



ЖИВИ СТО ЛЕТ И НЕ КАШЛЯЙ!

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА В УКРАИНЕ

# КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

2 АПРЕЛЯ 2010 ГОДА

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

• КОНСУЛЬТАЦИЯ

• СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

## Старость можно отложить!

Ученые-геронтологи всего мира давно бьются над изобретением лекарства от человеческой старости, но пока, увы, безуспешно. Хотя имеются доказательства - запаса прочности нашего организма должно хватать на 110 лет

### Панацея от износа?

Статистика гласит: каждые десять - пятнадцать лет число пожилых людей на планете возрастает. Если в 1950 году на земном шаре было около 200 млн человек старше шестидесяти, то уже в 1975-м их стало 350 млн, а к 2025-му цифра и вовсе обещает перевалить за миллиард. К сожалению, солидный возраст неизменно ассоциируется с немощью и болячками. Реально ли сделать более полноценной жизнь для стариков? Вполне, убеждены медики!

- Вы будете удивлены, но наше бытие продлевают элементарные вещи: чистый воздух и вода, нормальное питание, отсутствие стрессов, - объяснил на научной конференции в Киеве профессор, директор Института биорегуляции и геронтологии Российской академии медицинских наук, член Международной ассоциации геронтологии и гериатрии Владимир Хавинсон. - Не последнюю роль играют и специальные лекарственные средства. Например, мы установили, что такие важные вещества, как пептидные биорегуляторы, с течением времени в нашем организме иссякают. А ведь они регулируют активность генов и синтез белка! Опыты на животных показали: введение указанных веществ продлевает жизнь на одну треть, а то и почти в половину. Сегодня эти регуляторы доступны в виде биологически активных добавок.

К сожалению, в этой сфере много спекуляций. Хавинсон предупредил: опасно покупать препараты через Сеть и с рук частных распространителей. Есть риск нарваться на мошенников.

- БАДы, безусловно, ценные средства, - продолжил ученый. - Свыше 80% пожилого населения Японии принимают добавки, изготовленные из морских водорослей и прочих даров океана. Но учтите: там (как и в США) препараты имеют стандарт подлинности. У нас же его не требуют, из-за чего в БАДы суют что попало. Недавно специалисты антидопингового комитета РФ проверили добавки, влияющие на эректильную функцию. И в большинстве образцов нашли... виагру. А это уже лекарственный препарат, бесконтрольное применение которого крайне опасно для здоровья.

**КСТАТИ**  
Установлено, что никто из долгожителей не был вегетарианцем. Но они ели только свежеприготовленную пищу с большим количеством зелени, чеснока, лука и пряностей.

### Путь к долголетию

Чтобы жить долго и сохранить при этом здоровье, геронтологи составили следующие рекомендации.

**1. Не уезжай из края, где родился.** Исследования доказали: люди, меняющие место обитания, умирают скорее тех, которые провели весь век в одном поселке или городе. Причина - стрессы, с которыми связаны переезды, и особенно смена климата.



В душе человек всегда остается молодым.

### НА ЗАМЕТКУ

45-59 лет - переходный, опасный возраст. Организм «выбирает», в какую сторону двигаться: путем нормального физиологического или ускоренного старения. В первом случае возрастные изменения происходят плавно. Во вто-

ром - человек опережает средний темп дряхления. К слову, 85-90% украинцев стареют преждевременно. Этому способствуют атеросклероз, артериальная гипертензия, диабет, ожирение, стрессы и радиация. Значит, есть смысл

уже до сорока тщательно обследоваться, выявить недуги, составить так называемый генетический паспорт, где будут расписаны факторы риска прочих болезней, а кроме того, заниматься профилактикой и просто беречься.

**2. Ешь то, что произрастает на твоей земле.** Ученые против экзотики! Они уверяют: наш организм плохо усваивает подобную пищу.

- Я за то, чтобы на столе у людей были овощи и фрукты, выросшие у нас, - подчеркивает Владимир Хавинсон. - Дело в том, что их биоэнергитмы синхронизованы с нашими, поэтому такие продукты максимально полезны. И еще не забывайте простую аксиому: все полезное обычно стоит дешево.

**3. Чистый воздух.** Пускай для горожан это и прозвучит как утопия, все равно есть шанс хотя бы приблизиться к идеалу. Допустим, выехать на выходные в лес, а не продолжать дышать выхлопными газами.

**4. Чистая вода.** Тут тоже нетрудно попенять на изношенность коммуникаций и загрязненность самой воды. Но чтобы пить очищенную, нужно всего-навсего купить нормальный фильтр.

**5. Физкультура, а не спорт!** Да, да, спорт - прямая дорога к инвалидности, уверены геронтологи. То же касается и напряженных тренировок в фитнес-клубах. Закрытое помещение, скопление людей, поднятие тяжестей - какое тут здоровье? Физические нагрузки лучше давать себе на улице или хотя бы при открытой форточке. Хорошо погулять в ближайшем парке, поплавать в бассейне. Физическая активность ценна сама по себе! Опыты доказали: ограничив животное в движении, мы сокращаем его существование примерно в четыре раза. Это верно и для человека.

**6. Рано ложись и рано вставай.** Мы - дети солнца. Оно взошло - и мы ему вслед, оно село, и нам надо на покой. Гормон мелатонин, регулирующий эндокринную систему, образуется в мозгу с полудня до 3 часов ночи. В идеале лечь спать нужно не позднее 22 часов.

**7. Трать на себя побольше денег!** Средняя продолжительность жизни напрямую зависит от той суммы, которую мы вложили в свое здоровье и полноценный отдых.  
Ирина ЛОПАТИНА.

### ТЕСТ

#### Определи свой настоящий возраст

- 1 Вы быстро утомляетесь и постоянно норовите прилечь?
- 2 Донимают боли в суставах, особенно коленных, и позвоночнике?
- 3 Часто бегаєте ночью «по-маленькому»?
- 4 Мучают бессонница и кошмары?
- 5 Зябнут руки и ноги, даже когда вы в тепле?
- 6 Регулярно болит голова, бывают головокружения?
- 7 Возникают слезотечения, скоро устают глаза, падает зрение?
- 8 Наблюдаются частые простуды, поверхностное дыхание? Теснит в груди?
- 9 Стали забывчивыми и рассеянными?
- 10 Вы заметно похудели, хотя специально и не пытались?
- 11 Ваши волосы сделались сухими, ломкими, выпадают, появилась ранняя седина?
- 12 Тревожат боли в эпигастральной области (солнечное сплетение)?
- 13 Много нервничаете, скачет артериальное давление?
- 14 Иногда вас охватывает беспричинная тревога?
- 15 Вы заметили, что в последнее время секса хочется все меньше?

Каждый положительный ответ - 1 балл. Оцениваем результат\*:

**до 5 баллов** - ваш биологический возраст близок к физическому. Но когда вы последний раз были у врача? Мелкие недуги - первые звоночки.

**6-9 баллов** - вы опережаете паспортный возраст на 15-20 лет. Подумайте о своем образе жизни. Возможно, вам стоит его изменить.

**Более 10 баллов** - судя по всему, внешне вы гораздо моложе. Вам показан визит к врачу и обследование всех органов и систем. Срочно откажитесь от вредных привычек и займитесь собой.

Те, кто набрал **15 баллов**, достигли по биологическим часам 70 лет.

\* Тест верен для людей в возрасте до 50 лет.

### МНЕНИЕ ВРАЧА

**Олег КОРКУШКО, д.м.н., зав. отделением клинической физиологии и патологии внутренних органов Института геронтологии АМНУ:**

- Человек должен трудиться всю жизнь, даже когда он на пенсии. В старости особенно важно иметь какой-то интерес. Если же его нет, наваливаются депрессии. Мы наблюдали 200 долгожителей Абхазии. Они до последней минуты были активными, постоянно двигались, а не лежали на диване. К тому же горцы уважают пожилых, и те всегда чувствуют себя нужными, что дает им смысл и стимул.