

# СТАРОСТЬ С РАДОСТЬЮ

У Беларуси есть все шансы стать хорошим примером того, как налажена система заботы о стариках

**Геронтологи и гериатры Евразийского экономического союза и некоторых стран бывшего СССР активно сотрудничают над тем, чтобы возраст не ощущался человеком как груз болезней. Беларусь становится основным государством, где уже применяются на практике рекомендации ведущих геронтологов мира.**

## ПОЖИЛОЙ — ТОЛЬКО В 65!

— Уверен, то, что я скажу сейчас, особенно порадует милых дам не только бальзаковского возраста. Как вы думаете, до какого возраста человек считается молодым? До 31 года? Нет! До 35? Опять ошибка! Ладно, не буду больше мучить: до 45 лет человек считается молодым! Потом наступает зрелый возраст. И только в 65 лет — старость, — интригует **председатель Белорусского республиканского геронтологического объединения, доктор медицинских наук, профессор Андрей Ильницкий.**



Он — заместитель директора по научной работе автономной некоммерческой организации «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология» (Москва). Андрей Николаевич также профессор-консультант Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии РАМН. Автор 190 научных работ, из них 12 монографий. Профессор несколько лет назад в Новополоцке отвечал за здравоохранение. Медик — сын, к сожалению, уже покойного руководителя Национального Полоцкого историко-культурного музея-заповедника Николая Ильницкого.

— Члены объединения — уважаемые медики страны, социальные работники... Кстати, объединение признано на международном уровне. Оно входит в ассоциацию, которая объединяет аналогичные организации более 75 стран. При этом, чтобы удостоиться такой чести, нужно соответствовать определенным критериям. Не все общества стран экс-СССР получили признание. Беларусь также одно из государств, где осуществляется такой проект «Жираф». Его цель — обеспечение независимости и качества жизни пожилых людей в стационарных социальных учреждениях, — продолжил Андрей Николаевич.

Кроме всего прочего, Андрей Ильницкий — лауреат Почетного диплома выставки-

ярмарки Союзного государства России и Беларуси. Диплом получил за достигнутые результаты по разработке новых медицинских программ с использованием инновационных медицинских технологий. Геронтолог награжден медалью имени М.В. Ломоносова Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности за достижения в области геронтологии и гериатрии.

По его словам, у Беларуси есть все шансы стать хорошим примером того, как налажена система заботы о стариках. Задача максимум — достигнуть передовых мировых стандартов.

— Кстати, поделюсь новостью. Всемирная организация здравоохранения, начиная с 2020 года, будет проводить декады здорового старения. И к этому нужно готовиться. Нужно сделать так, чтобы человек чувствовал себя комфортно в любом возрасте. А для этого необходимо воздействовать на физическую, психическую и функциональную сферы... И при современном развитии медицины такое понятие, как долговременная боль, должно кануть в Лету. Особенно важно — обеспечить достойный уход из жизни. Сейчас в мировой литературе этому вопросу уделяется большое значение: как правильно организовать уход за человеком пожилого и старческого возраста, — продолжил профессор Ильницкий. По его мнению, людей нужно активно просвещать о том, что такое «здоровое старение». А чтобы старикам действительно было «везде у нас почет», необходимо просвещать молодежь. И делать это нужно неформально. В частности, интересный жизненный опыт получили учащиеся одного из новополоцких колледжей. Были использованы специальные симуляторы — и парни, и девушки буквально почувствовали, что такое старость. Их движения были замедлены, на время ухудшилось зрение. Разумеется, после такого эксперимента они по-другому будут относиться к бабушкам и дедушкам на улице, в транспорте, очередях...

**«ЖИРАФ» — В ПОМОЩЬ ПОЖИЛЫМ И СПЕЦИАЛИСТАМ** Международный проект «Жираф» уже реализуется в Беларуси, России, Литве, Молдове, Чехии и Эквадоре.

— Учитывая последнюю страну, можно сказать, что проект межконтинентальный. В Беларуси, России, Казахстане делается многое для социальной поддержки пожилых



ФОТО АНАТОЛИЯ КИЩУКА.

людей. Наши задачи: разработать, внедрить методы для того, чтобы при минимуме затрат обеспечить высокое качество жизни пожилых людей... Необходимо проводить исследования в области геронтологии — мультидисциплинарной науки о старении. Специалисты самых разных сфер: врачи, биологи, психологи, социологи, инженеры, юристы, педагоги активно обсуждают широкий круг вопросов. Речь идет о механизмах старения, болезнях, ассоциированных с возрастом, предупреждении преждевременного старения. Вырабатывается оптимальная модель создания безбарьерной среды, социальной помощи пожилым людям. В центре внимания множество других проблем. Для этого же был создан исследовательский центр, который я возглавляю. В следующем году ему исполнится 5 лет, — рассказал **Кирилл ПРОЩАЕВ, доктор медицинских наук, профессор, директор московской автономной некоммерческой организации «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология».**

Он подчеркнул, что давно уже возникла потребность в создании научной площадки, где ученые и практики — представители разных специальностей — могли бы реализовывать свои разработки. Очень важно обмениваться опытом, результатами исследований, дискутировать и вырабатывать общий взгляд на актуальные проблемы в области геронтологии. Основная миссия вышеупомянутого центра — объединение усилий специалистов в разных сферах на благо решения главной задачи: повышение качества жизни людей старших возрастных групп.

Профессор Прощаев привел интересные примеры. Так, вряд ли врачи, руководители фармацевтических компаний задумывались о том, из-за чего люди в почтенном возрасте часто неточно исполняют их рекомендации. А ведь многим просто трудно открыть флакон с лекарством, вскрыть блистер с таблетками. Закапать глаза

самостоятельно — это, согласитесь, непросто даже в молодом возрасте. Вот еще: размер таблетки имеет большое значение! Из-за нарушения глотательной функции пациенты боятся проглотить даже маленькую таблетку. Ведь никто про это не задумывался! Проведены специальные опросы, чтобы выяснить, что не позволяет жить старым людям комфортно. Полученные данные дают возможность детально вникнуть в проблематику.

— Необходимо развитие превентивной гериатрии (анти-возрастной медицины) с целью реального обеспечения активного долголетия. Нужен комплексный подход к изучению феномена старческой астении и других гериатрических синдромов. И вновь же — для обеспечения достойной жизни людей пожилого и старческого возраста, долгожителей. Я и мои коллеги консультируем по вопросам организации специализированной гериатрической помощи в условиях домов-интернатов для пожилых и инвалидов. Одна из целей центра и «Жирафа» — научное обоснование образовательных программ в области антивозрастной медицины, геронтологии и гериатрии, — продолжил господин Прощаев.

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ СТАРИКОВ

Оказывается, то, что из еды молодым хорошо, старикам — наоборот.

— Даже питание стариков должно иметь специфику. Например, им нужно рекомендовать большое количество пищи с углеводами. Да, они имеют свойство перехода в жиры. И такую пищу вредно употреблять молодежи, особенно на ночь. А старикам в возрасте за 70 не вредно... Кстати, в Беларуси были разработаны продукты для людей в почтенном возрасте. Но до массового производства, к сожалению, не дошло. Мол, эти продукты нерентабельны, ибо себестоимость высока. Но, если задуматься и взять за концепцию такой подход, и жизнь не особенно рентабельна! При

лечении стариков необходим индивидуальный подход. Напомним про определение ВОЗ рационального лечения. Оно должно быть показано в индивидуальной дозе и продолжительности. При этом должны быть наименьшие затраты для пациента и общества в целом. И когда мы говорим о внедрении реабилитационных и других технологий, должны иметь в виду конкретного человека, — пояснил **Александр БАЙДА, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой геронтологии и гериатрии Белорусской медицинской академии последипломного образования.**

Он констатировал, что от ишемической болезни сердца умирают примерно половина стариков. 30% — от мозговых инсультов. Своевременно нужно выявлять и лечить остеопороз (одна из болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани). Его, как и остеохондроз, нужно выявлять максимум в возрасте до 65 лет.

Проблема — параллельный прием препаратов от разных болезней. Одни «пилюли» просто «не сочетаются» с другими. Несколько лет назад стали популярны биологически активные добавки. Но и они не так безвредны, как это кажется.

Геронтологи, как говорится, весьма мобильны. В частности, в Новополоцке, Витебске проводились мероприятия с участием специалистов из разных стран. Кстати, практика Витебской области по работе с престарелыми будет перенята во всей Беларуси. Здесь используется передовой опыт стран Евразийского экономического и Европейского союзов. Есть и свои белорусские интересные наработки. В комплексе они могут быть использованы в странах Евразийского экономического союза. В позапрошлом году начата подготовка к реализации соответствующей программы.

**Александр ПУКШАНСКИЙ,** 44-летний молодой человек  
pukshanski@vziazda.by