

Будем жить долго?

Статистики пытаются ответить на вопрос, можно ли узнать срок собственной жизни

«МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ» нравится мне тем, что освещает самые различные темы. Мне запомнились статьи об этаназии, о наркомании и демографии и особенно волнует последняя проблема. Россия-то вымирает. Когда же россияне будут жить долго? В чем секреты долгожительства в Японии, Канаде, других странах?»

Мария УТКИНА.

ИНТЕРЕСНЫЕ ДАННЫЕ об ожидаемой продолжительности

Возраст	2003 год
Городское население	
Мужчины	
0 лет	59,2 года
50 лет	плюс 18,2 года
60 лет	плюс 12,8 года
70 лет	плюс 8,5 года
80 лет	плюс 5,5 года
Женщины	
0 лет	72,3
50 лет	плюс 26,3
55 лет	плюс 22,2
60 лет	плюс 18,3
70 лет	плюс 11,5
80 лет	плюс 6,6
Сельское население	
Мужчины	
0 лет	57,8
50 лет	плюс 17,9
55 лет	плюс 15,1
60 лет	плюс 12,4
70 лет	плюс 8,1
80 лет	плюс 5,1
Женщины	
0 лет	71,2
50 лет	плюс 25,9
55 лет	плюс 21,8
60 лет	плюс 18
70 лет	плюс 11,4
80 лет	плюс 6,6

жизни россиян опубликовано в ала Федеральной службы государственной статистики. Для граждан каждого возраста вычислен вероятный среднестатистический срок их пребывания на этом свете. Например, для мужчин, относящихся к городскому населению и отметивших в 2003 году свое 50-летие, прогнозируется продолжительность жизни чуть более 68 лет. Для перешедших 60-летний рубеж срок увеличивается до 72,8 года, а для 70-летних горожан – до 78,5. Редакционная почта свидетельствует об устойчивом интересе к этой теме. Учитывая пожелания читателей, публикуем таблицы, составленные и для горожан, и для жителей села.

Ожидаемая продолжительность жизни новорожденных и людей стар-

ших возрастов (данные Федеральной службы статистики).

Из таблицы следует, что родившиеся в 2003 году мальчики могут прожить в городах (при сохранении в каждом следующем возрасте современного уровня смертности) 59,2 года, а девочки – 72,3. Но особенно

интересны прогнозы для граждан старше 50. Оказывается, каждый прожитый год повышает шансы на увеличение продолжительности жизни в пожилом возрасте. Скажем, нынешние 60-летние россияне проживут в среднем дольше нынешних 50-летних, а 70-летние уйдут в мир иной еще в более преклонном возрасте, чем 60-летние.

Как объясняет это наука?

– Фактором, определяющим эти различия, является генетическая программа, индивидуальная у каждого человека, – говорит директор Российского научно-исследовательского института геронтологии, академик РАМН Владимир Шабалин. – Данная программа формирует уровень адапционных возможностей организма к внешним воздействиям. Чем мощнее адапционные механизмы, тем при прочих равных условиях человек дольше живет. Слабые адапционные механизмы заставляют

человека уходить из жизни в сравнительно молодые годы. Если человек дожил, скажем, до 60 лет (а в возрасте 40–59 лет в России умирает ежегодно более трети миллиона мужчин и свыше 120 тысяч женщин), то это значит, что его адапционные возможности – на сравнительно высоком уровне и у него еще есть резерв для продолжения земного пребывания. Иными словами, у мужчин

в этой группе есть реальный шанс перешагнуть 70-летний рубеж, а у женщин – 75-летний. Меня часто спрашивают, как объяснить, что освобожденные узники концлагерей, прошедшие через немалые испытания, живут и до 70, и до 80 лет? Может быть, сыграло роль, например, чрезмерно скудное питание в лагерях? Нет, конечно, в действительности, по мнению специалистов, дело в том, что в лагерях сумели выжить наиболее сильные организмы. И если бы не адские условия заключения, эти люди жили бы еще дольше...

Не только Владимир Шабалин, но и другие ученые, тоже считают, что генетический код во многом определяет срок человеческой жизни. Этот срок, конечно, можно сократить, гробя себя неумеренным употреблением алкоголя, иными вредными



привычками, непомерными нагрузками, словом, ведя неправильный образ жизни. Это ясно. Но есть ли возможность продлить (понятно, исключив по возможности вредные факторы) жизнь сверх срока, predeterminedного генетической программой? Доктор Лерой Худ заявил на прошедшей в прошлом году конференции в Сан-Франциско, что, когда ученые научатся определять генетику большинства болезней, это увеличит продолжительность жизни на 10–20 лет. По мнению ученого, такой прорыв произойдет в мире в течение ближайших 10–15 лет.

Геронтологи часто цитируют известное изречение: «Обычно люди обеспокоены не тем, чтобы жить правильно, а тем, чтобы жить дольше. Между тем жить правильно – зависит от самого человека, а жить дольше – за-

висит от Бога». Подчеркнем: от самого человека зависит, не укоротит ли он свою жизнь. Кстати, в России ожидаемая продолжительность жизни уменьшилась с 1991 года на пять лет и сегодня намного ниже, чем в развитых государствах. Для мужчин, например, этот показатель в нашей стране – 59,2 года, а в США, большинстве государств Европы, в Австралии – 75–78 лет, в Канаде – 79, в Японии – 80. Продолжая сравнение, приходится с сожалением констатировать, что на 8–10 лет меньше ожидаемая продолжительность жизни и у российских женщин. Весьма тревожная ситуация. Главное условие преодоления негативных тенденций – повышение материального уровня граждан, переход на здоровый образ жизни, минимизация влияния вредных факторов...

Проблема ожирения в США стала настолько острой, что власти разработали программу поощрения граждан, которые заботятся о своем здоровье. Стартует она в штате Арканзас, который известен тем, что каждый четвертый его житель имеет лишний вес.

Американцам начнут платить за здоровье

Невероятное количество толстяков бросается в глаза любому, кто хотя бы раз побывал в США. Как и поразительная любовь американцев к «мусорной еде» – гамбургерам, чипсам и прочим «снэкам», которые они любят заправлять газировкой с завышенным содержанием сахара. Именно эту любовь врачи считают главной причиной ожирения нации. А ожирение – фактор риска появления всех «главных убийц» нашего времени. Таким незавидным титулом врачи называют диабет, рак, сердечно-сосудистые заболевания, преждевременно уносящие миллионы жизней.

Хотя преодоление стереотипов в питании и образе жизни миллионов – самая сложная психологическая задача, американские специалисты решили рискнуть. В последнее время в США активизировали пропаганду идей здорового питания, ежедневных физических упражнений и т. п.

Специалисты не без основания считают, что эти меры позволят им уменьшить тяжесть проблемы, как антитабачная пропаганда помогла серьезно уменьшить проблему курения. Но одними разъяснениями и призывами дело не ограничится.

Программа, предложенная арканзасцам, проста и понятна любому. Если человек за определенный период сумеет добиться снижения веса, нормализовать уровень сахара и холестерина в крови, а также показатели артериального давления, он сможет претендовать на специальную премию и существенные скидки при оформлении медицинской страховки. Пока эта программа коснется государственных и муниципальных служащих. Если она окажется успешной среди этих людей, привыкших подчиняться дисциплине и начальству, ее можно будет распространять и на другие категории американцев. Известно, что запрет на курение в служебных помещениях и общественных местах вынудил многих граждан бросить курить, а стойким любителям табака теперь приходится либо принимать никотинсодержащие препараты, либо тайком курить на улице, стараясь не попадаться на глаза начальству. Возможно, скоро к ним прибьются и стайки любителей хот-догов и прочей нездоровой и неприличной еды.

Японский секрет

Средняя продолжительность жизни в Японии – около 81 года

На днях министерство здравоохранения Японии опубликовало ежегодный отчет о средней продолжительности жизни японских граждан. Сведения, содержащиеся в этом документе, мало чем отличаются от данных прошлых лет – японцы по-прежнему продолжают занимать первое место в мире среди долгожителей.

Японские женщины живут в среднем 85 лет, а мужчины – 78 лет, общая средняя продолжительность жизни в Японии – около 81 года, и по отношению к прошлогодним данным население Страны восходящего солнца стало жить на 0,34 года дольше. Для сравнения – Россия по этому показателю занимает 111-е место (между Ираком и Белизом), мужчины в нашей стране живут в среднем 58 лет, женщины – 72 года, и даже эти цифры имеют тенденцию к снижению.

В чем же секрет японского долголетия? Почему на протяжении десятков лет Япония является страной долгожителей? Ведь взав после второй мировой войны курс на индустриализацию, Япония стала одной из крупнейших промышленных держав – а колоссальное количество заводов явно не улучшает экологическую ситуацию. По числу автомобилей на душу населения Япония давно и уверенно лидирует – а как же загрязнение атмосферы выхлопными газами огромного парка машин? Японцы приучены работать «на износ», рабочий день их редко длится меньше 10 часов – и тем не менее живут дольше всех.

По данным того же министерства здравоохранения Японии, такая «живучесть» объясняется очень низким уровнем заболеваемости атеросклерозом. (Для тех, кто не в курсе, – атеросклероз в наше время является причиной смертности № 1 в мире. Имен-

но атеросклероз вызывает наиболее фатальные состояния сердечно-сосудистой системы, такие, как инфаркт и инсульт, а объяснить всю серьезность этих заболеваний нет необходимости. Заболеваемость атеросклерозом после 40–50 лет практически 100-процентная.)

Инфаркты и инсульты знакомы японцам в гораздо меньшей степени, чем нам, россиянам. Проведенные исследования показывают, что от этих страшных заболеваний Японию спасает... рыба! Японская кухня традиционно состоит главным образом из рыбных и морепродуктов. Значительная их часть потребляется в сыром виде. А не обработанная термически рыба богата омега-3-жирными кислотами – соединениями, защищающими сосуды от атеросклероза.

Надо сказать, что, кроме японцев, есть еще одна нация, практически не знающая атеросклероза. Это эскимосы. Сырая рыба в виде строганины до сих пор составляет основу эскимосского рациона, предотвращая заболевание атеросклерозом. Другое дело, что высокий уровень алкоголизма среди этого народа не дает ему занять сколько-нибудь заметное место в списке долгожителей.

