / Н. М. Амосов. - М. : Вагриус, 1999. - 429 с.

"Эта книга - познание самого себя. Кем был, как менялся, что осталось..." Так скромно автор определяет задачу своих мемуаров, хотя имеет полное право на более высокую оценку столь долгой и яркой жизни. Воспоминания Н. М. Амосова - пронзительная, очень личная исповедь и в то же время объемный портрет эпохи: война, надежды шестидесятых, медицинские открытия, потрясшие мир, снова надежды и разочарования уже конца восьмидесятых, встречи, "голоса" и живые портреты современников - выдающихся хирургов С. С. Юдина, А. Н. Бакулева, А. А. Вишневого, академика Сахарова, политиков и деятелей культуры.



Амосов Н.М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. -К.: Здоров'я, 1997. – 56 с.

Здоровье – это главное, что у человека есть в жизни. К сожалению, многие люди этого не понимают, бездумно тратят свои силы, истощают организм, относятся к нему безответственно. Если же придерживаться строгой методики и беречь здоровье, можно значительно продлить свою жизнь, сделав её более качественной. Об этом говорит Николай Амосов в своей книге «Моя система здоровья». Он – известный хирург, академик, автор нескольких книг о здоровье. Эту книгу он написал на основе собственного жизненного опыта и поэтому знает, о чём говорит.



Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова : Алгоритм здоровья. Человек и общество : Для широкого круга читателей / Н.М. Амосов. - Донецк : Сталкер, 2003. – 463 с.

Назначение этой книги - ознакомить читателя с результатами исследований, раздумий, сомнений и разочарований автора в отношении того, как в наше время можно сохранить здоровье, замедлить процессы старения, сберечь бодрость и силу духа. Н.М. Амосов, видный ученый и известный хирург, убедительно разъясняет, что в большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а сам человек. В этой книге вы найдете ответы на вопросы: почему мы болеем, что такое здоровье и как можно сохранить его на долгие годы благодаря здоровому образу жизни и двигательной активности, в том числе и физической культуре. Однако, осмысливая свой жизненный опыт, автор ведет здесь разговор не только о здоровье, но и о человеческом и искусственном интеллекте, об отношениях между личностью и обществом, и даже предлагает свой прогноз будущего.



Несомненно, эта книга станет для вас надежным помощником и советчиком, как в отношении здоровья, душевного и физического, так и в отношении многих иных аспектов жизни.

Амосов Н. М. Мое мировоззрение / Н. Амосов. – М. : АСТ, Сталкер, 2003. – 112 с.

Откуда взялась сложность мира? Что есть истина? Как работает разум - любой: животного, человека, общества? Какова судьба человечества? Существует ли 'стрела прогресса' в эволюции мира? Какое счастье возможно для человека и общества, что нужно для этого делать и какова вероятность успеха? На эти и многие другие вопросы дает ответы видный ученый Н.М.Амосов.

Память о Николае Михайловиче Амосове

**«Хирургия всех равняет — простого врача и академика:
покажи, что ты можешь сделать? А степени — это дело
второе»**

Н. М. Амосов

В России имя Николая Михайловича Амосова стоит в первом ряду пионеров и основоположников отечественной хирургии сердца и сосудов, а за заслуги перед Украиной он признан «Человеком XX века». В 2003 г. Национальному институту сердечно-сосудистой хирургии АМН Украины и улице, на которой он расположен, было присвоено имя Н. М. Амосова.

В фойе института установлен памятник его основателю, а на доме в Киеве, где он жил, открыта мемориальная доска.

В России именем Н. М. Амосова названы медицинские училища в Череповце и Брянске, где он когда-то преподавал, а также Старокрымская городская больница, где он одно время консультировал больных.

Помнят своего именитого выпускника и alma mater. Ученым советом Северного государственного медицинского университета (СГМУ, бывшего АГМИ) учреждена золотая медаль Н. М. Амосова, вручаемая «за выдающиеся успехи в научно-исследовательской и образовательной деятельности, создание научной школы, разработку и внедрение новых технологий в медицине». В фондах Музея истории медицины Европейского Севера в СГМУ хранится личное дело студента и аспиранта Н.М. Амосова, его фотографии и документы разных лет. На основании изучения архивных документов довоенного времени и с помощью Екатерины Николаевны Амосовой в СГМУ создана аудитория имени Н. М. Амосова, где представлен жизненный и творческий путь выдающегося ученого и хирурга.



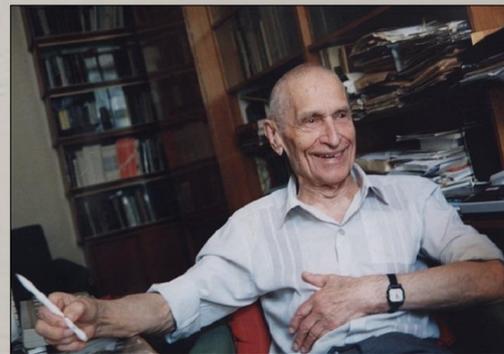
Основные правила из системы здоровья гениального врача

Николая Амосова:

1. В большинстве болезней виноваты не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым... Больше того, бойтесь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создают у людей мнимые болезни и выдают векселя, которые не могут оплатить.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старения человека и углубления болезней.
4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы — значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничение в питании, закаливание, время отдыха и умение отдыхать. И еще пятое — счастливая жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровья не обеспечивает.
5. Природа милостива: достаточно 20-30 мин физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.
6. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум в соотношении рост в сантиметрах минус 100.
7. Умение расслабляться — наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!
8. Говорят, что здоровье — счастье уже само по себе. Это неверно. К здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь — уж точно несчастье.

«Жизнь больного для меня священна, никаких фокусов за счет риска. Впрочем, это не точно. Хороший хирург без риска невозможен. Вопрос - когда и сколько рисковать»

Н. М. Амосов



В фильме "Амосов. Столетие", который был создан творческой группой под руководством режиссера, сценариста Сергея Лысенко и по заказу Ассоциации кардиохирургов Украины, очень объемно показана жизнь Николая Михайловича. Есть уникальные документальные кадры, интервью хорошо знавших и любящих его людей, звучат цитаты из дневников кардиохирурга.

Список использованной литературы:

- Амосов, Н.М. Голоса времен / Н.М. Амосов. – М. : Вагриус, 1999. – 429 с.
- Амосов, Н.М. Записки из будущего: научно-фантаст. роман / Н.М. Амосов. – М. : Знание, 1967. – 198 с.
- Амосов, Н. М. Искусственный разум / Н.М. Амосов. - К. : Наукова думка, 1969. - 154 с.
- Амосов, Н.М. Книга о счастье и несчастьях : (Дневник с воспоминаниями и отступлениями) : в 2-х кн. – М. : Молодая гвардия, 1986. – (Эврика).
- Кн.1. – 1986. – 287 с.
- Кн.2. – 1990. – 239 с.
- Амосов Н. М. Мое мировоззрение [Электронный ресурс] / Н. М. Амосов. – М. : АСТ, Сталкер, 2003. – 112 с. . – Режим доступа: https://www.booksite.ru/amosov/1_13.html
- Амосов Н.М. Моя система здоровья [Электронный ресурс] / Н. М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1997. – 56 с. . – Режим доступа: [https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1701257234&tld=ru&lang=ru&name=\[Amosov N.M.\] Moya sistema zdorovya\(BookSee.org\).pd](https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1701257234&tld=ru&lang=ru&name=[Amosov N.M.] Moya sistema zdorovya(BookSee.org).pd)
- Амосов, Н.М. Мысли и сердце : повесть / Н. М. Амосов. – М. : Мол. гвардия, 1976. – 319 с.
- Амосов, Н. М. Операции на сердце с искусственным кровообращением / Н.М. Амосов. – К. : Госмедиздат УССР, 1962. – 246 с
- Амосов, Н. М. Очерки торакальной хирургии / Н.М. Амосов. – К. : Медгиз, 1958. – 727 с.
- Амосов, Н.М. ППГ-2266 или Записки полевого хирурга [Электронный ресурс] / Н. М. Амосов. – М.: Диалектика», 2019. – 190 с. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/book/nikolay-mihaylovich-amosov/ppg-2266-ili-zapiski-polevogo-hirurgga-55046452/chitat-onlayn/>
- Амосов, Н. М. Регуляция жизненных функций и кибернетика / Н.М. Амосов. – К. : Наукова думка, 1964. – 115 с.
- Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.
- Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
- Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1984. – 232 с.
- Амосов Н. М. Хирургическое лечение нагноительных заболеваний легких[Электронный ресурс] / Н. М. Амосов. – К: УСССР, 1956 – 192 с. – Режим доступа: <https://www.booksite.ru/fulltext/hirurglech/text.pdf>
- Амосов, Н. М. Хирургическое лечение тетрады Фалло / Н.М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1982. – 152 с.
- Амосов, Н.М. Хирургия пороков сердца : лекции для терапевтов и педиатров / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1969. – 167 с
- Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова : Алгоритм здоровья. Человек и общество: Для широкого круга читателей / Н.М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2003. – 463 с.
- Саморегуляция сердца / Н. М. Амосов, Лищук В. А. и др. – К. : Наук. думка, 1969. – 160 с.