Сакрэты даўгалецця

ЯК ПРАЖЫЦЬ ДА 100 ГАДОЎ І НЕ СТАМІЦЦА?

Рэсурсы чалавечага арганізма дазваляюць пражыць да 100—120 гадоў. Даследаванні паказваюць, што доўгае жыццё — гэта сукупнасць розных фактараў, і некаторыя з іх — у руках самога чалавека. Што можна зрабіць для ўласнага даўгалецця? Пра гэта размаўляем з урачом-герыятрам 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Ірынай ІГОЛКА.

— Ірына Уладзіміраўна, якія ўзроставыя захворванні найбольш моцна ўплываюць на стан і якасць жыцця людзей?

— Па прагнозах ААН, у 2025 годзе колькасць людзей, старэйшых за 60 гадоў, перавысіць 600 мільёнаў, што складзе больш за 15 % усяго насельніцтва планеты. Да 2050 года колькасць людзей, старэйшых за 65 гадоў, у многіх развітых краінах павялічыцца больш як у два разы, а агульная іх лічба складзе два мільярды. Але жыццё пасля 60 не заканчваецца, і ўзрост не нагода адмаўляцца ад паўнацэннага жыцця.

Пры гэтым стан здароўя ў пажылым узросце суправаджаецца шэрагам марфалагічных і функцыянальных змяненняў у арганізме, якія ўплываюць на працэсы ўспрымання і засваення ежы, а таксама маюць пэўныя запатрабаванні ў харчовых рэчывах і энергіі.

Да такіх змяненняў адносяцца зніжэнне пачуцця смаку і нюху; страта зубоў, запаленчыя працэсы слізістай ротавай поласці; зніжэнне сакрэцыі сліны; сухасць у роце і зніжэнне смакавых адчуванняў, якія выклікаюцца лекамі; зніжэнне сакрэцыі салянай кіслаты ў страўніку, якое ўплывае на ўсмоктванне кальцыю, вітаміну B_{12}; неадчувальнасць да смагі; зніжэнне функцыі нырак, якое ўплывае на экскрэцыю лекаў і падтрыманне нармальнага водна-салявога абмену; уплыў на апетыт і патрэба ў харчовых рэчывах з-за працяглага прыёму лекаў; зніжэнне эфектыўнасці функцый імуннай сістэмы.

У старасці ўзнікае энергетычны дысбаланс, які суправаджаецца атлусценнем, зніжэннем рухальнай актыўнасці і запаволеннем нейрагумаральнай рэгуляцыі (рэгуляцыйны і каардынацыйны ўплыў нервовай сістэмы і біялагічна актыўных рэчываў, якія змяшчаюцца ў крыві, лімфе і тканкавай вадкасці, на працэсы жыццядзейнасці арганізма чалавека. — **Аўт.**), гамеастазу (самарэгуляцыя, здольнасць захоўваць скаардынаваныя рэакцыі, накіраваныя на падтрыманне дынамічнай раўнавагі. — **Аўт.**), а таксама парушэннем ліпіднага абмену, у прыватнасці халестэрынавага. Паўната вядзе да атэрасклерозу, цукровага дыябету і іншых захворванняў.

— Яшчэ адным захворваннем пажылых людзей з'яўляецца дэменцыя. Калі лепш пачынаць яе прафілактыку? І што для гэтага неабходна ў пажылым узросце?

— Дэменцыя з'яўляецца адной з асноўных прычын залежнасці ад старонняй дапамогі і зніжэння якасці жыцця людзей ва ўсім свеце. Найбольш частая прычына дэменцыі — хвароба Альцгеймера.

Лепшыя спосабы прафілактыкі дэменцыі — спартыўная хадзьба, плаванне, веласіпед, бег, танцы. Стаўце сабе пасільныя задачы і па магчымасці паступова павялічвайце нагрузку. Навукоўцы даказалі, што ўмацаванне мышцаў можа зрабіць мозг больш працаздольным. Работу на прысядзібным участку і агародзе таксама можна аднесці да фізічнай актыўнасці.

Абавязкова кантралюйце жыццёва важныя паказчыкі здароўя — артэрыяльны ціск, узровень цукру і халестэрыну ў крыві. Парушэнне работы сэрца можа ў канчатковым выніку аказацца адным з асноўных фактараў, якія павышаюць рызыку развіцця дэменцыі, паколькі галаўны мозг у гэтым выпадку не атрымлівае дастатковай колькасці кісларода і пажыўных рэчываў. Пры павышэнні цукру ў крыві ўзнікае інсулінарэзістэнтнасць тканак галаўнога мозгу, што ўплывае на кагнітыўныя функцыі і развіццё хваробы Альцгеймера. Павышаны ўзровень халестэрыну — асноўны фактар рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў. Для зніжэння ўзроўню халестэрыну і ліпапратэінаў нізкай шчыльнасці звычайна прызначаюць статыны. Вывучалася непасрэдная сувязь паміж іх прыёмам і кагнітыўнымі функцыямі. Рэкамендуецца таксама адмовіцца ад шкодных звычак — курэння і алкаголю, кантраляваць сваю вагу. Разумовая актыўнасць, як і фізічная, важная для захавання клетак гапакампа — участка галаўнога мозгу, звязанага з памяццю. Пазнейшы выхад на пенсію звязаны з больш нізкай рызыкай развіцця дэменцыі.

Вучыцца новаму ніколі не позна. Выбірайце цікавы для сябе напрамак і ідзіце на моўныя курсы, у танцавальную ці мастацкую студыю, на лекцыі па мастацтве ці навуцы. Гуляйце ў асацыяцыі, гарады, шахматы, шашкі, нарды, разгадвайце крыжаванкі.

Трэба кантраляваць глядзельна-канструктыўныя навыкі. Напрыклад, намаляваць гадзіннік, пры гэтым важна правільна размясціць лічбы і стрэлкі на цыферблаце. Ці папрасіць кагосьці вымавіць тры словы, а затым праз нейкі невялікі час паўтарыць гэтыя словы і інш.

Актыўнае сацыяльнае жыццё ідзе на карысць у любым узросце, а ў пажылым яно неабходна і як сродак ад дэпрэсіі, і як стымулятар актыўнасці галаўнога мозгу.

— Вы згадалі пра атэрасклероз. Што паляпшае мазгавы кровазварот?

— Да супрацьсклератычных можна аднесці такія мінеральныя рэчывы, як кальцый, калій і магній. Асноўнай крыніцай кальцыю з'яўляюцца малако, кісламалочныя прадукты, сыр. Калій утрымліваецца ў многіх прадуктах расліннага паходжання, асабліва ў бульбе. Асноўныя крыніцы магнію — мяса, рыба, малако, бульба, гародніна і садавіна. Шмат магнію ў аўсянай крупе, куразе, міндалі.

Антысклератычнай актыўнасцю валодаюць халін, іназіт і цыянакабаламін. Крыніцай халіну можна лічыць яйкі, мяса, рыбу, бабовыя, капуста. Іназіту — апельсіны, зялёны гарошак і дыні, цыянакабаламіну — мяса, субпрадукты, яйкі. Узровень халестэрыну ў сыроватцы крыві зніжае таксама фолієвая кіслата, крыніцай якой з'яўляюцца зялёная лісцавая гародніна, цвятная капуста, бульба, буракі, курынае мяса, печань.

— Якой павінна быць фізічная нагрузка ў пажылым узросце і ці патрэбна яна?

— Фізічная актыўнасць з'яўляецца асноўным кампанентам не толькі здаровага ладу жыцця, але і лячэння і прафілактыкі шматлікіх захворванняў. Для людзей старэйшай узроставай групы фізічная актыўнасць карысная не менш, чым для маладых. Фізічна актыўныя пажылыя людзі маюць больш высокі ўзровень функцыянальнай адаптацыі сардэчна-сасудзістай, дыхальнай сістэм, лепшую памяць, разумовую працаздольнасць, каардынацыю, меншую рызыку падзенняў, большую самастойнасць і ніжэйшыя паказчыкі смяротнасці ад усіх прычын.

Тут трэба ўсведамляць, што фізічная актыўнасць — не толькі спорт, але і любая штодзённая дзейнасць (хадзьба, хатняя праца, танцы і інш.). Для таго, каб фізічная актыўнасць была рэгулярнай (не менш за 3-5 разоў на тыдзень), неабходна падабраць такі від заняткаў, які будзе прыносіць вам задавальненне: напрыклад, прагулка з сабакам, гульня з унукамі, танцы... Займацца лепш на свежым паветры ці ў памяшканні, якое добра праветрываецца.

— Якія асаблівасці харчавання пажылых людзей? Якія прадукты абавязкова павінны быць у рацыёне?

— Рэжым харчавання ў пажылым узросце пажадана планаваць, зыходзячы з 4-5-разовага дробнага харчавання без вялікіх перапынкаў у прыёме ежы. Яе размеркаванне на працягу дня павінна быць прыкладна наступным: першы сняданак — 25 %, другі сняданак — 15 %, абед — 35 %, вячэра — 25 %.

Рацыянальнае харчаванне людзей пажылога ўзросту заснавана на прынцыпах, сфармуляваных акадэмікам А. А. Пакроўскім: энергетычная каштоўнасць рацыёну павінна быць адэкватнай фактычным энергазатратам на працягу дня.

Запатрабаванне ў бялку ў пажылым узросце вышэйшае, чым у маладым, і павінна складаць 1,0-1,3 г/кг масы цела. Каля 55 % яго павінна прыпадаць на бялкі жывёльнага паходжання, прычым іх палова павінна быць прадстаўлена малочным бялком (малако, тварог, кефір), а іншая палова — бялкамі мяса і рыбы.

Тлушчавая частка рацыёну павінна складацца на чвэрць з тлушчаў жывёл і на чвэрць з тлушчаў расліннага паходжання.

У вугляводным складніку рацыёну доля цукру абмяжоўваецца 15 %, што адпавядае прыблізна 50 г/сут. Не менш за 25 % агульнай колькасці вугляводаў мэтазгодна атрымліваць з гароднінай і садавінай. Старайцеся сачыць за тым, колькі вадкасці выпіваеце кожны дзень. Абмяжоўвайце ўжыванне солі да 5 г, а цукру — да 30 г у суткі.

— Якія вітаміны абавязкова трэба кантраляваць?

— У харчаванні пажылых людзей павінны прысутнічаць вітаміны-антыаксіданты Е і С, якія перашкаджаюць перакіснаму акісленню ліпідаў і атлусценню печані. Найбольшая колькасць такаферолаў змяшчаецца ў зародках хлебных злакаў, таму ў пажылым узросце варта аддаваць перавагу хлебабулачным вырабам з цэлага збожжа, у прыватнасці хлебу з шатраванай мукі.

У рацыёне павінна змяшчацца 90 мг аскарбінавай кіслаты, пажадана ў комплексе з руцінам. Аскарбінавая кіслата заўсёды спалучаецца з руцінам у чорных парэчках, чорным вінаградзе, вішні, чарнаплоднай рабіне, брусніцах.

— Якія звычкі ў доўгажыхароў? Якія правілы дазваляюць пражыць да 100 гадоў?

— Пра тое, што такое старасць, задумваліся са старажытных часоў. Філосаф Дэмакрыт сказаў так: «Старасць ёсць пашкоджанне ўсяго цела пры поўнай непашкоджанасці ўсіх яго частак».

Паскараюць старэнне малярухомы лад жыцця, працяглыя ці паўторныя стрэсавыя сітуацыі, нерацыянальнае харчаванне, хранічныя захворванні, шкодныя звычкі, спадчынная схільнасць.

Калі звесці ўсе парады, якія пакідаюць умудроныя вопытам прадстаўнікі старэйшага пакалення, можна вылучыць некалькі простых правілаў: заўсёды радавацца жыццю, захоўваць актыўнасць, быць карысным навакольным і падтрымліваць з усімі добрыя адносіны. Менавіта гэтыя прынцыпы могуць стаць асновай шчаслівага жыцця і даўгалецця.

Алена КРАВЕЦ.

Як навучыцца кантраляваць стрэс? Якія заняткі дапамагаюць з ім спраўляцца?

З-за нервовага напружання, пастаянных стрэсаў зніжаецца спажыванне кісларода, узнікаюць запаленчыя працэсы. Гэта можа пашкодзіць клеткі мозгу, паскорыць гібель нейронаў. Каб аблегчыць наступствы старасці, важна захоўваць аптымізм, заўсёды матываваць сябе да новых дзеянняў.

Рабіце тое, што падабаецца, хоць 10—15 хвілін у дзень. Такі манеўр дапаможа пры пераадоленні складаных жыццёвых сітуацый.

Асвойце медытацыю. Усходняя практыка абараняе мозг ад старэння, адначасова паляпшае памяць і мысленне, дапамагае страваванню.

Плануйце падарожжа. Сам працэс складання графіка прымушае мозг працаваць больш актыўна, загадзя пралічваючы зыход падзеі ў будучыні.

Займайцеся рукадзеллем. Ручная праца не толькі дапамагае адысці ад дрэнных думак, знайсці новы сэнс жыцця, але і павышае канцэнтрацыю ўвагі, паляпшае маторыку.

Гуляйце пешшу, каб дапамагчы мозгу расслабіцца і насыціцца кісародам. Можна прайсціся па парку, глыбока дыхаючы праз нос.

Аптымізм і добрая матывацыя дапамогуць атрымліваць асалоду ад жыцця, супрацьстаяць стрэсам. Таксама карысна заўсёды знаходзіць нагоду для смеху.