

Старение – в головах, здоровье – в руках

Врач-гериатр рассказала, как профилактика поможет здоровью в 60+
Лариса НИКИТИНА

ВРЕЗКА: По данным Социального фонда России на 10 октября 2022 года, на Среднем Урале проживает 1,3 млн. пенсионеров. Из них 136,3 тыс. человек достигли возраста от 80 до 89 лет; 19,3 тысячи – от 90 до 99 лет; 96 человек перешагнули столетний рубеж.



О том, как людям старшего возраста сохранить здоровье и предупредить болезни, рассказала главный внештатный специалист, врач-гериатр Министерства здравоохранения Свердловской области, зам.начальника Свердловского областного клинического психоневрологического госпиталя для ветеранов войн, кандидат медицинских наук Валентина Ямпольская.

– Валентина Валерьевна, по результатам всероссийского опроса Аналитического центра НАФИ, который прошел в марте 2023 года, 57% респондентов пенсионного возраста оценили свой образ жизни как активный. Они отметили, что культурно отдыхают, занимаются физкультурой и путешествуют. Говорит ли это о том, что большинство пожилых людей ведет здоровый образ жизни?

– Отношение к старости за последние десятилетия очень сильно изменилось. Было время, когда старость воспринималась подобно дефекту. Но с годами менялся уклад и образ жизни людей, появились технологичные условия труда и возможности качественного отдыха. А главное – на помощь здоровому долголетию пришла современная медицина. Старение людей замедлилось, стало другим. Современное понимание успешного старения стало шире – оно включает психологическое, физиологическое и социальное здоровье. Успешное старение – это не обязательно большая пенсия или домик у моря. Это, прежде всего, здоровье, активность, ментальные функции. Это когда человек удовлетворен жизнью, познает новое, следит за своим внешним видом, имеет чувство юмора, интересы, хобби и так далее.

Позитивный настрой

– Министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко сообщил, что в 2023 году ожидаемая продолжительность жизни увеличилась до 73,4 года. Россияне стали жить дольше. Можно ли замедлить физиологический процесс старения?

– Действительно, многих волнует, что можно сделать так, чтобы жизнь и дальше была такой же радостной и полной впечатлений, как в молодости. Чтобы меньше хлопот доставлять своим близким. Это возможно сделать с помощью профилактики!

Пожилым людям достаточно быть физически активными, рационально питаться, отказаться от вредных привычек, своевременно проходить профилактические осмотры у врача и, конечно, находиться в бодром расположении духа. Без этого никуда. Также не обойтись без медицины и помощи врача-гериатра.

Напомню, медицинская наука гериатрия занимается изучением, профилактикой, диагностикой и лечением заболеваний у людей пожилого возраста. А врач-гериатр – это специалист, который оказывает медицинскую помощь пожилым пациентам.

– В России к пожилым людям относят биологический возраст у мужчин — от 61 до 75 года, у женщин – от 56 до 75 лет. Старческий — от 76 до 90 лет. Долгожителями называют людей старше 90 лет. В каком возрасте поможет профилактика старения?

– Профилактика старения должна начинаться намного раньше, чем наступит пожилой возраст. Коллеги-гериатры шутливо отмечают, что «профилактировать старение надо уже с первым криком новорожденного ребенка». Например, многие мужчины ближе к 60-ти годам страдают ожирением, гипертонической болезнью. У них снижается активность. Когда мы начинаем работать с нормализацией их режима питания, веса, изучаем с ними особенности артериального давления, то они словно молодеют. Снижают вес, начинают правильно питаться, заниматься спортом. Кому-то таблетки «от давления» становятся не нужны. У кого-то уходит состояние преддиабета. Только одной корректировкой питания можно снять многие симптомы, нормализовать уровень сахара в крови, остановить гипертонию. В профилактике старения мы также уделяем особое внимание отказу от вредных привычек. Если человек бросает курить, то он в два раза снижает риски ранней деменции и сердечнососудистых осложнений, таких как инфаркт и инсульт.

– По приблизительным оценкам Всемирной организации здравоохранения, в нашей стране насчитывается около 2-х миллионов пациентов с деменцией. Поможет ли профилактика пожилым людям, у которых снижается память?

– С 2008 года в России действует социальный проект о деменции «Мемини». Он как раз направлен на профилактику раннего старения в части когнитивных нарушений у людей старшего возраста. На интернет-ресурсе этого проекта – memini.ru – собраны все информационные материалы для пациентов и для

родственников, живущих рядом с пожилыми людьми, у которых ухудшается память. Здесь есть тесты для определения уровня памяти, даются рекомендации по уходу за человеком, у которого возникает когнитивный дефицит.

В каждой поликлинике

– В каких учреждениях и какие специалисты могут помочь определиться с профилактическими мерами?

– По всей Свердловской области сейчас развивается служба гериатрической помощи. В поликлиниках Екатеринбурга, Арамиля, Первоуральска, Каменска-Уральского, Нижнего Тагила, Качканара открываются гериатрические кабинеты. К врачу-гериатру можно записаться самостоятельно или через врача-терапевта. Также у терапевтов есть скрининг, который называется «Возраст – не помеха». По нему он может определить, есть ли повод обращаться к гериатру. Этот скрининг внедрили во всех поликлиниках региона.

– Поможет ли профилактика пожилому человеку, у которого есть целый букет заболеваний?

– Никогда не поздно начать заниматься профилактикой старения и заболеваний. Даже после инфаркта или инсульта человеку рекомендуется дозированная физическая нагрузка, правильное питание и прием необходимых препаратов. С букетом заболеваний пациент может принимать до 10 и более таблеток. Врач-гериатр поможет ему уменьшить перечень таких лекарств без ущерба лечению, а также подберет рацион питания, определит уровень физической активности даже для лежачих пациентов, перенесших инсульт. Это хорошая профилактика дальнейших осложнений.

Врачи-гериатры способны помочь улучшить качество жизни пожилым уральцам, у которых есть несколько заболеваний.

Жить надо в любом возрасте, какие бы болезни не подстерегали. Важно, чтобы рядом всегда были дорогие люди – родные, внуки, друзья. Нужно больше общаться, двигаться, помогать более немощным. Все это даст возможность дольше радоваться жизни и оставаться активными. Будьте здоровы!