

Кристина Шурда

Успешное старение – ЭТО ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

Гериатр Надежда Слюсар – о том, как выглядеть и чувствовать себя моложе возраста в паспорте

Растет качество жизни, а с ним и средний возраст людей на планете. По данным Всемирной организации здравоохранения, уже к 2050 году ожидается, что люди старше 60 лет составят треть населения всей планеты. А к 2100 году предполагается, что численность людей старше 80 лет увеличится в три раза.

Главный внештатный гериатр министерства здравоохранения Архангельской области Надежда Слюсар уточнила, что тенденции в России схожи с мировыми. На начало 2024 года в РФ проживали 35,1 миллиона человек старше 60 лет, из которых 17 тысяч человек переступили столетний рубеж.

— Если говорить об Архангельской области, то у нас каждый четвертый житель старше трудоспособного возраста, — добавила Надежда Слюсар.

Это звучит тревожно, если воспринимать старость как болезнь. На самом деле это не так.

— Старение — это естественный этап жизни, — объясняет Надежда Михайловна. — И его можно прожить не в упадке сил, а счастливо и активно. Главное — понимать, как это работает. И подготовка к активному долголетию напрямую влияет на то, насколько здоровым и успешным будет старение.

Об этом и говорили на вебинаре в мессенджере МАХ. Его организатором выступил Архангельский центр медицинской профилактики. Лекция от заведующей региональным гериатрическим центром Архангельского госпиталя для ветеранов войн и главным внештатным гериатром министерства здравоохранения Архангельской области Надежды Слюсар прошла в открытом формате. Зрители получили ответы на все свои вопросы.

Уточним, что врач-гериатр специализируется на пожилых людях. Он разбирается в том, как стареет организм, и подбирает лечение с учетом этих процессов. Он лечит возрастные болезни и помогает сохранять активность, самостоятельность и качество жизни.

Два взрыва в организме: 44 и 60

Долгое время считалось, что человек стареет плавно, по чуть-чуть каждый день. Но ученые выяснили, что это не совсем так. Надежда Михайловна рассказала, что есть два пика старения, две точки перелома.

— Первый случается около 44 лет, — поделилась Надежда Слюсар. — В этом возрасте организм хуже справляется с переработкой жира и алкоголя. Повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, начинается потеря мышечной массы.

Второй пик происходит как раз в 60–65 лет. В этой точке меняется обмен веществ, может снизиться иммунитет или ухудшиться работа почек. Обычно люди, пересекая этот рубеж, начинают ощущать возраст иначе.

— Существует также теория естественного программирования, согласно которой то, как мы состаримся, закладывается еще внутриутробно, — рассказала Надежда Михайловна. — Как питалась мама, были ли у нее вредные привычки, двигалась ли она. Все это влияет на то, насколько здоровым будет старение ее ребенка. То есть родители уже должны подумать о том, чтобы старость их ребенка была здоровой.

Однако это не значит, что уже поздно что-то делать для собственного здорового долголетия. В любом возрасте можно улучшить качество жизни.

— Конечно, внешние и независящие от нас факторы влияют на то, как мы будем стареть, но незначительно, — отметила главный внештатный гериатр региона. — По данным ВОЗ, продолжительность и качество жизни лишь на 10% зависят от уровня медицины, на 20% — от генетики, еще на 20% — от экологии. А внушительные 50% успеха обеспечивает образ жизни. Наши привычки формируют то, как мы себя чувствуем и как выглядим.



“Молодильных яблочек не существует, как и таблеток от старости. Но есть физическая активность. И она работает!”

Гериатр уточнила, что здоровое старение — это психологическое, ментальное и физическое благополучие. А есть еще успешное старение, и это уже высший пилотаж. Это здоровье и удовлетворенность жизнью: когда у человека есть цель, хобби, сохраняются работоспособность, чувство юмора и интерес к внешнему виду.

Урок от долгожительниц

Надежда Михайловна привела два примера. И оба об активности. — Жанна Луиза Кальман из Франции прожила 122,5 года, — рассказала гериатр. — Это самый старый человек на планете с документально подтвержденным возрастом. В 70 лет она начала заниматься фехтованием.

Кстати

«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» — федеральная программа в России, направленная на поддержку людей старшего возраста, повышение качества жизни, сохранение активности и вовлеченности в общественные, социальные и экономические процессы. Запущена в 2019 году в рамках национального проекта «Демография», с 2025 года интегрирована в национальный проект «Семья».

Фото: magnific.com

150 минут умеренной нагрузки в неделю (например, быстрая ходьба) и 75 минут интенсивной (бег, плавание, велосипед).

— Активность необходимо выстраивать с умом, учитывая особенности организма, — уточнила Надежда Михайловна. — Также важно учесть, что эта деятельность должна приносить вам радость. Вы можете ходить по полчаса в день, или ходить с шагомером каждый день по 10 тысяч шагов.

Особенно хороша ходьба с лыжными палками. Ею сейчас увлекаются многие люди старшего возраста. Плавание, лыжи, велосипед, танцы — подходит все, что приносит удовольствие. Главное — регулярность.

— И не забывайте об упражнениях на баланс и силовые нагрузки, — добавила Надежда Слюсар. — Если есть хронические болезни, обязательно обсудите программу физических нагрузок с врачом. Но не отказывайтесь от движения совсем.

Второй кирпичик фундамента здоровой жизни — питание.

— Питание должно быть сбалансированным: три основных приема пищи и два перекуса, — уточнила врач. — Сократите потребление соли до пяти граммов в сутки. Это одна чайная ложка. И не забывайте, что в готовых продуктах (выпечка, готовая еда, полуфабрикаты) соль уже добавлена, ее тоже надо учитывать.

Также важно сократить быстрые углеводы. Это сладкие газировки, конфеты, шоколад.

— Быстрые углеводы мы заменяем медленными, то есть крупами, макаронами из твердых сортов и так далее, — добавила Надежда Михайловна. — А еще увеличиваем белок в рационе. В пожилом возрасте его надо даже больше, чем в юном. Так как мышцы деградируют, нам важно их поддерживать. В день мы должны съесть примерно 1,2 грамма белка на один килограмм нашего веса. Рыба, белое мясо, растительные белки из бобовых — это хорошо.

Фото ГБУЗ Архангельской области «Медицинский информационно-аналитический центр»

В 90 еще ездила на велосипеде. И до конца сохраняла хорошую память.

Для тех, кто сейчас подумал: «Конечно, сравнили Францию и Поморье. А климат?»

— Долгожительница из Якутии Варвара Семенякова прожила 117 лет, — продолжила Надежда Слюсар. — В 90 лет она ходила на лыжах в лес. Даже в Якутии с суровым климатом ей удавалось сохранять активность, острый ум, память и интерес к миру.

Получается, что климат — не оправдание, а генетика — не приговор. Практически всю работу на себя берет правильный образ жизни и активность.

— Первое правило здорового старения заключается в том, что движение — это универсальное лекарство, — считает главный внештатный гериатр минздрава региона. — Молодильных яблочек не существует, как и таблеток от старости. Но есть физическая активность. И она работает!

Всемирная организация здравоохранения рекомендует:



К гериатру можно обратиться за помощью.

В Архангельске врач-гериатр принимает во второй городской больнице и в шестой городской поликлинике. И в госпитале для ветеранов войн на улице Воронина, 24. В Северодвинске – на базе городской больницы № 1.

А вот красное мясо лучше минимизировать.

Также следует предпочитать растительные жиры животным и каждый день есть овощи и фрукты.

— Овощи, фрукты, ягоды лучше брать местные, выросшие в том регионе, где вы живете, — сказала Надежда Слюсар. — К правильному питанию относятся и жидкость. Каждый день надо выпивать полтора — два литра воды.

Врач подняла важную тему. Многие пожилые люди пьют мало специально, потому что боятся недержания мочи.

— Так делать нельзя, — подчеркнула врач. — Обезвоживание приводит к более серьезным проблемам. Если есть трудности — обратитесь к врачу, помогут.

Об этом редко задумываются

Каждый знает, что спать нужно семь — восемь часов в сутки, но не все задумываются, почему это так важно.

— Если спать меньше семи — восьми часов, процессы старения ускоряются. И это не метафора, это физиология, — объяснила гериатр.

Постарайтесь обеспечить себе крепкий сон. Прогуляйтесь вечером, почитайте хорошую книгу, включите приятную музыку. А вот гаджетами (телефоны, планшеты, телевизоры) лучше не пользоваться как минимум за час до сна.

— Кровать должна быть только для сна, — считает врач. — Если мы не ложимся спать, то не лежим. Днем нам есть чем заняться.

Тренировать нужно не только тело, но и ум.

— Когнитивный тренинг — это важно, — поделилась Надежда Слюсар. — Вместе со старением организма обязательно происходит снижение памяти. Но для этого ее нужно тренировать.

Самый эффективный способ — учить иностранные языки. Не нравится? Учите стихи и песни. Но не просто заучивайте, а рассказывайте вслух, пойте. Пересказывайте прочитанные книги родственникам или друзьям.

— Рисование, игра на музыкальных инструментах, решение логических задач, загадывание кроссвордов — все работает на ваш ум, — отметила Надежда Михайловна. — Танцы в том числе. Если вы занимаетесь в танцевальном кружке, то получаете и физическую нагрузку, и умственную, когда запоминаете движения. И общение.

Последнее, кстати, часто недооценивают. А ведь успешное старение — это когда человек не один. Для того чтобы у него были цели, хобби, чувство юмора, духовность, нужно регулярно находиться в социуме.

— Сейчас в стране развивается наставничество: старшие передают знания младшим, а младшие помогают старшим с тем, что им непонятно. Это работает в обе стороны, — поделилась гериатр. — Часто случается, что дети и внуки разъезжаются, в таком случае старайтесь почаще созваниваться. Не сидите дома. Обратитесь в ветеранские организации, найдите группы по интересам, спортивные секции. Одиночество — враг долголетия.

Современная медицина

И напоследок: не пренебрегайте диспансеризацией.

— Возраст-ассоциированные заболевания часто начинаются без симптомов, но своевременная профилактика помогает, — рассказала Надежда Слюсар. — Это такие заболевания, как гипертония, сахарный диабет, сердечная недостаточность, болезни суставов.

Диспансеризация выявляет их на ранней стадии. А у людей старше 65 лет проверяют гериатрические синдромы. То есть депрессию, недостаток питания, снижение памяти, сенсорные дефициты. Врач составит индивидуальный план, и старение замедлится.

— Также ежегодно обязательно нужно проходить вакцинацию от гриппа, — напоминает врач. — Чем чаще болеем респираторными инфекциями, тем быстрее стареем. Контролируйте давление, холестерин, глюкозу, вес. Проводите хотя бы 15 минут на солнце, чтобы получить витамин D. Чаще улыбайтесь и смейтесь, это тоже работает во благо вашего здоровья. И не занимайтесь самолечением.

К гериатру можно обратиться за помощью. В Архангельске врач-гериатр принимает во второй городской больнице и в шестой городской поликлинике. И в госпитале для ветеранов войн на улице Воронина, 24. В Северодвинске — на базе городской больницы № 1.

— Успешное и здоровое старение — это результат привычек. И начинать их вырабатывать можно в любом возрасте, прямо сегодня, — закончила вебинар Надежда Слюсар.