

ЗДОРОВЬЕ НА ПЯТЬ С ПЛЮСОМ

В «Российской газете» публикуются главы из уникальной книги Александра БОЙКО, посвященной тому, как сохранить здоровье на многие годы. Нынешний отрывок — о стариках, о пенсионерах.

Сегодня, думая о будущем наших стариков, геронтологи склоняются к тому, что все зависит не только от генетической предрасположенности, но и от склада характера, а отсюда и разная степень трудности вступления в завершающий этап жизни. Людей старит страх перед наступлением конца, но никогда не поздно обратиться к великим философам прошлого, которые призывали нас следовать вечному завету: «Создавать и раздавать».

Пожалуйста, не унывайте! Мы еще нужны, и не далек тот час, когда наши дети, не успевая за жизнью, не успевают за

своими детьми, еще более поспешающими, чем они сами, вернуться к крайне необходимой помощи бабушек и дедушек. Главное, чтобы разрыв между нами был не так уж велик.

И даже в домах престарелых люди, казалось бы, уже никому не нужные, находят свое счастье.

Ныне в мире около 70 тысяч человек, которые считаются членами клуба: «100+...».

К 1995 году в России насчитывалось 29 тысяч человек, проживших от 95 до 99 лет. Ну а тех, кто в 1996 году перешагнул 100-летний рубеж, — 6997 (женщин — 4933 и мужчин — 2064).

Не желаете ли попасть в долгожители? Что для этого надо?

Предлагаю тест в конце материала.

«СВЕРХЧЕЛОВЕК»

ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

Много лет назад было высказано здоровое утверждение: человек, родившийся благополучно, без последствий перенесшей детские болезни и не ставший к 60 годам жертвой несчастного случая или рака, имеет все шансы дожить до преклонных лет. Особо если он руководствуется вечным афоризмом: «Человеку столько лет, насколько он себя чувствует».

По сравнению с началом XIX века продолжительность жизни удвоилась (у женщин с 40 до 80 лет). Все смежные науки и особенно геронтология, медицина, биологическая генетика совместно сделали главное — увеличился активный период жизни. Сначала с 50 до 60. Затем с 60 до 70. Что будет далее?

Да, наследственность имеет важное значение.

Да, при изучении генов долгожителей практически не обнаруживали так называемых дефектных, но таких дедов и таких родителей становится все меньше и меньше, чему немало способствует образ жизни.

О том я писал, неоднократно взывая к разуму пропившихся курильщиков, которые обязательно ссылаются на своего деда: «Мой дед и пил, и курил, и дожил до 90 лет». Все правильно, только дед жил по-другому, в другой социальной и духовной атмосфере.

Казалось бы, уже известно, что только у 30-40 процентов долгожителей их возраст близок к возрасту родителей. И уже не секрет, что и потомки долгожителей не обязаны жить долго. Доказано, что если родители живут дольше средних граждан лет на двадцать, то их дети имеют прибавку не более 3-5 лет дополнительной жизни (от средней).

Есть разница и по половому признаку. Известно, что женщины живут дольше мужчин. Но эта тенденция закреплена и среди долгожителей, перешагнувших 100-летний рубеж. И есть теория, объясняющая такое «неравнопра-

вие». Так, скандинавские биологи выдвинули гипотезу: женщины (в среднем) живут дольше, поскольку обладают двумя X-хромосомами, полученными в наследство от обоих родителей, а мужчины лишь одной, доставшейся от матери.

О том, что мужики мрут раньше, осо-

В среднем человек живет на пенсии около 14 лет. Но социологи не дремлют и подбадривают пенсионеров, объявив, что пенсионный возраст — наилучшее время, чтобы начать все заново! И это доказано: после 50 лет количество свадеб возрастает в четыре раза!

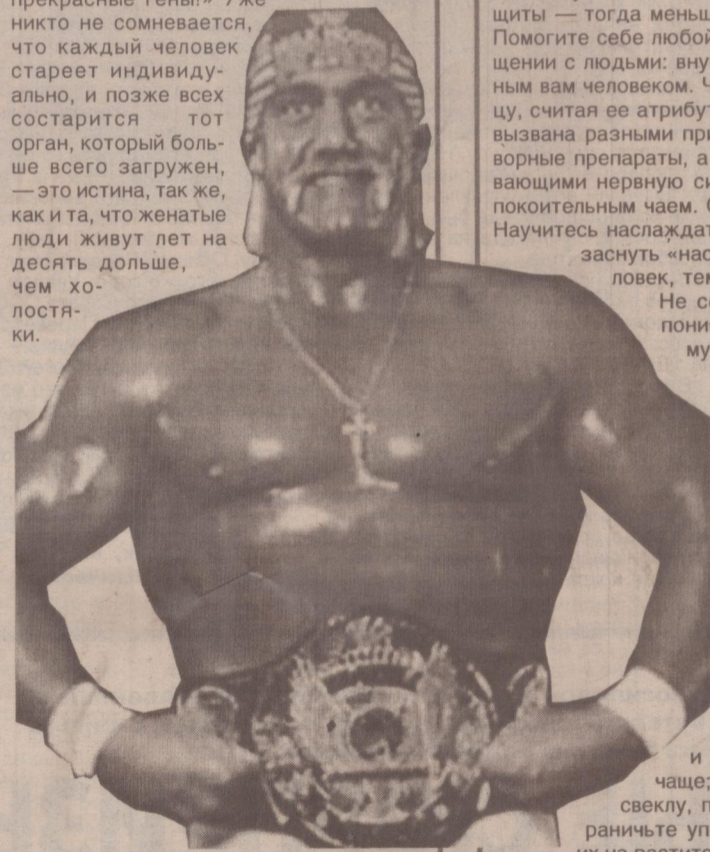
бенно у нас в России, говорят, не переставая. Причем наши женщины делают все возможное, чтобы мы жили, а мы — мрем. Но в колокола ударили и немецкие собраты, упирая на главное: «Ранняя смерть мужчин объясняется тем, что они гораздо быстрее и интенсивнее расходуют жизненный потенциал, на две трети обусловленный наследственностью и только на одну треть традициями в поведении».

Попытки свалить все проблемы на наших мужчин с их более короткой жизнью, нежели у наших тружениц-женщин, не подтверждаются в живой природе: и у зверей самцы тоже живут меньше, чем самки.

То, что мужчины стремятся к успеху, не считаясь с возможностями, — это аксиома. Нет, чтобы остановиться, передохнуть и помочь жене по хозяйству. Тем более есть сведения, что женщины, и работающие по дому, и на службе, живут дольше. Если мужика ни в одну амбулаторию не загоносишь, пока не подопрет окончательно, то женщины более внимательно прислушиваются к своим внутренним сигналам.

Вся программа жизни человека толь-

ко на 15 процентов определяется уровнем здравоохранения, на 20 процентов — родительскими генами, зато на 65 — образом жизни. Правда, врач, авторитет которого трудно подвергать сомнению, лауреат Нобелевской премии Кристиан Бернхард на вопрос о генетической предрасположенности к болезням ответил: «Мой возраст вычитайте сами: у меня две дочки, одной 42 года, а второй — 5 месяцев. Я считаю, что старение — это заболевание, которое имеет генетические причины, а также причинно-следственную связь со средой обитания. Но я счастлив, унаследовав прекрасные гены!» Уже никто не сомневается, что каждый человек стареет индивидуально, и позже всех состарится тот орган, который больше всего загружен, — это истина, так же, как и та, что женатые люди живут лет на десять дольше, чем холостяки.



ПРОФИЛАКТИКА

НЕ УСТУПАЙТЕ! инерции!

Жизнь складывается из разных периодов: молодости, зрелости, старости. При проведении анкетирования, на вопрос: «Может ли старость быть счастливой?» — совсем мало людей ответили утвердительно.

Молодость быстротечна. Не успел человек оглянуться, как приблизился к порогу пенсионного возраста. Что это? Наступление старости? Как утверждают геронтологи, это совсем не повод для удрученности, а повод для осмысления пройденного пути, критического взгляда на себя.

Начинать новый этап жизни необходимо с общего оздоровления организма; под руководством врача составить план курса профилактического лечения. Изменится психическое состояние, уйдут горечь, пессимизм, увеличатся силы, окрепнет организм. Старение — процесс закономерный и неотвратимый. Но один становится жертвой преждевременно наступившей старости, а другой сохраняет способность быть деятельным, так и не узнав до конца своей жизни, что такое дряхлость и беспомощность. Еще Цицерон считал, что «старости надо сопротивляться: как бороться с болезнью, так надо бороться со старостью. При этом поддерживать не только тело, но и гораздо в большей степени ум и дух: ведь и они, если в них, как в свечильник, не подливать масла, гаснут от старости». Хотелось бы предостеречь: если вы страдаете хроническим заболеванием, то «не уходите» в болезнь, не «прислушайтесь» ежеминутно к работе своих органов, принимайте лекарства только рекомендованные врачом.

С возрастом меняется характер, людям в этот период жизни свойственно брюзжание, ворчливость, придиризм... Вот здесь нужно найти для себя способы психологической защиты — тогда меньше будет вероятность нервного срыва. Помогите себе любой радостью, которую Вы найдете в общении с людьми: внуками, приятелями или просто с приятным вам человеком. Часто пожилые жалуются на бессоницу, считают ее атрибутом возраста. Бессонница может быть вызвана разными причинами. Не спешите принимать снотворные препараты, а воспользуйтесь средствами, успокаивающими нервную систему: валерианой, пустырником, успокоительным чаем. Спать ложитесь в одно и то же время. Научитесь наслаждаться покоем, дремотой, не стремитесь заснуть «насильно». Надо помнить: чем старше человек, тем меньше потребность во сне.

Не секрет, что некоторые пожилые люди понимают отдых как ничегонеделание, дрему на диване или в кресле, просмотр всех телепередач. Но это ошибка. Ни в коем случае не уходите от дел полностью, не прекращайте трудиться. Проявите волю, не уступайте инерции, не поддавайтесь желанию меньше двигаться.

Кстати, о двигательной активности: не избегайте физических упражнений. Вполне доступны утренняя легкая гимнастика, часть упражнений можно делать лежа в постели, приемлема дозированная ходьба. Но не забывайте: интенсивность движений должна возрастать постепенно и соответствовать вашим возможностям. Придерживайтесь некоторых правил и в режиме питания: ешьте меньше, но чаще; включайте в рацион морковь, капусту, свеклу, помидоры, чернослив, черный хлеб; ограничьте употребление животных жиров, замените их на растительные. Если у вас повышенный вес и вы хотите снизить его, посоветуйтесь с врачом, но не начинайте самостоятельного голодания.

Важным элементом оздоровления организма является и забота о состоянии памяти. Следует делать все, что тренирует ее, понуждает к обдумыванию, комбинациям. Большую роль играет чтение, причем не развлекательное, а серьезное, тренирующее мышление. И еще один важный совет: улыбайтесь.

Галина БЛАЖНОВА,
работник кабинета медицинской профилактики медсанчасти администрации города и ОАО «ММК».

ТЕСТ

СТАРСТЬ — НЕ РАДОСТЬ

Ответы «да» оцениваются за вопрос

«а» — 0 очков;

«б» — 1;

«в» — 2 очка.

1. Когда задумываетесь над прожитой жизнью, к какому приходите выводу?

- а) все было скорее плохо, чем хорошо;
б) все было скорее хорошо, чем плохо;
в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно:

- а) вы недовольны собой;
б) считаете, что день мог бы пройти лучше;
в) засыпаете с чувством удовлетворения.

3. Когда просыпаетесь утром, то чаще всего:

- а) ни о чем не хочется думать;
б) взвешиваете, что «день грядущий нам готовит»;
в) довольны, что начался новый день и могут быть сюрпризы.

4. Сравнивая себя с другими, находите, что:

- а) вас недооценивают;
б) вы не хуже остальных;
в) годитесь в лидеры, и это признают многие.

5. Если вы угнетены:

- а) клянете судьбу;
б) знаете, что плохое настроение пройдет;
в) стараетесь развлечься.

ПОВЕДИТЕ ИТОГИ.

Если сумма по пяти ответам от 6–10 очков, то вы относитесь к числу оптимистов и умеете преодолевать трудности жизни. У вас трезвый склад ума и легкий характер...

Если сумма от 4–5 очков, то ваше настроение постоянно колеблется, вы очень ранимы и чувствительны, склонны реагировать на события эмоционально, забывая, что восприятие событий и ход их зависит от вас. Старайтесь чаще бывать в гостях, приглашать людей к себе.

Если сумма от 0–3 очков, вам живется непросто. Считаете, что вам не везет в жизни. Это мешает вам воспринимать светлые стороны жизни, радоваться мелочам, которые иногда происходят.

ВНИМАНИЕ!

Пенсионерам, стоящим на учете в локомотивном цехе ЖДТ, необходимо посетить совет ветеранов цеха для оформления учетной карточки.

При себе иметь все соответствующие документы.

Совет ветеранов локомотивного цеха.