Валерия ЗЫК

Если проявить волю и приложить усилия, тело и мозг после 50 лет будут угасать медленнее

Как диспансеризация помогает жить долго и качественно, рассказал заведующий гериатрическим отделением ЦГКБ 6 г. Екатеринбурга Александр Шустов.

- Александр Ильич, чем занимается гериатрия?

- Это область медицины, изучающая болезни, которые появляются в процессе жизни, условия их появления, и, соответственно, ищущая способы их победить.

- Когда человек попадает к гериатру?

- Если терапевт при диспансеризации видит необходимость консультации гериатра, то даёт направление. Это делается при появлении признаков старческой астении, то есть признаков ускоренного старения. У нас в поликлиниках есть участковые гериатры, для пациентов в возрасте от 60 лет приём бесплатный.

- Насколько сложно диагностируется старческая астения?

- Есть специальный опросник, называется «Возраст – не помеха». Исходя из ответов пациента, врач делает вывод, идёт ли старение ускоренным путём. При четырёх и более ответах «да» нужно идти к гериатру, этот специалист поможет разработать план действий.

- Как происходит борьба с ускоренным старением?

- Мы выявляем дефициты и составляем план их компенсации. Это может быть изменение питания, питьевого режима, двигательной активности, получение умственной нагрузки, профилактика и лечение имеющихся заболеваний. После принятия комплексных мер старение замедляется.

- До 40 лет диспансеризацию рекомендуют проходить раз в три года, после 40 лет – ежегодно. Почему?

- Возрастает риск развития и вероятность появления заболеваний, которые могут привести к смерти. Конечно, у кого-то и в 70 лет всё хорошо, но таких людей очень мало. Диспансеризация – это скрининг риска опасных заболеваний, таких как инсульт, инфаркт, онкология. Если человек был обследован и у него были выявлены признаки или предрасположенность к заболеваниям, нужно срочно заниматься профилактикой.

- Что необходимо сделать, чтобы пройти диспансеризацию?

- Записаться на приём к терапевту и получить направления на анализы, функциональные исследования и приёмы у специалистов. Список обследований сформирован так, чтобы максимально рано выявлять те заболевания, которые приводят к инвалидизации или укорачивают жизнь человека.

- О старческой астении до 60 лет можно не волноваться?

- Признаки могут возникать и раньше, но это редкость. Среднестатистический пик физического состояния находится в районе 40 лет. Если человек ответственно относится к здоровью, то граница сдвигается к 50 годам. А потом постепенно начинается угасание. Если же человек не хочет подчиняться этим процессам, то он должен прикладывать усилия, чтобы удерживать свою оптимальную форму. И это возможно! Но нужна воля, чтобы, к примеру, ежедневно два часа тратить на свое тело.

- Садоводство – хороший вариант?

- К сожалению, нет. Какое-то время сад сохраняет активность у человека, а потом начинает ухудшать состояние. Минусы: однообразные движения, чрезмерная нагрузка, неумение вовремя останавливаться. В безальтернативной ситуации, когда встаёт вопрос: «А что ещё?» – приемлемо. Но, к примеру, если у человека есть артроз и этой болезнью человек не занимается, то работа на участке только усугубит болезнь.

- Если сад не выход, что остаётся? Скандинавская ходьба?

- Лучшая зарядка и разминка для тела – это народные танцы. Русские, кавказские, ирландские – они точно сработают на восстановление тела.

- Есть ли общие рекомендации, позволяющие дольше сохранять тело и мозг?

- Мало знать, что нужно делать, это ещё и нужно делать. А некоторые люди и жить-то не хотят после определённого возраста, теряют всякий интерес к жизни. Нужна система и гармония, баланс. Должно быть бездефицитное питание, нормальный сон, отсутствие хронических интоксикаций (алкоголь, табак). Необходима творческая деятельность, а не только рутинная занятость. Нужно всё время учиться новому, важно раз в три-четыре года менять виды творчества. Сначала вы рисовали, потом столярничаете, потом учитесь играть на балалайке. И это должен быть порыв души, настоящее творчество, не волевое усилие, а «я хочу!». Люди, которые созидают, сохраняются намного лучше. И телу, и мозгу необходимы разнообразные движения. И здесь главную роль играет не сложность или тяжесть задач, а именно получение удовольствия от процесса, от результата.