



7 апреля – Всемирный день ЗДОРОВЬЯ!

Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам!

СТАРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

**Почему человек стареет? Можно приостановить этот процесс?
Эти вопросы занимают человечество с незапамятных времен.**

В начале XX века выдающийся российский биолог Илья Мечников выдвинул одну из первых теорий старения. Главный враг – засорение организма токсинами, образующимися в кишечнике. С тех пор в моде очистительные клизмы и разгрузочные дни. Существующие во всех религиях мира посты, по мнению геронтологов, имеют ту же задачу. Сегодня существует несколько десятков теорий старения.

По эволюционной теории природа отмерила человеку сравнительно долгий век, сохранив жизнь после репродуктивных возможностей для того, чтобы более старшие особи могли дольше заботиться о потомстве. Чем позднее женщина будет рожать, тем больший срок ей отмерен. Английские биологи проанализировали продолжительность жизни 13 тысяч женщин. Среди тех, кто умер в рекордном возрасте 100 лет было в 4 раза больше женщин, рожавших в 40 и позже. При этом важно, чтобы мать была здорова: в этом случае поздние роды только омолаживают.

Мутационная теория – накопление мутаций, аутоиммунная теория.

Сегодня наиболее распространена теория старения – **свободно-радикальная концепция Д. Хармана**, предположившего, что ведущую роль в ослаблении жизненных функций с возрастом играет окисление биополимеров активными формами кислорода (АФК). Главные убийцы скрыты внутри наших клеток, в митохондриях, в которых образуются свободные радикалы, непрерывно отравляющие наш организм. Из-за этого повреждаются клеточные мембраны. Роль

свободно радикального окисления в развитии таких недугов, как атеросклероз, болезнь Альцгеймера, катаракта, дегенеративные изменения суставов и позвоночника, некоторых злокачественных опухолей, считается доказанной. Академик Скулачев разработал препарат «ионы Скулачева» + антиоксидант пластохинон, который попадает точно в цель, в поврежденную митохондрию. В эксперименте на животных препарат



приостанавливает старение во всем организме. Опытные животные живут в среднем вдвое дольше, чем контрольная группа. Но, дожив до весьма преклонного возраста без инфарктов, инсультов, артритов и гипертонии, глаукомы, катаракты и дистрофии сетчатки, практически все животные умерли от рака. Панацеи от смерти не существует, однако есть разработки, которые дают шанс прожить долго и счастливо, если мы, конечно, сами этого захотим. Ведь в жизни важна не только и не столько ее продолжительность, сколько ее содержание. Стремясь продлить земной путь на неопределенно долгий срок, стоит задать себе вопрос: «А смысл?».

Число пожилых людей растет во всем мире. 30% нашего населения – люди пенсионного возраста. В России недостаточно развита геронтологическая служба. Плохо выявляются у пожилых латентные формы и ранние стадии таких заболеваний, как сахарный диабет, сердечная недостаточность, глаукома. Ранняя диагностика позволяет отсрочить осложнения этих заболеваний.

Социальная адаптация пожилых и старых является важным условием их продуктивной жизни, оценка уровня идет по параметрам: самообслуживания, продуктивной и досуговой деятельности, медицинской активности, общения и социального самосознания. Различают высокую, среднюю, низкую уровни адаптации. На уровень социальной адаптации влияют возраст, пол, состояние здоровья, характер медико-социальных последствий заболеваний. Лица с высоким уровнем адаптации нуждаются в амбулаторно-восстановительном и санаторно-курортном лечении, лица со средним уровнем адаптации требуют на фоне качественного лечения интеграции медицинской и социальной помощи. Лица с низким уровнем требуют обеспечения техническими средствами реабилитации, социально-бытовыми услугами, организацией постоянного ухода на дому, что предполагает организацию интенсивной медицинской и социальной помощи в условиях надомного или стационарного обслуживания.

Все это требует реформирование первичного звена медицинского и социального обслуживания с учетом следующих принципов:

1. Единство оказания медицинской и социальной помощи, экспертных и реабилитационных мероприятий.

2. Ведущая роль врача общей практики в организации медико-социальной помощи всем контингентам населения района обслуживания, в том числе организации стационаров на дому, медико-социального патронажа, надомной реабилитации, что определяет уровень нагрузки (не более 1 200 населения).

Решение в едином комплексе медицинских и социальных проблем обеспечит повышение качества жизни пожилых и стариков.

ИСКУССТВО ПРОДЛЕВАТЬ ЖИЗНЬ

В современном мире все более актуальным становится деловой подход к здоровью, который означает рациональность бережного отношения к себе, когда о многом можно позаботиться заранее, предостеречь себя от беды, отвести ее собственноручно. Двигаться, правильно питаться, следить за собой, регулярно проходить профилактические осмотры. Французский ученый Альбер Дастр, рассуждая на тему продления жизни человека, в 1913 году писал: «Искусство продлевать жизнь – это искусство не сокращать ее». Какие правильные слова!

Плодотворная и радостная старость связана с принятием своего жизненного пути. Если человек не принимает такой неизбежный ход событий, то его ожидает кризис пожилого возраста. Однако люди по-разному оценивают процессы своего старения. Некоторые начинают задумываться о том, что стареют, уже в 30 лет, а другие и в 50 стараются выглядеть молодо и не обращают внимания на несколько появившихся морщинок.

В одном популярном советском фильме герой – обаятельный молодой человек – говорил: "Молодость – это недостаток, который быстро пройдет". И действительно, после 30 наступает зрелость, после 45 лет – средний возраст, начиная с 60 – пожилой, 75-89 лет – уже старческий, ну а те, кому 90 и больше, относятся к долгожителям. Вот такая возрастная классификация принята в нашей стране.

Позитивный настрой и общение

Очень важен **настрой** на предстоящие перемены в жизни. Пессимистично настроенные пожилые люди к жизни относятся пассивно и со стороны окружающих испытывают отчуждение. У них наблюдаются сужение круга интересов, снижение показателей интеллекта по тестам, потеря уважения к себе, ощущение собственной ненужности. Налицо регресс и опустошение личности, что очень печально. Есть такой афоризм: «Ничто не старит так быстро, как неотвязная мысль, что стареешь»...

Другая категория пожилых людей – это те, кто имеет конструктивный взгляд на предстоящую старость. Они мужественно переживают уход на пенсию, деятельны, склонны устанавливать новые дружеские связи. Окружающая жизнь,

сегодняшнее состояние здоровья, физические недуги, быт воспринимаются ими терпимо, такими, какие они есть. Появляются новые интересы, ранее не свойственные данному человеку. Среди них особо выделяются обращение к природе, склонность к стихосложению, рисованию, музыке, желание бескорыстно быть полезным окружающим, в первую очередь больным и слабым. Иногда в этом возрасте впервые появляется любовь к животным. Все это позволяет испытывать чувство удовлетворенности жизнью и увеличивает

ее продолжительность.

Общение – это довольно болезненная тема для пенсионеров. Одни целиком растворяются в своей семье, не испытывая особой потребности в общении со сверстниками. Других, наоборот, в этот сложный период спасает общение именно со своей возрастной группой. Но, к сожалению, не все умеют это делать, а кому-то мешает скептицизм, который сформировался в процессе жизненного опыта. Человек, несмотря на желание поговорить, становится менее откровенным, более замкнутым и осторожным в высказываниях.

Мне вспоминается случай 17-летней давности, это было на севере, в Магадане. Однажды с книгой в руках я пришла в парк. День был солнечный и, несмотря на дыхание осени, довольно теплый. Завидев свободную скамейку чуть поодаль от центральной аллеи, я присела и стала читать. Спустя некоторое время к скамье целенаправленно стали подходить люди, парами и поодиночке, все они были пожилые, весьма опрятно одеты, хотя и несколько старомодно. По тому, как они приветствовали друг друга, я поняла, что их всех что-то объединяет, они знакомы, и эта встреча не случайна. В этом обществе выделялась супружеская пара своим обаянием, галантностью,

Возрастная классификация в РФ

8-29 лет	молодой возраст
30-44 года	зрелый возраст
45-59 лет	средний возраст
60-74 года	пожилой возраст
75-89 лет	старческий возраст
90 лет и более	долгожитель

коммуникабельностью (как позже выяснилось, к моему огромному удивлению, Ей было 78 лет, а ЕМУ – 92 – я и подумать не могла о столь почтенном возрасте). Оказалось, что здесь собирается группа пожилых людей, эдакий добровольно организованный клуб «Кому за 70». Времена были перестроечные, сложные, а эти старики отнюдь не брюзжали, а толково говорили о прочитанном, увиденном, обменивались новостями, книгами, периодикой (в целях экономии каждый подписывался только на одно издание, которое



и приносил с собой). Все они были преисполнены достоинства, взаимного уважения друг к другу, готовности поддержать и утешить, да и их подтянутый вид подчеркивал оптимистичный настрой. Обмен информацией на скамье в парке был только частью их воскресной программы, дальше, продолжая оживленно беседовать, они отправились на прогулку с плановой остановкой уже в другом условленном месте. Всё было у этой пожилой группы – и ЗОЖ, и психотерапия, и мужество, и общий «спасательный круг».

Доброта и отзывчивость

Учеными из США установлено, что **доброта** и **отзывчивость** продлевают жизнь. Оказалось, что способность иммунной системы противостоять самым различным заболеваниям напрямую зависит от позитивного отношения к окружающему миру. Вот почему люди открытые и доброжелательные гораздо меньше страдают от болезней, присущих старости, и живут дольше.

И вот еще несколько полезных советов пожилым:

- Берегите своих друзей, особенно тех, с которыми вас связывают десятилетия. Общаясь с ними, вы вспоминаете различные эпизоды из прошлой жизни, вновь чувствуете себя молодыми, невольно забываете и про свой возраст, и про нажитые болячки.

- Научитесь смотреть на себя со стороны, чтобы оценить, насколько вы стали капризны, упрямы или ворчливы. Помните: брюзжание –

атрибут старости, календарной и преждевременной. Постарайтесь контролировать себя, чтобы эти и другие, приобретенные с годами черты характера, не отталкивали от вас родных, соседей, знакомых и незнакомых людей.

- Не давайте советов, когда вас об этом не просят. Назойливые советы, да еще в категоричной форме, редко кому бывают по душе. Напротив, они вызывают раздражение, которое выплескивается на вас.

- Старики во всех странах томятся по счастью в кругу детей и внуков. Однако постарайтесь относиться спокойно к поступкам своих взрослых детей. Не пытайтесь заставить их сделать так, как вы того хотите. Они все равно поступят по-своему, что изрядно испортит вам нервы.

- Почаще общайтесь с внуками, а если их нет – с соседскими детьми. Ничто так не размягчает душу старого человека, как бесхитростное поведение ребенка. Современные родители слишком заняты, а в вашем лице ребенок может найти мудрого и доброго друга. Причем интерес такого общения бывает взаимным, так как в старости бывает порой трудно найти собеседника.

Было бы замечательно, если бы окружающие пожилого человека люди, близкие и родственники, поддерживали его в этот период, морально и материально, проявляли неподдельное внимание и заботу, говорили и давали понять, как он нужен всем и дорог.

З. Леонова,
врач высшей категории РЦМП.