

Загадки геронтологии. О противоречивости здорового старения и реальности эликсира молодости — в беседе с врачом-гериатром Кириллом Прощаевым

«Ты меня о возрасте не спрашивай...»



Кирилл Прощаев — профессор, доктор медицинских наук, первый белорусский ученый, получивший ученую степень по специальности «Геронтология и гериатрия». Директор научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология» (Россия) и первый заместитель председателя белорусского геронтологического общественного объединения. В совершенстве знает несколько языков, в том числе родной белорусский.

астений, которая проявляется снижением мышечной силы, скорости передвижения, с другими признаками снижения функциональности.

Считаю, что на сегодняшнем этапе развития медицины гериатров не должно быть много. В крупных городах нужно создавать геронтологические центры (в Минске такой есть), а терапевты и врачи общей практики каждой поликлиники обязаны владеть основами гериатрии. Примерно по такому пути идет весь мир, начинается движение и Беларусь. Кстати, еще в 1990-е профессор Владимир Сытый инициировал открытие в БелМАПО первой кафедры геронтологии и гериатрии. Она и сейчас существует, только в несколько ином виде. Кроме того, эту специальность преподают в профильных вузах.

Очень важно, что гериатрический подход стал проникать в систему соцзащиты: медики и специалисты социальной сферы начинают говорить на одном языке. Отмечу и тот факт, что наше объединение сотрудничает с Белорусским общественным объединением гериатров и геронтологов.

ВОЗ декларирует период с 2020 по 2030 год как Декаду здорового старения. Некоторые находят эти слова взаимоисключающими...

— Раньше считалось, что здоровое старение — старение без болезней. Но нельзя не признать, что с возрастом появляется больше хронических заболеваний, сказываются последствия травм. Наша задача — сделать так, чтобы пожилой человек, несмотря на наличие многочисленных недугов, оставался функциональным, был задействован в обществе и не терял интереса к жизни. Например, 70-летний мужчина, у которого гипертонзия и сахарный диабет, с удовольствием трудится на даче. Главное, не забывать о назначенных медикаментах и избегать перегрузок.

Но здоровое старение — это еще и сфера взаимодействия пожилых с обществом. Каково наше отношение к людям в

По прогнозам ООН, доля граждан в возрасте 60 лет и старше в Европе увеличится с 23,5 % в 2015 году до 28 % в 2025-м и 34,2 % в 2050-м.

возрасте? Они для нас немощные старики или равные партнеры? Нередко приходится слышать от них самих, мол, мы свое отжили, как-нибудь дотянем... Это неправильно. Все взрослые члены общества должны иметь равные права, тогда и старение будет здоровым. Пока же над нами довлеет груз эйджизма (дискриминации по возрасту. — Прим. авт.). Надо понимать, что речь идет не об уважении, которое мы традиционно проявляем к пожилым, ветеранам, а о других категориях. Посмотрите на США и на весьма возрастных кандидатов в президенты. Там это в порядке вещей. У нас в подобных случаях, даже если они касаются менее значимых постов, часто говорят: «Засиделся» или «О вечном пора думать, а он все туда же».

И все же наш менталитет меняется. Среди нынешних пенсионеров все больше тех, кто стремится быть в хорошей физической форме, активным, полезным для семьи и общества.

— Вечная тема мифов, произведений литературы и искусства — попытки отодвинуть наступление старости и смерти: от молодильных яблок и живой воды до чаши Грааля и средства Макропулоса. Может ли в реальности существовать некий эликсир молодости?

— Не знаю насчет эликсира, но есть другие способы, доступные для большинства. Правда, многим проще уповать на чудодейственное средство, чем придерживаться нехитрых правил, касающихся в основном питания, физической и умственной нагрузки.

Например, «правило светфора». Ежедневно употреблять в пищу 500 г цветных хрустящих свежих овощей и фруктов в пять приемов. Сюда же добавлю совет по возможности не есть за три часа до сна.

Активно двигаться не менее 150 минут в неделю. Плюс силовые нагрузки (у каждого свои) 3 раза в неделю по 30 минут для предупреждения саркопении — возрастной потери мышечной массы и сил.

Тренировать мозг. Можно изучать или одновременно использовать несколько разных языков, например русский и белорусский, осваивать возможности компьютера и интернета.

Отдельное пожелание для продления не только молодости, но и жизни вообще, — регулярно проходить диспансеризацию: примерно 80 % заболеваний выявляются при проведении скрининга.

— Из-за пандемии людям в возрасте сегодня рекомендуют избегать лишних контактов, реже выходить из дома. Но не наступит ли их другие опасности — обезличенность, депрессия?

— Я категорический противник термина «социальная изоляция». Речь должна идти о физическом дистанцировании. В этих условиях, наоборот, надо найти способ наращивать социальные связи — вовлекать пожилых людей в телефонные разговоры, скайп-беседы, онлайн-мероприятия (сейчас много продвинутых пенсионеров). В Витебском медицинском университете на кафедре медицинской реабилитации, которой руководит доктор медицинских наук по специальности «Геронтология и гериатрия» и ученый секретарь нашего республиканского общественного объединения Татьяна Оленская, разработали онлайн-гимнастику для пожилых, которым помогали подключиться по скайпу, а сотрудники кафедры выполняли с ними упражнения в режиме реального времени.

И кто сказал, что нельзя гулять? Прогулки на свежем

воздухе пожилым очень нужны. Почему не выйти в парк, не пройтись в хорошую погоду вокруг дома? Но не забывать о дистанции.

— Как вы в свои 47 готовитесь к здоровому старению?

— Стараюсь выполнять все, что рекомендую пациентам. Поддерживаю физическую форму. Минимум 5 дней в неделю — спортзал, бассейн или бег, в том числе в командировках. Не курю, по возможности высыпаюсь. Но главное — любить жизнь, людей, заботиться о здоровье своем и близких и не тратить время на осуждение других.

Из истории вопроса

Термин «геронтология» впервые предложил Илья Мечников в своей книге «Этюды о старении» более 100 лет назад. Но лишь в конце 1990-х на постсоветском пространстве официально оформилась одноименная научная специальность, тогда же появилась врачебная специальность «гериатр». В Беларуси, рассказывает Кирилл Прощаев, геронтология имеет глубокие корни. В 1958 году академик Василий Купревич инициировал создание первого на просторах СССР сектора геронтологии в составе АН БССР, президентом которой он был. Ботаник по специальности, философ и идеалист по духу, Купревич предположил: если бабабы живут долго, можно замедлить процессы старения и в человеческом организме. Гипотеза, правда, не подтвердилась. Однако рассказывают, что благодаря дружескому общению ученого с Кондратом Крапивой появилась комедия «Врата бессмертия».

Магда КРЕПАК

Как избежать преждевременного старения, можно ли распознать деменцию на ранней стадии, зачем с юных лет готовиться к старости — читайте в следующем номере «Вечерки».