

Што варта рабіць пасля 40 і ад чаго не трэба адмаўляцца пасля 70?

У біялагічным сэнсе мы пачынаем старэць літаральна пасля 25. З гэтага моманту ўсе сістэмы арганізма пачынаюць павольна здаваць пазіцыі. Праўда, ва ўсіх іншых сэнсах мы цудоўна разумеем, што бліжэй да 30-ці жыццё толькі пачынаецца. І тым не менш нас хвалюе пытанне, як даўжэй захаваць маладосць цела і бадзёрасць духу. А раптам і намагацца асабліва не варта — можа, вынайджена ўжо чароўная пілюля ад старасці?



Загадчык кафедры геранталогіі і герыятрыі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі, кандыдат медыцынскіх навук, дацэнт Аляксандр Байда лічыць, што такая пілюля, несумненна, ёсць — здаровы лад жыцця!

— Працэс старэння складаны і шматбаковы. У праграме работы любой клеткі ад пачатку

закладзена яе гібель. Феномен апатозу — запраграмаванай гібелі клетак — заключаецца ў тым, што паступова іх становіцца менш, структура і функцыя органа змяняюцца, ён завядае. На месцы загінуўшай клеткі можа ўзнікнуць новая (калі орган развіваецца і расце), а можа і не ўзнікнуць (калі мы старэем). Гэта нармальны біялагічны працэс. Арганізм чалавека — неверагодна вялікая колькасць клетак і велізарная колькасць праграм дзейнасці кожнай клеткі. Прырода жыцця настолькі складная, што наўрад ці ў блізкі час гэта тайна будзе да канца разгадана. Хоць у апошні час зроблены каласальныя зрухі ў вывучэнні многіх працэсаў. Для нас сёння важным будзе звярнуць увагу на тое, чым можа і павінен кіраваць чалавек.

— Старасцю чалавек кіраваць не можа, а захворваннямі, якія яе суправаджаюць?

— Па-першае, само па сабе старэнне можа быць паталагічным, заўчасным — стан даволі цяжкі і, на шчасце, рэдкі. А што да здаровага ці, лепей сказаць, любога старэння, то яно сапраўды звязана з хваробамі. Ёсць захворванні, якія наўпрост звязваюцца з узростам, хоць яны сустракаюцца і ў іншых узроставых групам, а не толькі ў тых, каму споўнілася 60 і хто лічыцца з гэтага моманту пажылым. Да ліку такіх захворванняў адносіцца перш за ўсё астэапароз — разбурэнне касцявой тканкі, калі косці становяцца крохкімі.

Практычна ў кожнага старога чалавека ёсць тыя ці іншыя праявы астэапарозу. З узростам звязваюць таксама артэрыяльную гіпэртэнзію, ішэмічную хваробу сэрца, цукровы дыябет, абструктыўную хранічную хваробу лёгкіх, а таксама хваробы Альцгеймера і Паркінсона. Апошнія застаюцца пакуль невылечнымі і, на шчасце, рэдкімі.

— Значыць, тых ці іншых узроставых хвароб не пазбегнуць пры любым раскладзе?

— Калі вы сапраўды прытрымліваецеся здоровага ладу жыцця, то праявы старэння будуць менш выяўленымі. Варта рабіць усё, каб адсунуць час наступлення хвароб — пачынаючы з 40—45 гадоў праходзіць штогадовыя прафілактычныя агляды, кантраляваць асноўныя параметры здароўя. Калі зараз мы з вамі пацікавімся ў пракожых на вуліцы іх узроўнем халестэрыну і глюкозы, баюся, не атрымаем ніякай інфармацыі. Дарэчы, вучоныя параўналі працягласць жыцця людзей з цукровым дыябетам 2-га тыпу і без. Высветлілася парадаксальная рэч: даўжэй живуць людзі з дыябетам. А проста таму, што пастаянна назіраюцца і своєчасова вырашаюць любыя праблемы са здароўем.

— Што прапануеце ў якасці прафілактыкі таго ж астэапарозу?

— Праходзіць такое абследаванне касцявой тканкі, як дэнсітаметрыя, ужываць прадукты, багатыя на кальцый, умерана знаходзіцца на сонцы дзеля атрымання вітаміну D, які спрыяе засваенню кальцыю. Гэта будуць і рэгулярныя фізічныя нагрузкі.

Патрэбен менавіта комплексны падыход. Бо мы гаворым пра мышачна-касцявую сістэму. Калі вы будзеце ўжываць кальцый, але ляжаць на ложку, то ніякага прафілактычнага эфекту не атрымаеце. Касцям і мышцам неабходны рух і нагрузка. Любая сістэма працуе, пакуль запатрабаваная, іначэй губляе свой функцыянал.

— Аднак калі захапляцца фізічнай нагрузкай, можна нашкодзіць суставам...

— Прычыны хвароб суставаў могуць быць рознымі, а тым часам аптымальная фізічная актыўнасць ніколі не будзе прычынай іх сур'ёзнага пашкоджання. Дастаткова хадзіць з хуткасцю 80—100 крокаў у хвіліну каля 40 хвілін 4-5 разоў на тыдні. Абудак павінен быць мяккім, пружыніць... Я разумею, што ў спартыўную залу пойдзе далёка не кожны. Але хто забараняе займацца дома, рабіць прысяданні, адцісканні? Фізічная нагрузка неабходна для работы ўсіх сістэм арганізма. Яна актывізуе кровазварот, паляпшае мікрацыркуляцыю крыві, спрыяе забеспячэнню тканак крывёй і кіслародам.

Міжнародная геранталогічная асацыяцыя звяртае сёння ўвагу не столькі на актыўнае, колькі на здаровае даўгалецце, пра што сведчыць прынятая новая Канцэпцыя здоровага даўгалецця. І гэта правільна. Аднаму хочацца пастаянна быць актыўным, а другі любіць пагуляць у спакойным тэмпе. Галоўнае — камфорт. Здаровае даўгалецце — у любым выпадку актыўнае, але гэта не павінна быць праз сілу.

— Даволі банальна...

— Але пакуль вучоныя не вынайшлі нічога новага. Толькі на 20 працэнтаў прычыны развіцця захворванняў абумоўлены генетычна, а на 80 здароўе залежыць ад ладу жыцця. Ёсць тое, на што кожны з нас паўплываць не можа, напрыклад экалогія. А ёсць тое, што залежыць толькі ад нас, напрыклад курэнне. Той, хто курыць, вынішчае структуры, якія забяспечваюць узаемадзеянне паміж клеткамі эндатэлію — унутранага слою сасудаў. Там утвараюцца пустоты, куды прыцягваюцца часцінкі ліпідаў і дзе даволі хутка фарміруюцца атэрасклератычныя бляшкі. Апошнія сусветныя рэкамендацыі па кардыяпрафілактыцы і лячэнні атэрасклерозу заклікаюць урачоў не апускацца да ўзроўню дыскусіі з пацыентам аб мэтазгоднасці курэння. У развітых краінах перад пацыентам пытанне ставіцца так: вы гатовы зараз прыняць рашэнне аб адмове ад курэння? Заўважце, не адмовіцца, а толькі прыняць рашэнне. І тым не менш... Калі пацыент і да гэтага не гатовы, то размова з ім пераводзіцца ў іншую плоскасць — змянення страхавых тарыфаў.

— А наколькі істотна з узростам трэба мяняць харчовы рацыён?

— Яшчэ адно няпростае пытанне. Чаго вартыя тыя ж традыцыйныя стравы, у аснове якіх бульба і тлушчы, што цяжка аднесці да здоровага харчавання... Гэтых прадуктаў у рацыёне павінна быць пачае, а вось агародніны і садавіны — не менш за 400 г за суткі, рознага віду і колеру. Гэта будзе спрыяць нармальнаму страваванню, рабоце кішэчніка. Неабходны і марскія прадукты — як набор поліненасычаных тлустых кіслот, мяса — як пастаўшчыка незаменных амінакіслот. Пажылым нельга абмяжоўваць вадкасць, але трэба мець на ўвазе, што смага можа быць праявай і некаторых захворванняў.



— Жывёльныя тлушчы і простыя вугляводы, пэўна, трэба істотна абмяжоўваць?

— Абмяжоўваць, але не пазбягаць зусім. Асабліва пасля 70 гадоў, калі з'яўляецца гіперкатабалізм — павышаны расход вугляводаў. Маладым увечары ад вугляводаў, асабліва ад цукру, трэба ўстрымацца, а пажылому можна ўвечары з'есці штосьці салодзенькае ў невялікай колькасці. Заўважана, што пажылыя пры жорсткіх дыетах, з паніжаным узроўнем халестэрыну, калі

фактычна выдаляюцца жывёльныя тлушчы, становяцца эмацыянальна «плоскімі», менш ініцыятыўнымі. Гэта нярэдка прыводзіць да дэпрэсіі.

Калі я пацікавіўся, як кормяць пацыентаў у розных клініках і інтэрнатах, то высветліў, што харчаванне маладых і старых нічым не адрозніваецца. Але ж энергетычны статус пажылога зусім іншы! На вялікі жаль, гэтае пытанне застаецца адкрытым. Між тым яшчэ ў 2010-м Навукова-практычны цэнтр па харчаванні НАН Беларусі завяршыў трохгадовую праграму па распрацоўцы прадуктаў харчавання для людзей пажылога ўзросту. Прапаноўваліся тэхналогіі, рэцэптуры вытворчасці кісламалочных, мясных, хлебабулачных і іншых вырабаў. Гэтыя прадукты змяшчалі комплексныя ўзбагачаныя сумесі «Даўгалецце». Праведзеныя даследаванні паказалі: унікальныя прадукты вельмі добра ўплываюць на арганізм пажылога чалавека. У ідэале такія прадукты можна было б выпускаць у кожным раённым цэнтры. Аднак іх выраб аказваўся нерэнтабельным — булчка для старых была б даражэйшай за звычайную...

Сярод нашых агульных прыярытэтаў па-ранейшаму няма месца для ўсебаковага клопату пра старых людзей. Я пяць гадоў займаюся геранталогіяй, і павінен заўважыць, што стаўленне да пажылога чалавека ў нашым грамадстве пакідае жадаць лепшага. Няма разумення таго, што чалавек аддаў грамадству сваё жыццё. Між тым павагу да старэйшых трэба прывіваць. Як гэта робяць, скажам, у швейцарскай альтэрнатыўнай арміі, калі маладыя хлопцы і дзяўчаты, якія там служаць, суправаджаюць у пэўныя дні на прагулках старых... Вельмі добра, што наша дзяржава захоўвае сетку дамоў-інтэрнатаў для састарэлых, але трэба рабіць захады і ў іншых кірунках.

— Што прапануеце дзень за днём рабіць тым, каму ўжо 60+?

— Што заўгодна — галоўнае, каб падабалася. Бо станючы настрой дазволіць пераадолець любыя праблемы. Як той казаў, у пераможцаў і раны хутчэй загойваюцца. Не важна, вяду ці чай мы будзем піць з раніцы — камфорт на першым месцы. Любыя дыетычныя рэкамендацыі не трэба выконваць фанатычна. Тыя ж тлушчы — аснова для работы мышцаў. Мы ходзім, бегаем, дыхаем дзякуючы акісленню тлушчаў. За кошт вугляводаў сілкуецца галаўны мозг. Сэрцу патрэбна і адно, і другое. Бялкі нам таксама

патрэбны, але асноўная крыніца энергіі — тлустыя кіслоты, а менавіта тлушчы. Больш энергіі — у насычаных, у так званых шкодных. Насычаная пальмітынавая кіслата — самая энергетычна каштоўная.

Не варта спрабаваць перавучаць прыроду, якая задумала так, што насычаныя, жывёльныя тлушчы выконваюць адны задачы, а ненасычаныя — іншыя, абараняюць сасуды ад атэрасклерозу.

— Алкаголь — пад забаронай?

— У еўрапейскіх рэкамендацыях кардыёлагаў гаворыцца, што 30 г этанолу штодня спрыяюць станоўчым зменам у абмене ліпідаў — колькасць так званых добрых ліпідаў высокай шчыльнасці павялічваецца. Таму з мэтай прафілактыкі атэрасклерозу такую дозу можна рэкамендаваць мужчынам пасля 45 гадоў і жанчынам пасля 55. Аднак ёсць і 30-гадовыя з атэрасклератычнымі бляшкамі, і такому чалавеку варта думаць не пра 30 г этанолу, а пра здаровы лад жыцця і медыкаментозную тэрапію. Толькі ў такім выпадку можна разлічваць на адваротны працэс, рассмоктванне бляшак.

З алкаголем трэба быць вельмі асцярожным. Широка рэкамендаваць яго ўжыванне немагчыма. Бо нехта зразумее гэта як зялёнае святло для ўжывання моцнаградусных напояў. Нельга забываць, што алкаголь выклікае пашкоджанне печані, сэрца, галаўнога мозга і іншых органаў, спрыяе дэградацыі асобы...

— Якія абследаванні павінны ўвайсці ў звычку?

— Кантроль вугляводнага і ліпіднага абмену — узровень глюкозы крыві і халестэрыну. Ідэальна, калі вы будзеце гэта рабіць штогод, пачынаючы з 30 гадоў. Наша задача ў гэтым узросце — прафілактаваць рызыку развіцця такіх распаўсюджаных захворванняў, як цукровы дыябет, артэрыяльная гіпертэнзія, гіперхалестэрэмія, змагацца з лішняй вагой і гіпадынаміяй, не курыць. Калі мы будзем кантраляваць хоць бы гэта, то ўжо шмат што зробім для захавання здароўя. Патрэбна рабіць і ўльтрагукавое даследаванне шчытападобнай залозы, здаваць аналіз на гармоны — 1 раз на год. Пасля 40 гадоў неабходна з пэўнай перыядычнасцю выконваць эндаскапію органаў страўнікава-кішачнага тракта.

Рэгулярныя агляды і абследаванні могуць стаць прафілактыкай анкалагічных захворванняў. Жанчынам рэкамендуецца мамаграфія і агляды гінеколага, мужчынам — аналіз крыві на прастатспецыфічны антыген (ПСА). Можна скарыстацца і сучаснымі магчымасцямі генетычнага скрынінгу, даведацца аб рызыцы ўзнікнення той ці іншай паталогіі. У любым выпадку абавязкова трэба лячыць хранічныя захворванні, бо рак развіваецца на нейкім фундаменце.

— Можа параіце карысныя біялагічна актыўныя дабаўкі?

— Не самая вивучаная на сёння тэма. Як, дарэчы, і з зёлкамі. Не так даўно высветлілася, напрыклад, што вітамін Е — фактар рызыкі развіцця раку прастаты... Усё ж такі лепш за ўсё — здаровае харчаванне і адпаведны лад жыцця. У арганізме ёсць каласальныя рэзервовыя магчымасці, і іх трэба выкарыстоўваць.