



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

- И все-таки большинство людей связывают старость с болезнями. И это объяснимо. С возрастом число недугов возрастает. Каким образом можно уменьшить риск заболеваний?

- В каждом человеке заложена некая программа, определяющая срок его жизни. Причем скорость старения различна у разных людей. Кто-то интенсивно стареет, начиная с тридцати лет, а потом этот процесс резко замедляется. У других старение носит волнообразный характер. Кто-то стареет постепенно. Как правило, биологический и паспортный возраст человека не совпадают. Некоторые и в семьдесят выглядят на сорок, а потом вдруг в одночасье «набирают» свои года.

Но программа, на которую рассчитан конкретный человек, доведет его до предельного срока только при идеальных условиях, которые очень трудно соблюсти. Гены только определяют наследственные границы, но условия жизни, привычки, факторы внешней среды обязательно смещают эти границы в ту или иную сторону. Точка пересечения генетической программы и реальных условий покажет возраст, до которого суждено дожить каждому.

Не стоит излишне доверять рекламам чудодейственных средств, способных остановить процесс старения. Скажу прямо: сегодня медицина не владеет эликсиром молодости. Ведь старение - это процесс естественного биологического цикла и его нельзя остановить. И все громкие слова о геропро- текторах, биологических добавках, лекарствах «от старости» - просто профанация или непонимание процессов, происходящих в организме.

Но существует профилактика старения. Это целая система оздоровительных мер, включая моральный настрой на долголетие, желание сохранить бодрость и здоровье на многие годы.

- Увы, социальные проблемы касающиеся старших поколений, только обостряются. На ваш взгляд, существует ли вообще ключ к их решению?

- Лично я считаю, нередко обострение социальных проблем пожилых происходит из-за недооценки их возможностей.

К сожалению, смещение возрастных границ, о которых мы говорили, не принимается во внимание ни государством, ни общественным сознанием. Это неизбежно ведет к поразительным явлениям. Например, офицеры, да и представители многих других профессий уходят на пенсию в сорок пять лет, только чтобы освободить места для более молодых людей. С одной стороны - это правильно. Молодежь должна профессионально расти, необходимо повышать ее социальный статус. Но, вероятно, можно найти и более тонкие механизмы смены поколений. Ведь с уходом «молодых пенсионеров» утрачивается профессиональный опыт, теряются огромные средства, затраченные на их подготовку. С выходом на пенсию человек насильно выдвигается из общественной жизни, хотя для государственного человека возраст 60-70 лет - это период мудрости.

- Конфликт отцов и детей - это печальная реальность жизни многих поколений. Вероятно, всегда старики сетовали на молодежь, а молодежь не понимала своих родителей. Возможен ли сегодня компромисс между стариками и юношами?

- Учитывая нынешнее состояние молодежной культуры и традиции, в которых были воспитаны люди старших поколений, вечный конфликт отцов и детей значительно обострился. Скажем, в мою молодость не уступило место в метро пожилому человеку было делом просто невозможным. Сейчас картина иная. Это касается не только молодежи. Достаточно часто приходится сталкиваться с откровенной агрессией стариков, их нежеланием понимать детей и внуков. Нередко они вспоминают о своих заслугах в форме, оскорбительной для молодежи. Огромная роль в разрешении этих конфликтов принадлежит государству, его интеллектуальной элите, средствам массовой информации, системе образования. Только через воспитание внутренней культуры человека можно добиться мирного сосуществования и взаимопонимания поколений.

- Что вы могли бы порекомендовать пожилым людям для поддержания хорошей формы?

- Хорошо известно, что движение - это жизнь. Человек запрограммирован на постоянное движение. И когда в старости этот режим сокращается, то неизбежно наступление болезней. Вот поэтому необходимо поддерживать двигательную активность. Но не стоит впадать и в крайности. Если кабинетный работник, выйдя на пенсию, решил заняться марафонскими забегами, то ничего хорошего не получится. Нагрузка должна быть адекватной и постепенной. Я бы назвал три основных компонента здорового образа жизни: адекватная двигательная активность, разумная диета и достаточная интеллектуальная нагрузка. Если человек, всю жизнь занимающийся умственной работой, на пенсии вдруг посвящает себе домино, то его мозг разрушается значительно быстрее, чем у его сверстников, занимавшихся долгие годы исключительно физическим трудом.

Врачебный и житейский опыт неоднократно давал мне повод убедиться: когда пожилой человек занимается посильным трудом, не отдается течению времени, а сам организует стиль своей жизни, находит источник положительных эмоций, он легче переносит тяготы возраста. Старость не должна постоянно хмуриться. Ведь не зря она - мудрая.

Беседу вел
Александр КРЫЛОВ

НИТЬЮ ПО ЗУБАМ

Флоссы - или, проще говоря, нити для чистки зубов, ополаскиватели - еще не стали для большинства населения обязательной частью гигиены. Между тем их регулярное использование значительно снижает риск стоматологических заболеваний. Вот что рассказывает об этом руководитель стоматологической поликлиники ОАО РЖД, заслуженный врач РФ, кандидат медицинских наук Эдуард СЕМЕНОВ.

- Остатки пищи в зубах являются одной из самых распространенных причин заболеваний полости рта. Однако не станешь ведь всякий раз после приема пищи чистить зубы щеткой. Можно, конечно, воспользоваться зубочисткой, но она может сломаться, да и пломбу сковырнуть. Зато применение флоссы и безопасно, и эффективно.

Возьмите около 5 см флоссы и обмотайте ее концы вокруг средних пальцев. Большими пальцами мягко, осторожно ведите нить между верхними зубами и под край десны, избегая порезов. Движениями верх-вниз удаляйте налет. Не забывайте каждый зуб чистить отдельно и тщательно. Зубы нижней челюсти очищайте аналогичным способом. Нить между зубами водите указательными пальцами. Старательно вычищайте все межзубные промежутки. Если пойдет кровь - не пугайтесь: с ней уходит воспаление, вредные бактерии и вещества. Особой заботы требуют коренные (6 и 7) зубы, поскольку там чаще всего образуется налет, который способствует появлению карманов. Для каждого зуба используйте новый участок нити.

Сейчас выпускаются флоссы, где нить натянута на дужки, вроде рогатки. Выбирайте те средства, которыми вам удобно пользоваться.

Не гонитесь за импортными флоссами: они ничем существенным не отличаются от отечественных. Куда важнее обращать внимание на толщину нити. Толстые подходят лишь тем, у кого большое расстояние между зубами, когда из-за пародонтоза и пародонтита они начинают расходиться и появляются щели. Есть флоссы, у которых нить пропитана специальным составом. После их использования в полости рта возникает чувство свежести, нежный аромат. Это особенно важно тем, у кого чистка зубов сопровождается появлением неприятного запаха.

Если по каким-то причинам у вас нет возможности использовать флоссы после каждого приема пищи, сделайте это хотя бы перед сном, после чего - очередь зубной щетки.

В продаже есть и ершики для полости рта. Выглядят они как зубная щетка, только вместо щетины у них маленький ершик, похожий на те, которыми чистят бутылку. Предназначены такие средства главным образом тем людям, которые страдают заболеваниями десен. Эти приспособления хорошо вычищают боковые поверхности зуба. Пользоваться ими надо утром и вечером, после того как почистили зубы обычной щеткой.

Регулярное применение ополаскивателей также весьма благотворно. Снижается воспаление, кровоточивость десен, исчезает неприятный запах изо рта, снимается мягкий налет, с которым не справилась зубная щетка. Ассортимент ополаскивателей огромен. Однако цена или марка тут не играют особой роли, поскольку средство это все-таки не лечебное, а гигиеническое. Выбирайте доступное по цене, в составе которого есть травы. Обычно эти качества отличают отечественные производители. Вместо ополаскивателя, если есть время и желание, можно заваривать ромашку, арнику, шалфей. Пользоваться ополаскивателем желательно после приема пищи, 2-3 раза в день.

В продаже есть и лечебные ополаскиватели. Их спектр действий значительно шире, однако применять их можно только по назначению врача. Не стоит без консультации со специалистом использовать и гель, поскольку по существу он тоже является лекарством. Эффективность его во многом зависит от дозировки и состава. При бесконтрольном применении довольно быстро развивается привыкание, после чего в случае появления проблем очень трудно подобрать новый препарат. Если, несмотря на эти предостережения, вы все-таки решили использовать гель без консультации со специалистом, через каждые две недели делайте перерыв.

Надо сказать, стоматология сейчас располагает большим набором препаратов, которые позволяют укреплять десны и являются отличной профилактикой против воспалительных явлений. Однако ни ополаскиватели, ни регулярное использование флоссы избавят ваши зубы от всех стоматологических неприятностей, понятно, не смогут. Поэтому обязательно хотя бы раз в год обращайтесь к пародонтологу.

Телефон поликлиники: 266-04-79, 266-82-10.
Записала
Вера ЛАЗАРЕВА

СТАРСТЬ НЕИЗЛЕЧИМА. ТОЛЬКО НЕ НАДО ХМУРИТЬСЯ

Многие люди боятся старости. Возможно, потому что не знают о тех возможностях, которые она открывает. Обо всем об этом беседа нашего корреспондента с директором Института геронтологии Минздрава РФ, академиком, доктором медицинских наук, Владимиром Николаевичем Шабалиным.

- Сегодня снижается уровень рождаемости, даже в развитых странах повышается доля пожилых и старческих возрастных категорий. Некоторые ученые считают такую ситуацию критической и даже говорят о вымирании человечества. Насколько оправдан, по вашему мнению, столь пессимистичный прогноз?

- На самом деле численность населения земного шара увеличивается, причем очень быстрыми темпами. Например, с середины XX века и до начала нынешнего населения планеты удвоилось.

Но действительно, соотношение возрастных категорий далеко от пропорциональности. Численность пожилых в три-четыре раза опережает темпы роста других возрастных категорий населения. Такая тенденция прослеживается и в развитых и во многих развивающихся странах Азии, Африки, Латинской Америки. А значит, объяснить эту диспропорцию только ростом качества жизни, прогрессом медицинской науки и социальными достижениями нельзя.

Лично я полагаю, что увеличение старших возрастных групп идет в результате интенсификации эволюционного процесса, который чрезвычайно заинтересован именно в представителях этих поколений. Ведь для эволюции необходим достаточно большой объем «биомассы высшего развития».

- Звучит достаточно парадоксально. Ведь мы привыкли, что механизм эволюции срабатывает через измененные гены, передающиеся при рождении. А рождение ребенка - это удел молодых.

- Положим, молодость, зрелость, старость - понятия достаточно относительные, их понимание менялось со временем. Например, до начала девятнадцатого века средняя продолжительность жизни составляла всего тридцать пять - сорок лет; а за двадцатое столетие этот показатель увеличился почти в два раза. Сейчас он составляет около 75 лет. Во времена Шекспира сорокалетнего называли стариком, а теперь возраст до 45 считается молодым. Люди до 60 лет относятся к среднему поколению, 60-70 - к пожилым, и только отменившие 75-летний юбилей к старикам. То есть мож-

но утверждать, что изменение сроков жизни носит качественный характер.

Обратите внимание: за десятки тысячелетий новых видов животных на планете не появлялось. Наоборот, постоянно идет необратимый процесс исчезновения большинства видов млекопитающих, птиц, рептилий. Один только Homo sapiens как биологический вид продолжает увеличивать свою численность, заполняя все новые географические и биологические ниши. То есть эволюция концентрирует свой интерес исключительно на человеке. И при этом особое внимание отводится именно старшим возрастным группам как носителям высокого интеллекта, обладающим большим объемом информации, имеющим жизненный опыт.

- А каким образом информация о такой счастливой «находке» белковой молекулы способна передаться следующим поколениям?

- Эволюционирует не человек как вид, а даже не десятки видов организмов, а вся биосфера, то есть совокупность всех живых существ, существующих на планете. Любая белковая молекула - это мощный компьютер, который прогоняет через себя колоссальное количество информации, выбирая наилучший вариант развития собственной структуры. При этом ежедневно организм меняет сотую часть собственных клеток кожи, слизистой носоглотки, кишечника, которые сбрасываются в единую биосферу. Туда же поступают останки умерших организмов, растений, микробов. То есть биосфера воспринимает весь информативный материал, накопленный организмами в течение их жизни, а затем воспроизводит его в листьях, корнях, стеблях растений, содержащих молекулы, созданные ранее живыми организмами. Растения становятся пищей человека, животных, с которой все мы становимся обладателями памяти тысяч поколений живых организмов, когда-то населявших землю. Так происходит передача информации посредством белковых молекул, минуя привычный путь от родителей к ребенку.

По существу, старость на молекулярном уровне - это свободная работа информационного поиска белковых молекул. Интенсивность поиска новых структур в старшем возрасте более продуктивна. Поскольку только эта возрастная категория способна к созданию «молекулярной структуры мудрости».

Именно поэтому чрезвычайно важно показать ценность пожилых людей не только в социальном или интеллектуальном отношении, но и в биологическом, эволюционном аспекте.

Теперь хорошее зрение доступно и вам! ГЛАЗОРОЛ!

✉ В свои 53 года, работая швеей, я и не подозревала, что на плановом осмотре окулист отстранит меня от работы. Диагноз - катаракта. «Но оперировать рано - незрелая», - сказал врач, - подыскивайте другую работу». Подруга посоветовала приобрести «Глазорол». Каково же было мое удивление, когда на следующий год я вновь приступила к любимой работе после очередного медосмотра. Спасибо препарату «Глазорол».

✉ Через год после замены хрусталика врачи поставили мне диагноз - вторичная катаракта. С трудом читала при помощи лупы. Пробовала лечить глаза народными средствами - толку мало. Уже совсем отчаялась, но офтальмолог посоветовал мне пройти курс лечения препаратом «Глазорол». Уже через месяц я снова смотрела свои любимые сериалы.

О.А. Крылова

А.П. Семенова, 73 года

✉ Я участник войны, инвалид I группы по зрению. Последние годы проходили в полном мраке. Неоднократно оперировался, но безуспешно. По рекомендации окулиста решил пройти курс лечения «Глазоролом» - скорее от отчаяния и безысходности, особо ни на что не надеясь. В этой жизни я прошел через многое, но за долгие годы я впервые заплакал от радости, когда через два с половиной месяца после начала приема препарата начал различать очертания людей и контуры предметов. Огромное спасибо создателям препарата за то, что вернули мне возможность видеть! Георгий Иванович Соколов, 83 года

Не дожидайтесь полной потери зрения, не упуйте на судьбу, не ждите, что зрение улучшится само собой. Обращайтесь. Мы постараемся вам помочь! Рег. уд. № 77.99.11.937 Б. 000171.08.03.

Тел. 103-80-06 с 10.00 до 20.00