

Будем долгожителями!

Если ваши внутренние «часы» тикают слишком быстро, пора обратиться к врачу

Ученые уверены: организм человека рассчитан – ни много ни мало – аж на 130 лет жизни! Но почему же никто из нас до сих пор до 130 годков так и не доживает?

Элли Серегина

Жаловаться нам, однако, пожалуй, не на что. Посудите сами: чуть больше ста лет назад продолжительность жизни наших соотечественников едва превышала 30 лет! Зато сегодня-то среднестатистический россиянин живет больше 70-ти. Правда, до японцев или швейцарцев нам еще далеко...

Тем не менее и у нас в стране еще с конца 90-х в медицине официально утвердилась новая отрасль – геронтология, то есть наука, занимающаяся изучением, профилактикой и лечением болезней старческого возраста. С тех пор специалисты-геронтологи дотошно ищут ответ на вопрос: как в пожилом возрасте продлить активную жизнь и справиться с извечными спутниками старости – хроническими болезнями...

Лечение с оглядкой

– Не зря в народе старых людей сравнивают с малышами. К ним также нужен особый подход, – говорит кандидат медицинских наук врач-геронтолог Наталья Натальская. – У пожилого пациента, как правило, несколько хронических

заболеваний, которые мешают поставить точный диагноз и провести лечение. Давать лекарства от одной болезни надо с оглядкой на другую, чтобы не спровоцировать обострения. И здесь уже не пройдет отговорка «это у вас возрастное». Сам возраст не может быть причиной недомогания.

Лечение пожилых пациентов – уравнение со многими неизвестными. По множеству симптомов следует для начала выявить одно заболевание, самое острое на данный момент, и лечить его должным образом. А добившись результата, начинать бороться с новой хворобой. И если молодой человек, заболев, точно описывает симптомы, то пожилой может быть не готов к объективному общению – опять же в силу возраста.

– Такой пациент как айсберг. На поверхности лишь малая доля его проблем и болячек. Остальное приходится выяснять по мере лечения, – продолжает рассказ Наталья Натальская. – Приходя на прием, пожилые люди часто вздыхают: «Вы, наверное, с моими



болячками и не разберетесь». А разбираться надо – терпеливо и с любовью.

Задача геронтолога – не только продлить жизнь человека, но и помочь ему как можно дольше сохранять светлый ум и физическую активность.

Простые правила

– Сегодня люди чаще всего стареют преждевременно, – констатирует Наталья Юрьевна. – Есть такое понятие как биологический возраст, в буквальном смысле – возраст тела человека. Нередко он отличается от паспортного и опережает его. Но есть способ остановить это ненормальное, ускоренное старение. Для этого надо постараться устранить факторы, которые ведут к обветшанию организма. Они, кстати, общеизвестны. Это курение, прием алкоголя, малоподвижный образ жизни, неправильное питание.

По словам геронтолога, начать можно с малого:

1. Не менее 30 минут в день ходите пешком. При этом выбирайте менее загазованные машинами улицы.
2. Ешьте побольше овощей, фруктов, орехов, круп, молочных продуктов. Питайтесь часто, но небольшими порциями. Кладите в тарелку столько, сколько можете взять в пригоршню одной руки. Старайтесь избегать животных жиров и излишне соленой пищи. Кстати, в аптеках можно купить соль с пониженным содержанием натрия и повышенным содержанием магния – это будет приятный подарок для вашего сердца.



Даже в пожилом возрасте еще не поздно притормозить старение организма

3. Постарайтесь снизить психоэмоциональные нагрузки. Не переживайте по мелочам. Откажитесь от просмотров «слезливых» ток-шоу и телепередач.

4. Соблюдайте режим труда и отдыха. Помните, что лучший отдых – это смена занятий. А вот сидение перед телевизором вообще нельзя назвать отдыхом. Лучше уж прогуляться по парку.

5. Откажитесь от курения и алкоголя.

– Это правила, которые должен соблюдать каждый человек, если он хочет встретить старость активным и полным сил, – настаивает Наталья Натальская. – А еще крайне важно следить за давлением и пульсом. Пульс в состоянии покоя у человека в любом возрасте должен быть в пределах 60 ударов в минуту. При таком пульсе сердце работает в экономичном режиме, не

перегружаясь. Пульс менее 60 ударов в пожилом возрасте – это признак серьезных заболеваний. Пульс более 80 ударов в минуту означает, что сердце постоянно работает на износ...

Не следует заниматься самолечением. Пожилые люди часто верят рекламе и покупают препараты, которые им советуют по телевизору... Но далеко не все знают, что, к примеру, любимый сердечниками «Кардиомагил» категорически противопоказан язвенникам. Любые лекарства (если это только не йод для царапины) должен назначать врач.

– Если биологический возраст опережает реальный, это означает только одно: человек нездоров, и ему требуется лечение, – считает Наталья Натальская. – И помните: сохранить свое тело молодым, не прибегая без необходимости к лекарствам, в ваших силах!

ЦИФРЫ

За последние 20 лет самая низкая продолжительность жизни в России была зарегистрирована у мужчин в 1995 году: тогда представители сильного пола жили в среднем 58,1 года. У женщин – в 1995 (71,5 года) и в 2003 годах (71,8 года). Несмотря на устоявшееся мнение, продолжительность жизни сельчан в настоящее время меньше, чем продолжительность жизни городского обитателя. Так, в 2013 году мужчина-горожанин доживал до 65,6 года, в то время как сельчанин – до 63,8. Женщины в городе в среднем живут сегодня до 76,7 года, на селе – до 75,1 года.

Как определить биологический возраст?

Биологический возраст вашего тела можно определить по специальным формулам.

Для мужчин: $26,985 + 0,215 \text{ АДС} - 0,149 \text{ ЗДВ} - 0,151 \text{ СБ} + 0,723 \text{ СОЗ}$;

Для женщин: $1,463 + 0,415 \text{ АДП} - 0,140 \text{ СБ} + 0,248 \text{ МТ} + 0,694 \text{ СОЗ}$.

Призываем вас не пугаться большого количества цифр и аббревиатур. Все расшифровывается достаточно просто.

АДС (артериальное давление систолическое) – это первая цифра (верхний показатель) при измерении давления. К слову, напомним, что давление полагается мерить трижды с интервалами 5 минут. В расчет берется наименьший показатель.

АДП (артериальное давление пульсовое) – это разница между верхним и нижним показателями давления.

ЗДВ – это продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха. Измеряется трижды с интервалами 5 минут с помощью секундомера. Учи-

тывается наибольшая величина в секундах.

СБ – это статическая балансировка. Чтобы измерить ее, надо встать на одну босую (левую) ногу, вторую согнуть в колене, закрыть глаза, руки опустить вдоль тела. Показатель измеряется в секундах.

МТ – масса тела в килограммах.

И наконец, **СОЗ** – это субъективная оценка здоровья. Производится с помощью анкеты из 29 вопросов:

1. Беспокоят ли вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли вас боли в области сердца?
4. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?
5. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?
6. Стараются ли вы пить только кипяченую воду?
7. Уступают ли вам место в общественном транспорте?
8. Беспокоят ли вас боли в суставах?
9. Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?

10. Бывают ли у вас такие периоды, когда из-за волнений вы теряете сон?

11. Беспокоят ли вас запоры?

12. Беспокоят ли вас боли в области печени?

13. Бывают ли у вас головокружения?

14. Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем в прошлые годы?

15. Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?

16. Ощущаете ли вы в различных частях тела жжение, покалывание, «ползание» мурашек?

17. Беспокоят ли вас шум или звон в ушах?

18. Держите ли вы для себя в домашней аптечке одно из следующих лекарств: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?

19. Бывают ли у вас отеки на ногах?

20. Приходится ли вам отказываться от некоторых блюд?

21. Бывает ли у вас при быстрой ходьбе одышка?

22. Беспокоят ли вас боли в области поясницы?

23. Приходится ли вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду?

24. Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?

25. Можно ли сказать, что вам стало легко расплакаться?

26. Бываете ли вы на пляже?

27. Считаете ли вы, что сейчас вы так же работоспособны, как прежде?

28. Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?

29. Как вы оцениваете состояние своего здоровья (хорошее, удовлетворительное, плохое, очень плохое)?

За каждый ответ «да» начисляется по одному баллу. При ответе на 29-й вопрос по одному баллу нужно начислять за ответы «плохое» или «очень плохое».

Получив все результаты, впишите их в одну из указанных выше формул, и, произведя подсчеты, вы узнаете, сколько лет вашему организму.