



За увеличение продолжительности ЖИЗНИ



Вы хотите жить дольше?

Интервью с лидером общественной организации «За увеличение продолжительности жизни» Михаилом Батыным

стр. 3

Уважаемый читатель! Издание, которое вы держите в руках, – это первый выпуск информационного бюллетеня общественной организации «За увеличение продолжительности жизни», которая недавно начала работать в Ярославле.

Цель нашей организации – привлечь внимание общественности и государства к проблеме увеличения продолжительности жизни, добиться от государства проведения широкомасштабных научных исследований в области борьбы со старением, помочь россиянам не только продлить свою жизнь, но и сделать ее интересной, активной, полезной для себя и для общества.

Ученые всего мира, в том числе и России проводят исследования на предмет того, как продлить активную фазу человеческой жизни. Сейчас многие «сильные мира сего» уже пользуются плодами этих изысканий и забывают о своем возрасте, продолжая и в преклонных годах чувствовать себя молодыми и активными. Пока эти методы доступны только людям с высоким уровнем благосостояния. Организация «За увеличение продолжительности жизни» хочет сделать здоровое долголетие достоянием всех россиян, чтобы любой человек, независимо от материального положения, мог продлить свои годы и дольше чувствовать себя молодым.

На страницах нашего издания мы будем рассказывать о людях, которым удалось прожить долгую и счастливую жизнь, откроем секреты долгожителей из разных стран мира, проинформируем вас о научных достижениях в области геронтологии, иммунологии, генетики и других современных наук, ищущих пути к продлению человеческой жизни, а также будем рассказывать о деятельности нашей общественной организации, об инициативах и работе федеральных и местных властей, направленной на увеличение продолжительности жизни населения, улучшение качества жизни ярославцев.

Создатели организации «За увеличение продолжительности жизни» находятся в начале сложного, важного и очень интересного пути.

«Мы будем рады видеть в наших рядах совершенно разных людей, которые разделяют наши взгляды, – говорит лидер организации Михаил Батын. – Если вы станете членом нашей организации или просто будете активно поддерживать ее деятельность, вы узнаете, какие программы здорового образа жизни наиболее эффективны, получите подробную информацию об использовании новейших научных разработок и методик, направленных на борьбу со старением, сможете предотвратить возможные проблемы с вашим здоровьем и здоровьем ваших детей».

Приглашаем всех ярославцев в нашу организацию «За увеличение продолжительности жизни». Наш адрес: ул. Некрасова д. 29, офис 8. Телефон 72-51-83.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЯРОСЛАВЦЕВ СОКРАЩАЕТСЯ С КАЖДЫМ ГОДОМ



стр. 2

КАК УЛУЧШИТЬ ДЕМОГРАФИЧЕСКУЮ СИТУАЦИЮ В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ



стр. 4

ЕСТЬ ЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ?



стр. 7

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО?



стр. 8

ДВОЙКА ПО ДЕМОГРАФИИ

Продолжительность жизни ярославцев сокращается с каждым годом.

В конце прошлого года в Ярославской областной Думе прошли специальные парламентские слушания, посвященные демографической ситуации в области. Депутатов озаботила официальная статистика смертности в регионе. Она свидетельствует о том, что продолжительность жизни ярославцев с каждым годом сокращается. Только по количеству людей, умерших от алкогольных отравлений, наш регион занимает одно из лидирующих мест в ЦФО.

Дожить до пенсии!

Факты говорят о том, что вымиранию подвержена, прежде всего «сильная половина» человечества. Впечатляет такая цифра: средняя продолжительность жизни мужчин в Ярославской области составляет 57 лет – это на 15 лет ниже, чем у женщин. То есть большинство мужчин умирают еще в трудоспособном возрасте! Причем кто-то, к примеру, в 63 года, в кто-то не доживает и до 55! При сохранении такого уровня смертности в будущем из числа 16-летних юношей до пенсионного возраста доживет только половина.

«В каждом втором случае причиной смерти мужского населения становятся болезни сердца и сосудов мозга. Около четверти ежегодного числа умерших мужчин становятся жертвами несчаст-

Смертность на пике – рождаемость на спаде

По данным директора областного Департамента здравоохранения Сергея Барышева, с 1989 по 2006 год, численность населения региона сократилась на 136 тысяч человек. Уровень смертности по-прежнему превышает уровень рождаемости в 2-2,5 раза. В 2003 году число умерших достигло самой большой величины за последние пятьдесят лет – 28,3 тысячи человек. По мнению Сергея Барышева, высокая смертность в регионе сохраняется не только из-за того, что люди много пьют, но и от того, что ярославцы зачастую не хотят вести здоровый образ жизни.

Еще одна причина, по которой ярославцы рано уходят из жизни, – плохая экология. Сегодня Ярославль занимает 19 место в списке наиболее загрязненных городов России. При этом, если верить той же официальной статистике, социально-экономический уровень жизни в Ярославской области ниже среднероссийского. За период 2000-2005 гг. показатель смертности в регионе увеличился в 1,2 раза, превысив в 2,2 раза показатель рождаемости. При этом

болезни онкологические – 3489 смертей, а на третьем – несчастные случаи, отравления и травмы, всего – 3303 летальных исхода. При этом 601 случай приходится на отравления алкоголем и 501 – на самоубийства. Однако при этом, уточнила г-жа Харитонова, число мужчин, умерших в трудоспособном возрасте в январе – сентябре минувшего года, в 4,6 раза превысило число умерших женщин. Так, от болезней органов дыхания их умерло в 6,8 раза больше, чем женщин, а от несчастных случаев, отравлений и травм – в 5,7 раза.

Бедные и бездетные

Все попытки и федеральных, и местных властей исправить неблагоприятную демографическую ситуацию в регионе пока своих плодов не принесли. Почему? Причина, на наш взгляд, проста – большинство ярославцев не чувствуют уверенности в завтрашнем дне. Несмотря на низкий официальный уровень безработицы, в большинстве муниципальных образований люди едва сводят концы с концами. За последние несколько лет в области по тем или иным причинам закрылись крупные промышленные предприятия, среди них – угличская «Чайка», ярославские «Резинотехника», «Холодмаш», завод топливной аппаратуры. В Данилово, Тута-

График 1. От чего умирают ярославцы?



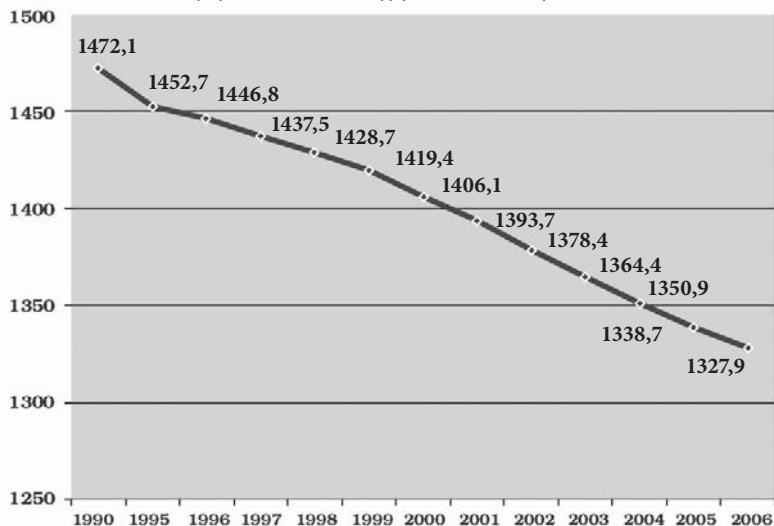
ных случаев, отравлений и травм. Только за 2000-2005 годы в Ярославской области от несчастных причин погибли почти 16 тысяч мужчин – это численность целого района, такого, как Тутаевский или Любимский. Каждый четвертый из них умер в результате случайного отравления алкоголем, каждый седьмой ушел из жизни добровольно, каждый десятый был убит или скончался от транспортных травм», – поясняет заместитель руководителя Федеральной службы государственной статистики по Ярославской области Ольга Харитонова.

По прогнозу Росстата, при сохранении воспроизводства населения на современном уровне к 2026 году численность мужчин в Ярославской области уменьшится еще на 79 тысяч человек. Это предопределил рост количества вдов, сирот, неполных семей, одинокую старость, число снижает призывной контингент и мобилизационный потенциал области.

смертность в трудоспособном возрасте в 1,3 раза превышает среднероссийские показатели. В результате показатель естественного прироста населения оказался в 1,9 раза ниже среднероссийского.

Вот свежие данные о естественной убыли населения за девять месяцев минувшего 2006 года. Их сообщила заместитель руководителя территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Ярославской области Ольга Харитонова. Она, в частности, отметила: «Снижение количества смертей среди лиц трудоспособного возраста зафиксировано по всем основным классам причин смерти, наиболее значительное – от болезней органов дыхания (на 22,6%). Среди естественных причин смерти заметно уменьшилось количество смертей от убийств (на 30,2%). От туберкулеза в области скончались 88 человек, что на 12% меньше, чем за аналогичный период в 2005 году. Без малого 14 тысяч смертей пришлось на болезни систем кровообращения; на втором месте

График 2. Численность постоянного населения Ярославской области. (оценка на начало года; тысяч человек)



еве, Борисоглебе, Ростове сегодня молодежи весьма сложно найти вообще какую-либо работу. В результате многие вынуждены покидать насиженные места в поисках хоть какого-либо стабильного заработка или работать вахтовым методом в Москве и Петербурге. В таких условиях лишь немногие отваживаются заводить детей.

Вот мнение директора Департамента здравоохранения Сергея Барышева:

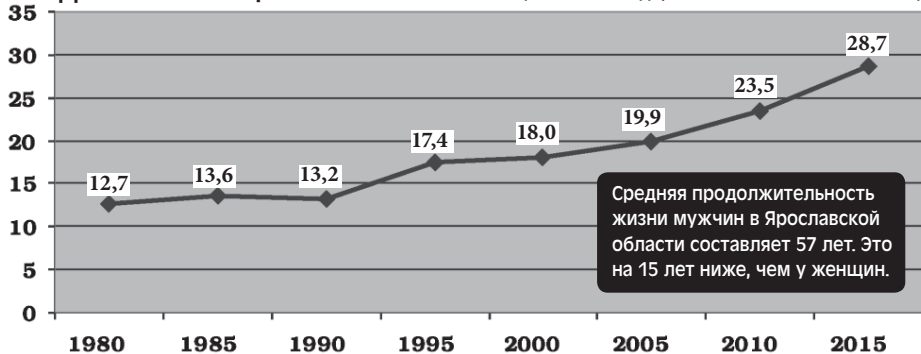
«У нас много по-настоящему бедных семей, особенно молодых. Они могут и хотеть иметь детей, но не берут на себя такую ответственность. У начинающих врачей, учителей не более одного ребенка, так как из-за низкого уровня зарплаты они не могут себе позволить второго и третьего. Они живут, выращивая картошку на огороде. Только при условии принятия комплексных мер по экономическому стимулированию рождаемости и стабилизации социальной ситуации в обществе к 2012-2015 годам мы можем выйти на европейский уровень рождаемости – 1,8 ребенка на семью», – считает он.

Ау, государство!

Сегодня много составляется разных программ по поддержке семей, однако зачастую все эти дорогостоящие фантики не находят практического применения. Именно об этом заявила недавно председатель контрольно-счетной палаты (КСЧП) региона Елена Морозова. К примеру, принятая «на ура» в августе 2003 года областная программа развития материнства и детства фактически не работает. В отличие от аналогичной федеральной программы, в ней не были четко прописаны ни конечные цели, ни результаты (ни одной цифры!). На финансирование мероприятий по развитию материнства и детства за два года было выделено 112 млн. рублей (73 процента от ранее запланированных ассигнований). И хотя деньги были заложены в областном бюджете в полном объеме, реально на нужды здравоохранения поступило лишь 86 миллионов.

Вывод напрашивается неутешительный: демографическая ситуация в стране улучшится лишь в том случае, если изменится политика государства по отношению к своим гражданам. До тех пор, пока забота о человеке является лишь прописанной на бумаге формальностью, процесс «естественной убыли населения» с каждым годом будет прогрессировать.

График 3. Динамика смертности населения (на начало года, на 1000 человек населения).



Средняя продолжительность жизни мужчин в Ярославской области составляет 57 лет. Это на 15 лет ниже, чем у женщин.

ПРИМЕЧАНИЕ: (данные по 2010 и 2015 году – предварительные, высчитанные по среднему коэффициенту предыдущих лет)
Графики составлены по данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Ярославской области.



МИХАИЛ БАТИН: О НЕМАТОДАХ, ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ И УМЕРЕННОЙ ДОЗЕ АЛКОГОЛЯ

Русские космисты начала XX века Вернадский и Циолковский верили, что со временем люди научатся летать, преодолевать гигантские пространства, восстанавливать утраченные органы и сохранять молодость. Кто бы мог подумать, что, подарив миру гениальных ученых, Россия встанет на полпути к прогрессу, забросит науку и будет существовать в условиях вымирания нации.

В Ярославле, например, продолжительность жизни среди мужчин 57 лет меньше, чем в других регионах.

Однако есть люди, которые серьезны обеспокоены этой проблемой. Руководитель общественной организации «За увеличение продолжительности жизни» Михаил Батин является последователем идей русских космистов. Его, как когда-то Циолковского, интересуют вопросы сохранения молодости и развития отечественной науки.

– Ученые всего мира пытаются замедлить процесс старения. Какие результаты уже достигнуты?

– Исследования ведутся по многим направлениям. К примеру, на нематодах (нематодные черви очень удобны как экспериментальный материал, потому что живут 28 дней) удалось увеличить продолжительность жизни более чем в шесть раз. Это не значит, что исследования можно автоматически перенести на мышей, а с мышей на человека. Тем не менее, мы можем говорить о том, что с процессами старения можно бороться. Просто у человека они сложнее, чем у нематоды. Здесь стоит сослаться на известного геронтолога Обри де Грея, профессора Кембриджского университета, главу международной кооперации, работа которой направлена на радикальную борьбу со старением. По его оценкам, при достаточном финансировании (с вероятностью 90%) через 10 лет можно «выключить» механизмы старения у мыши, еще через 15 лет – у человека.

– У нас есть геронтологи такого масштаба?

– Академик Скулачев, декан факультета биоинженерии МГУ, биохимик с мировым именем. У него своя теория. Он сконструировал ранее не существовавшее в природе вещество. Оно должно проникать в клетки, накапливаться в митохондриях, где, по его мнению, происходит старение, и там его прерывать. У Скулачева получены очень интересные результаты: контрольная группа мышей давно вымерла, а экспериментальная группа, которой давали это вещество, – живет. Для науки это достаточно сенсационные результаты.

– Государство выделяет деньги на эти исследования?

– Ни копейки. Государство сосредотачивает усилия на создании оружия массового поражения, а не на повышении продолжительности жизни. Средств, затраченных на производство одной ракеты «Тополь», хватило бы на всю российскую геронтологию с запасом. Поэтому и в обществу не существует понимания необходимости борьбы со старением. Но вернемся к исследованиям Скулачева. Деньги на эту работу выделил Дерипаска, хоть, и не очень верил в успех. Однако предварительный результат оказался очень интересен: в ближайшее время в продаже должно появиться офтальмологическое средство, предотвращающее помутнение хрусталика у животных. Это типичное старческое заболевание – как у животных, так и у людей.

– Известно, что сокращение стволовых клеток – одна из причин старения организма. У нас много специалистов в области регенерации?

– Стоит отметить профессора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН Геннадия Сухих – пожалуй, единственного в России и одного из двух-трех в мире. Это человек, который имеет очень большой опыт применения стволовых клеток. Сухих лечил Ельцина после того, как ему сделали операцию на сердце и возникли тяжелейшие осложнения. Тогда стоял вопрос: доживет ли Борис Николаевич до конца 1996 года? Прошло более 10 лет – вот вам пример действия стволовых клеток.

Я наблюдал больного циррозом печени: до лечения стволовыми клетками и после – это два разных человека. Врачи отказываются верить, что это фотография одного и того же человека. Но я не сторонник применения стволовых клеток сегодня – весь мир только изучает их действие, а у нас уже начался бум лечения стволовыми клетками. По сути, политики и представители шоу-бизнеса просто ставят на себе эксперименты.

– В прессе писали о выращивании человеческих органов из стволовых клеток.

– Существует целая отрасль в медицине – инженерия органов и тканей. Может, вы видели пару лет назад во многих СМИ фотографию мыши с ухом на спине? Это пример того, как на иммунодефицитных животных выращивают человеческие органы. Есть другие направления – трехмерная литография. Представляете, как работает стринный принтер? Так вот, если картридж заправить не красками, а суспensionиями клеток и начать печатать сначала один слой, потом еще и еще, то получится орган – мочевой пузырь, к примеру...

– Мы говорим о научных исследованиях, которые еще продолжают. А сегодня существуют доступные всем методы, способные повлиять на механизмы старения в организме?

– Из превентивных мер по борьбе со старением я бы выделил правильное питание.

– Что значит правильно питаться?

– Индивидуально – каждый организм нуждается в определенной еде.

– А как понять, какая еда подходит человеку?

– Есть генетические тесты, которые дают хорошее представление об особенностях организма. Грубо говоря, надо есть то, чего не хватает. Витамин С – разным людям нужны разные дозы. Или обливания холодной водой – одним полезны, другим вредны. В среднем, умеренный стресс человеку полезен.

– В России эти генетические тесты проводятся?

– В Москве такие исследования проводит завкафедрой медицинской генетики Московского института медико-социальной реабилитации Владимир Ситников, в Питере специалистом по медицинской генетике является Владислав Баранов. Они на хорошем уровне делают генетические анализы. Но они – единственные в России. И если государство хоть немного обеспокоено вымиранием населения и сокращением продолжительности жизни, то необходимо развивать здравоохранение по пути индивидуализации – каждому гражданину России надо бы иметь генетический паспорт и на его основании получать рекомендации врача.

– Известно, что на продолжительность жизни россиян воздействует алкоголь? Что еще влияет на смертность или преждевременное старение?

– Отсутствие активности. Физической, интеллектуальной и эмоциональной. В каждом из нас существует механизм «включения старения». Если человек активен, то организм определяет, что он еще нужен, и механизм старения не включается. Когда человек уходит на пенсию, резко увеличивается темп старения. Словом, люди, чувствующие себя нужными, живут дольше. Если, наоборот, – ненужными, тогда мы имеем дело со старческой депрессией.

Что касается алкоголя. Умеренные дозы алкоголя полезны. Это доказано опытами на животных и подтверждается статистикой о заболеваемости разных людей. Но как только мы переходим к неумеренным дозам, так алкоголь становится резко вредным.

– Какая доза считается умеренной?

– стакан вина, 50 грамм водки, кружка пива в день. Но об этом

лучше не писать – у нас, русских, никаких умеренных доз нет (смеется).

– Почему русские пьют?

– В нас присутствует так называемый азиатский ген. Носитель этого гена пьянеет в 10 раз медленнее обычного, поэтому русские выпивают много. Соответственно, у них сильное похмелье. А похмелье, как известно, выбивает новую дозу алкоголя.

У татар генетика примерно такая же, но они мусульмане, поэтому у них эта проблема не так выражена. В принципе, это распространенный дефект гена, у северных народов он тоже преобладает.

– Экология влияет на продолжительность жизни?

– Конечно, влияет. Но я бы хотел обратить внимание на курение: курить – все равно что дышать воздухом прямо из выхлопной трубы.

Кстати, еще одна из причин старения населения – мода на похудение. А у худых людей, как известно, снижается иммунный статус, они более подвержены инфекционным заболеваниям. Крайности – это вообще плохо.

– Науке известно, почему человек живет не более 100 лет, а черепахи 300 лет?

Механизмов старения много. Их надо изучать. Это одна из целей нашей организации. К примеру, есть регулирование на системном уровне, которое мало изучено, но известно, что большую роль здесь играет эпифиз. Это такая маленькая железа в головном мозге, которая как бы отсчитывает возраст. Эпифиз регулирует интенсивность борьбы организма с процессами старения. Активность, о которой мы только что говорили, стимулирует выработку эпифизом таких веществ, как мелатонин, и замедляет старение.

Обливание холодной водой, кстати, и есть имитация стресса, что положительно действует на эпифиз.

Если мы идем в баню, то в организме выделяются белки теплового шока. Доказано, что они также увеличивают продолжительность жизни. При холодовом шоке, соответственно, выделяются эти же белки. Пойти в сауну или окунуться в прорубь – эффект будет очень похожий.

– Что, кроме сауны и проруби, активизирует эпифиз?

– Секс. Помните, мы говорили, что организм стремится держаться, пока он считает себя нужным? Так вот, в частности, секс тоже заставляет человека считать, что он нужен, потому что у него еще могут быть дети. Поэтому механизмы старения в организме замедляются. И человек живет долго.

– Михаил, а откуда у вас уверенность, что все люди хотят жить долго?

– Никто не говорит, что все люди хотят жить просто долго. Людям интереснее не столько вопрос «сколько жить?», а, скорее, «как жить?». Есть уверенность, что подавляющее большинство людей хотят в любом возрасте жить полноценно, насыщенно и интересно. Смысл как раз в том и состоит, чтобы человек смог максимально продлить активную фазу своей жизни и радоваться жизни в любом возрасте, оставаясь активным и деятельным членом социума. Мы хотим помочь людям не затягивать старость, а продлевать молодость.



ДОЛЬШЕ ЖИВУТ ТЕ, О КОМ ЗАБОТИТСЯ ГОСУДАРСТВО!

**Сохранить нацию
сможем только мы сами!**



ВАЛЕРИЙ ШАМИР, заместитель председателя Государственной Думы Ярославской области.

– Вряд ли в ближайшее время мы сможем сказать, что продолжительность жизни наших людей увеличилась. Сегодня большинство из них живут в постоянном стрессе, боятся заболеть, потерять работу. Отсюда желание «вылечиться» спиртным.

Ежедневно просматриваю сводки областного УВД, анализирую их в течение уже многих лет. Так вот, в последние годы от насильственной смерти у нас погибает в среднем по 7 тысяч человек! А посмотрите, что едят в большинстве наших семей! Эти продукты, привезенные из-за рубежа, как правило, не содержат никаких питательных веществ. Хорошо, если срок их реализации не вышел. Состав нашей продовольственной корзины, утвержденный правительством, – это вообще отдельная тема. Там ведь кроме хлеба и картошки почти ничего нет! Понятно, что от такой кормежки люди начинают болеть. Но лечиться сегодня тоже стоит немалых денег, вот наши граждане и стараются где перетерпеть, а где самому придумать, как из организма хворь выгнать.

Смотрю статотчеты. Если раньше в области молодежи до 16 лет было 24 процента от числа всех жителей, сегодня – чуть больше 15. Армия пенсионеров увеличивается, только вот кто кормить наших стариков будет, когда молодые и удачливые все за границу норовят ударить. Сегодня Россия занимает 142 место в мире по уровню жизни граждан, это ли не позор?

Сохранить нацию сможем только мы сами. Если наши руководители не повернутся к народу лицом, он вымрет. Но пока у них такого желания не вижу. Надяны посмотрел, куда тратились деньги в 2006 году. Выяснил совершенно непонятную вещь – 28 процентов доходных источников бюджета пополнили Стабилизационный фонд. Ребята, да у нас в области дорог нет, газопроводов мало, вода отравительная, какой Стабфонд?! Сегодня в регионе 37 процентов деревьев, где живут менее пяти человек, их надо переселить туда, где есть школы, больницы, почта. Но это тоже стоит денег. В областном бюджете их нет, почему бы не раскошелиться федеральному? Кстати, недавно услышал, что золотовалютный запас РФ вырос на 74 процента. Помню, подумал: «Гроб, что ли, золотой хотят из этого запаса сделать?» Нет, думаю надо пустить на оздоровление нашей экономики, надо строить дороги, больницы, платить достойную зарплату учителям и врачам, рабочим и инженерам, тогда и жизнь наладится.

Надо больше двигаться!



ВАЛЕРИЙ ВЕЛИЧКО, заместитель мэра г. Ярославля

– Ярославцы, как и многие россияне, страдают от плохой экологии, некачественной воды, неправильно и несбалансированного питания. Женщины живут дольше потому, что они биологически более выносливы, а большинство современных мужчин умирают оттого, что мало двигаются, много пьют и курят.

Чтобы продлить жизнь, надо больше двигаться, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Я до сих пор регулярно и с удовольствием играю в футбол. Большое значение имеет, конечно же, полноценное питание, надо вообще сбалансировано питаться, а главное – не переедать. И еще нужно делать все, чтобы избежать стрессовых ситуаций. Ведь они спутники инсультов, инфарктов и онкологических заболеваний.

Полноценная жизнь – это работа!



ЕВГЕНИЙ МУХИН, руководитель фирмы «Инкомпроект»

– Я давным-давно понял, почему в нашей стране женщины живут дольше мужчин. Просто они умнее нас, мужиков. Сегодня многие из нас страдают от нереализованных амбиций. Посмотрите, сколько неудачников кругом! Особенно среди нынешней молодежи. Все эти мальчишки хотят красиво жить и мало работать. Но просто так ничего не дается. Когда же у них что-то не получается, они впадают

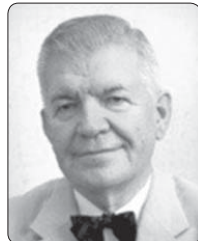
в депрессию или тянутся к наркотикам и спиртным. Эти ребята искренне уверены, что в их неудачах виноваты все окружающие.

Для меня полноценная жизнь – это работа, интересная, до седьмого пота. Настоящий мужчина должен найти дело по душе, хорошо зарабатывать, тогда у него появятся деньги на качественный отдых, развлечения, занятия спортом. Это тоже продлевает жизнь.

Прямая речь

Цифры, озвученные Роскомстатом, по поводу средней продолжительности жизни жителей Ярославской области, которая у мужчин равняется 57 годам, а у женщин 64, наводят на грустные мысли – мы постепенно вымираем как нация. В чем причина сокращения продолжительности жизни населения, что нужно сделать для того, чтобы люди жили дольше? Эти вопросы мы сегодня задали ярославцам.

Раздача бус для папуасов.



ВАЛЕРИЙ ВОЛОВЕНКО, профессор ЯГМА, заместитель ректора по международным вопросам.

– Думаю, что не буду оригинальным, если скажу, что показатель средней продолжительности жизни в любой стране есть не что иное, как иллюстрация того, какую социальную политику ведет государство, как оно заботится о своих гражданах. У нас в России в последние десятилетия социальная сфера, к числу которой относятся и здравоохранение, была, как модно нынче выражаться, «в загоне». Сейчас вроде бы попытались исправить ситуацию, начав реализовывать Национальные проекты, но дело с места движется весьма туго. Почему? Да потому, что на реализацию благих идей регионам выделяются не деньги, а «материальное обеспечение». Причем его везут без учета потребности в нем того или иного края, области или республики.

Наглядный пример. Привозят недавно в одну нашу сельскую ЦРБ рентгеновскую установку (не последней модели, безусловно), а где ее монтировать?! Потолок в больничке протекает, соответствующего помещения нет. Надо бы ремонт помещения сделать, да на эти цели в местном бюджете денег нет. Вот так благие замыслы «верхов» и разбиваются о реалии жизни. Некоторые главврачи даже грустно остряк, получая очередную «посылку» сверху: «Опять идет раздача бус и амулетов для папуасов».

Чтобы продлить жизнь, надо вести здоровый образ жизни. Для этого государству нужно не только рекламировать прелести этой самой здоровой жизни, но и заботиться по-настоящему о людях, особенно о тех, кто о себе пока или уже позаботиться не может. Конечно, я веду речь о стариках и детях. Профилактика, как и лечение, не всем сегодня по карману. Когда выбираешь между покупкой хлеба или эффективным, но дорогим лечебным препаратом, выбор всегда за первым, потому что хлеб важнее лекарства. До тех пор, пока государство не будет проводить внятную и эффективную социальную политику, наши люди в основной своей массе вряд ли смогут рассчитывать дожить до глубокой старости.

**Государство не готово облегчить
участь своих граждан.**



ТАТЬЯНА РУМЯНЦЕВА, директор ЦИОМСИ

– Жизнь ярославцев сокращают, на мой взгляд, сильные психо-эмоциональные нагрузки. Не стрессы, которые выбивают из колеи на какой-то определенный срок, а именно регулярное давление неблагоприятных обстоятельств. Больше всего им подвержены мужчины – кормильцы семей. Отсюда их болезни, пьянство и преждевременный уход.

В свою очередь, неблагоприятный психо-эмоциональный фон порожден неуверенностью большинства наших граждан в завтрашнем дне. Тяжелая ситуация в экономике, безработица, невозможность найти место в жизни – это причины, с которыми надо бороться не отдельно человеку, а государству, ведь именно недовольство большинства людей приводит к возникновению в стране революционной ситуации, когда «верхи не могут, низы не хотят».

Посмотрите, как растет социальное расслоение в обществе, как постепенно гибнет институт семьи. Ведь молодежь уже не стремится к узакониванию брачных отношений, к созданию полноценной ячейки общества, к рождению и воспитанию детей. Многие считают, что так называемый гражданский брак – это наиболее удобный союз. Впрочем, и во многих молодых семьях дела обстоят не лучшим образом. Они не могут себе позволить полноценно отдохнуть, заняться спортом, купить нормальное жилье, машину, отвести ребенка в ту же музыкальную школу. У них нет на это денег. И, наконец, надо признать, что в России абсолютно не развит культ здорового образа жизни. Наши люди не привыкли заботиться о себе,

не привыкли заниматься спортом, вовремя посещать врача, а это тоже не лучшим образом влияет на продолжительность жизни. Наши подростки лучше просидят вечер у телевизора, посмотрят очередной западный боевик, где всех «мочат», а женщины прыгают в постель к мужчинам по первому зову. Стремление к красивой жизни у детей очень велико, именно поэтому они чаще всего становятся жертвами наркodelьцов, начинают вести асоциальный образ жизни.

Что нужно сделать, чтобы продлить жизнь? Это большой вопрос. У меня нет на него однозначного ответа. Государство наше не готово облегчить участь своих сограждан. Даже широко разрекламированные национальные проекты пока не заработали толком. Вообще, на мой взгляд, надо людям платить достойную зарплату, тогда и жизнь постепенно нормализуется и в стране, и в каждой семье.

В нашей области, чтобы прожить достойно, на человека должно приходиться не менее 10 тысяч рублей в месяц. По моим подсчетам, семье из трех человек – мама, папа и ребенок – в месяц надо иметь около 40 тысяч рублей.

**В циничном обществе
люди долго не живут.**



ВЛАДИМИР МАЩЕНКО, врач высшей квалификационной категории, анестезиолог областной больницы.

Российские мужчины не любят и не хотят заниматься своим здоровьем. Отсюда все проблемы. Кроме того, у нас очень высокий уровень травматизма. На фоне отсутствия системы государственной поддержки и стимулирования здорового образа жизни это и дает такие вопиющие результаты. Женщины в России страдают от одиночества. Очень много неполных семей, где на женские плечи ложатся все семейные обязанности, и это тоже сказывается на продолжительности жизни.

Вообще нашу нацию во многом подкосила «перестройка», следствием которой стало расслоение общества. Для русского человека принцип общности является краеугольным камнем национальной идеи, и то расслоение, которое мы видим сейчас, сильно ударило по уровню и продолжительности жизни. Люди, которые не могут заработать на жизнь, находясь в постоянном стрессе, видя в магазинах ценники со многими нулями и рассекающие по улицам джипы. Самое страшное то, что общество стало циничным – принцип социальной справедливости слишком часто нарушается, а в циничном обществе люди долго не живут. Чтобы продлилась жизнь граждан нашего государства, нужна политика стабильности, чтобы сократился разрыв между сверхбогатыми и сверхбедными, чтобы общество было более однородным и у людей появились социальные гарантии.

Радости продлевают жизнь!



НИКОЛАЙ СКРЫКАЛОВ, директор Ляховской школы Борисоглебского района:

– У меня у самого отец умер в 60 лет, дядька в 59, тетька в 61. Почему? Я думаю, потому, что, как и все в деревне, много работали, частенько выпивали, питались однообразно – в зимнее время ведь мы витаминно практически не едим.

А что нужно делать, чтобы продлить жизнь? На мой взгляд, прежде всего – вести здоровый образ жизни, правильно и разнообразно питаться, находить время для отдыха. Ну, и, конечно, очень важно, чтобы в семье было хороший психологический климат, чтобы больше было радостей в жизни.

Опрос провела

КЛАВДИЯ ШИЛОВА

В 2006 году численность населения мира достигла 6,5 миллиарда человек, что почти на 380 миллионов больше, чем в 2000 году.

Однако этот прирост обошел стороной многие страны мира, в первую очередь, европейские. В списке девяти государств, где численность населения стремительно сокращается, первые два места заняли Россия и Украина.

Общие коэффициенты естественного движения населения России

	На 1000 человек					
	2000г.	2001г.	2002г.	2003г.	2004г.	2005г.
Родившиеся	8,7	9,0	9,7	10,2	10,4	10,2
Умершие	15,3	15,6	16,2	16,4	16,0	16,1
Естественный прирост, убыль(±)	-6,6	-6,6	-6,5	-6,2	-5,6	-5,9

По прогнозам демографов, с 2000 по 2050 год россияне станут на 35 миллионов меньше, а украинцев – на 23 миллиона. На 15 миллионов сократится численность населения Японии. На семь миллионов станет меньше поляков и итальянцев. Потери населения Румынии достигнут пяти миллионов, а Германии – четырех миллионов человек. Замыкает список «девятки» Беларусь и Болгария, где население в ближайшие 45 лет может сократиться на три миллиона.

Как считают эксперты, большое влияние на показатели продолжительности жизни оказывает государственная политика в этой области.

Замечено, что там, где государство заботится о продолжительности жизни своих граждан, выделяет средства на программы оздоровления и долголетия нации, люди живут дольше, причем государство от этого только выигрывает.

КАК У НИХ?

Вкладывать деньги в здоровье – выгодно.

Инвестирование в увеличение продолжительности жизни населения дает позитивную экономическую отдачу, намного превышающую расходы государства на медицинскую и социальную поддержку пожилых людей.

Американцы считают, что даже небольшие успехи в борьбе с тяжелыми заболеваниями дают огромную экономическую отдачу. К примеру, снижение смертности от рака на 1% в масштабах США позволяет получить доход в размере почти \$500 млрд.

Этот вывод сделали сотрудники Университета Чикаго Кевин Мерфи и Роберт Топел, опубликовавшие результаты своего исследования в журнале Journal of Political Economy.

При проведении исследования они разделили два результата улучшения ситуации со здоровьем населения: увеличение продолжительности жизни и повышение ее качества (высокое качество позволяет человеку дольше сохранять работоспособность, активность и пр.). По оценкам ученых Мерфи и Топела, увеличение продолжительности жизни населения дает позитивную экономическую отдачу, намного превышающую расходы государства на медицинскую и социальную поддержку пожилых людей. Улучшение состояния здоровья населения США (в частности, резкое снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета) в период с 1970 по 2000 год принесло экономике США дополнительно \$3,2 трлн. в год.

Президент Германии знает всех долгожителей страны.

Каждому из них в день столетнего юбилея он лично направляет поздравительную открытку.

Правительство Германии специально собирает данные о старейших немецких гражданах, в том числе и для того, чтобы президент Германии мог лично поздравить долгожителей с их очередной датой. Каждому бюргеру, которому исполняется 100 лет, президент ФРГ Келлер отправляет в этой связи поздравительную открытку. Начиная со 105-го дня рождения именинники принимают поздравления от своего президента ежегодно.

В 2006 году со своим вековым юбилеем от имени германского президента были поздравлены 3 118 немцев. Согласно официальной статистике, в этом году 156 жителей Германии достигли 105-летнего возраста, семидесяти исполнилось 106 лет, 22 человека отметили 107-й день своего рождения, 13 человек – 108-й, а пятерым немецким долгожителям исполнилось по 109 лет.



ДЕМОГРАФИЯ:

НЕМЦУ – ХОРОШО, РУССКОМУ – СМЕРТЬ

Все болгарские старожилы – на учете.

В каждом административном округе Болгарии ведется учет старейших жителей города. Представители мэрии поздравляют старейшин с днем рождения, вручают им грамоты и денежные премии, а также в течение года навещают долгожителей и оказывают им необходимую помощь.

Болгария находится в первой пятёрке стран с самым большим числом долгожителей на душу населения.

По данным Национального статистического института, их число приблизительно 2220, причем больше всего долгожителей проживают в Родопях.

В этом округе уже много лет существует установленная местным законом традиция: администрация каждого населенного пункта ведет специальную картотеку старейших жителей. В нее включаются люди, перешагнувшие 100-летний рубеж.

Белорусы всерьез взяли за демографию.

После принятия «Национальной программы демографической безопасности» в Беларуси определены положительные демографические процессы: сократилась младенческая и детская смертность, стала увеличиваться продолжительность жизни граждан страны.

В республике Беларусь принята Национальная программа демографической безопасности на 2006 – 2010 годы. Она направлена на снижение преждевременной смертности населения, увеличение ожидаемой продолжительности жизни при рождении, стимулирование рождаемости и укрепление семьи и на оптимизацию миграционных процессов. Целью Национальной программы является создание условий, направленных на предотвращение дальнейшего ухудшения демографической ситуации и формирование предпосылок улучшения воспроизводственных процессов в Республике Беларусь.

Как отметила министр труда и социальной защиты Беларуси Антонина Морова, программа составлена на основе мониторинга и анализа демографической ситуации в стране и выполнения региональных программ демографической безопасности.

А КАК У НАС?

Население России катастрофически убывает.

Рост естественной убыли населения России происходит не только из-за ухудшения жизненного уровня россиян. Это также закономерный результат трансформации института семьи и брака, начавшейся в нашей стране в конце прошлого столетия и продолжающейся в настоящее время.

Начиная с 2000 года в России наблюдается рост естественной убыли населения. В 2005 году превышение умерших над родившимися составило в целом по стране 1,6 раза, при этом в 23 регионах перевес достигал 2-3 раза.

По данным переписи 1989г., в среднем в нашей стране на 100 женщин приходилось 189 рожденных детей, по переписи 2002г. – уже только 160. Среди женщин старшего поколения (50 лет и более), у которых период деторождения завершен, показатель детности выше, а среди женщин детородного возраста – ниже этого уровня (доля старших поколений в женском населении составляет около 40%).

Столичные депутаты отказались поддерживать долгожителей.

Народные избранники считают, что московские долгожители не нуждаются в дополнительных ассигнованиях.

Московская дума отклонила проект закона о предоставлении москвичам-долгожителям надбавки к пенсии. В документе предлагалось проживающим в столице старикам, чей возраст превышает сто лет, ежемесячно доплачивать восемь с половиной тысяч рублей. Однако за проект закона проголосовали всего трое парламентариев. По мнению большинства законодателей, поддержка долгожителей в городе и так ведется на должном уровне.

На сегодняшний день в столице проживает 327 человек столь преклонного возраста. Ежемесячная доплата для них составляет полторы тысячи рублей.

Ожидаемая продолжительность жизни и ожидаемая продолжительность здоровой жизни для возраста 20, 40 и 65 лет в России, странах Восточной и Западной Европы, 2006 г.

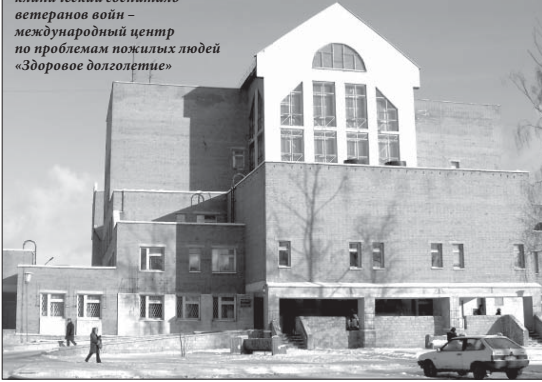
Пол	Страна/Регион	В возрасте 20 лет		В возрасте 40 лет		В возрасте 65 лет	
		ОПЖ	ОПЗЖ	ОПЖ	ОПЗЖ	ОПЖ	ОПЗЖ
Мужчины	Россия	41,9	36,7	22,4	17,3	11,4	6,7
	Восточная Европа	49,1	41,9	26,6	20,5	12,7	8,3
	Западная Европа	54,5	50,4	31,2	27,6	15,0	12,5
Женщины	Россия	54,2	40,6	31,1	18,5	15,2	5,8
	Восточная Европа	56,8	44,5	32,8	22,7	15,9	9,3
	Западная Европа	60,2	53,7	36,0	30,3	18,1	14,0
Разрыв между мужчинами и женщинами	Россия	12,3	3,0	8,7	1,2	3,9	-0,9
	Восточная Европа	7,6	2,6	6,2	2,2	3,3	1,1
	Западная Европа	5,7	3,3	4,8	2,7	3,1	1,5

ОПЖ – ожидаемая продолжительность жизни. ОПЗЖ – ожидаемая продолжительность здоровой жизни



ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ТРЕБУЕТ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА

Ярославский областной клинический госпиталь ветеранов войн – международный центр по проблемам пожилых людей «Здоровое долголетие»



Круглый стол

Сегодня гости нашей газеты – специалисты Ярославского областного клинического госпиталя ветеранов войн – международного центра по проблемам пожилых людей «Здоровое долголетие»: заведующая кардиологическим отделением, доктор медицинских наук, Мария Евгеньевна Можейко, врач-кардиолог центра, кандидат медицинских наук, Евгений Александрович Рябихин и заместитель главного врача по организационно-методической работе Наталья Кузьминична Денисова.



Центр «Здоровое долголетие» – это пока единственная в Ярославле организация, которая серьезно занимается геронтологией. Поэтому наш первый вопрос к участникам круглого стола касался деятельности Центра, связанной с продлением жизни пожилых людей.

– Расскажите, пожалуйста, чем именно занимается ваш центр и как вы работаете в области геронтологии.

Наталья Кузьминична ДЕНИСОВА:

– Работа Ярославского госпиталя ветеранов войн, к которому относится Центр «Здоровое долголетие», складывается в первую очередь из оказания лабораторно-поликлинической помощи лицам, которые подпадают под действие Закона «О ветеранах» (в том числе и участники военных событий в Чечне и Афганистане). Участники и инвалиды Великой Отечественной войны и ветераны трудового фронта – это лица, чаще всего, старше 80 лет. Мы решаем в первую очередь проблемы лечебной реабилитации, профилактики заболеваний, лечения больных по профилю «терапия», «хирургия», «офтальмология», «неврология», «кардиология», «урология». За год наш госпиталь пролечивает около 4000 человек, в том числе порядка 12 человек старше 90 лет.

– Что делается для пациентов геронтологического центра, чтобы как можно дольше продлить фазу их активной и здоровой жизни? Есть ли у ярославских специалистов в области геронтологии свои разработки?

Мария Евгеньевна МОЖЕЙКО:

– На базе госпиталя наш центр проводит серьезную научную работу по монотерапии: рассматриваем эффективность применения одного или минимума препаратов при лечении болезней пожилых людей. При этом очень важно постоянное наблюдение больного у одного и того же врача, которому пациент сам доверяет. Хождение по мукам, то есть хождение по разным специалистам, – это не лучший способ лечения. Ведь у пожилых людей бывает одновременно порядка десяти заболеваний. И каждый из врачей-специалистов назначает ему какие-то медикаменты. В итоге бывает, приходят к нам пациенты, которые ежедневно принимают более 15 лекарств. При этом излечивая одно, препараты вредят другому. Часто эффективность множества медикаментов равна нулю или оказывает отрицательное воздействие, потому что, взаимодействуя друг с другом, лекарства теряют эффективность. Пожилые человек не должен принимать более пяти препаратов одновременно. Иначе эффективность лекарств снижается на 50%.

Евгений Александрович РЯБИХИН:

– Нейнформированность пациентов, отсутствие профилактики заболеваний – это то, с чем мы в первую очередь стараемся бороться для продления фазы их активной и здоровой жизни. С этой целью при центре «Здоровое долголетие» организована «Школа здоровья», где проводятся занятия для больных, страдающих сердечной недостаточностью, артериальной ги-

пертонией, нарушениями жирового обмена и так далее. Цель «Школы здоровья» – дать пациентам максимальную информацию об их заболеваниях, возможностях лечения и реабилитации.

На сегодняшний день опыт зарубежных и российских коллег из других регионов показывает, что четкое знание своих болезней и методов их лечения помогает уменьшить смертность среди пациентов.

– Приходится ли вам в вашей практике сталкиваться с проблемой, когда какие-то разработки или медикаменты недоступны пациентам из-за их дороговизны?

Наталья Кузьминична ДЕНИСОВА:

– Участие в наших школах доступно всем. Каких-то уникальных методов мы не предлагаем. Главное, на наш взгляд, не дорогое лечение, а комплексный к нему подход. Важно, чтобы человек соблюдал диету, вел здоровый образ жизни и применял на практике знания, полученные в нашей «Школе». При этом важны как медикаментозные, так и немедикаментозные методы лечения.

– Сейчас существует множество разработок в области продления жизни человека. Применяете ли вы их в своем Центре?

Евгений Александрович РЯБИХИН:

– Что до применения новейших научных технологий, типа генной инженерии или терапии стволовыми клетками, то, честно говоря, мы на ярославском уровне от этого пока очень далеки. Насчет пересадки клонированных органов я знаю, что в России есть биопрепараты из органов животных. При пересадке этих биологических протезов вызывают люди с тяжелыми пороками сердца. Но эти операции проводятся только в Москве.

Зато я считаю большим достижением Ярославля появление карографии: это помогает диагностировать проходимость коронарных сосудов.

– Во многих странах правительство всерьез озабочено внедрением программ по продлению жизни своих граждан. Как вы оцениваете отношение российского правительства и администрации Ярославской области к вопросам увели-

чения продолжительности жизни россиян и оздоровлению нации?

Евгений Александрович РЯБИХИН:

– У нас в области в 2001-2005 г.г. реализовывалась программа «Здоровое долголетие». Ее финансирование производилось из областного бюджета, а из федерального бюджета средства поступают в рамках проекта «Здоровое». Первым этапом ярославской областной программы «Здоровое долголетие» была организация гериатрической службы Ярославской области. В следующие годы эта служба развивалась. Она состоит из отделений сестринского ухода и гериатрических отделений. Госпиталь во всей этой структуре выступает как организационно-методический центр. В Ярославле гериатрические отделения работают на базе больниц

■ Главное не дорогое лечение, а комплексный к нему подход. Важно, чтобы человек соблюдал диету, вел здоровый образ жизни и применял на практике знания, полученные у специалистов.

цы Семашко, больниц № 4 и №7. Там пожилым людям оказывают первичную медико-социальную помощь и специализированную медико-диагностическую помощь. Наш центр «Здоровое долголетие» – это уже следующий этап – реабилитация и профилактика.

– Нужны ли в России, на ваш взгляд, законодательные инициативы в области продления жизни: к примеру, сокращение рабочего дня, выделение средств на научные разработки, на поддержку долгожителей? И какие инициативы в этой области необходимы?

Мария Евгеньевна МОЖЕЙКО:

– Насчет новых законодательных инициатив сказать сложно. Пока в Ярославской области недостаточно выполняется финансирование и по тем программам, которые существуют (например, по льготному обеспечению лекарствами). А если говорить по нашему «Центру», то дальнейшее развитие мы планируем в двух направлениях. Во-первых, улучшить офтальмологическую помощь населению, потому что зрение – это очень серьезная проблема для пожилых людей. Во-вторых, необходимо дальнейшее развитие кардиологического отделения.

Наталья Кузьминична ДЕНИСОВА:

– Я думаю, что в любом случае улучшение жизни пациентов и работы врачей приведет к хорошему результату. Например, наша система предоставления бесплатных медикаментов задумана хорошо: но если бы она еще нормально финансировалась и воплотилась в жизнь! Этого надо добиваться в первую очередь.

– Сейчас в Ярославле создается организация «За увеличение продолжительности жизни», цель которой – способствовать оздоровлению и долголетию населения региона. Ее лидер, Михаил Батин, спонсирует исследования российских ученых в области продления жизни человека, у него есть также законодательные разработки в этой области. Как вы считаете, нужны ли такие начинания Ярославлю?

Наталья Кузьминична ДЕНИСОВА:

– Конечно, такие инициативы всегда востребованы. Но, на мой взгляд, нужно сузить круг проблем, которыми будет заниматься такая организация. В первую очередь она должна решать наиболее приближенные к реальности проблемы.

Евгений Александрович РЯБИХИН:

■ В Ярославле сейчас большая проблема с лечением кардиологических больных. Особенно большой пробел в этой области в плане хирургии. Серьезные операции проводятся только в Москве.

разработок шла поддержка в плане технического оснащения медицинских учреждений, работающих именно с пожилым контингентом. Тогда задача решалась бы комплексно.

Записала
ТАТЬЯНА КРУГЛОВА

НАЙДЕНО ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ?

Команда академика Скулачева заявила о создании первого в мире лекарственного препарата, замедляющего старение животных. На очереди – люди.



Директор Института физико-химической биологии им. А. Н. Белозерского академик Владимир Скулачев убежден в том, что старение – запрограммированный механизм. Скулачев выдвинул гипотезу о том, что старение – это не накопление поломок в организме, ведущих к смерти, а запускаемая программа, которую в принципе можно отменить. Академик полагает, что программа старения связана с ядовитыми формами кислорода: в молодости они нейтрализуются в организме, но наступает момент, когда баланс яда и противоядия нарушается. Если гипотеза верна, можно попытаться создать средство, которое будет бороться с этим ядом. И старость отступит.

Уже первые опыты на крысах, которые проводились коллегами Скулачева в Новосибирском Институте цитологии и генетики, дали интересные результаты. В этом институте ведущая лабораторией Наталья Колосова исследует так называемую прогерии – ускоренное старение. Оно вызывается окислительным стрессом: организм не успевает бороться с активными формами кислорода. «Нам было удобно подключить к этим опытам, поскольку Наталья Колосова использовала линию быстро стареющих крыс: не нужно долго ждать, когда у крыс появятся старческие заболевания», – рассказывает Владимир Скулачев. – Эти крысы начинали стареть уже через несколько месяцев после рождения». Первые признаки старения – глазные болезни: катаракта и дистрофия сетчатки. Опыты показали, что с помощью нового вещества можно было не только предотвратить эти заболевания, но и вылечить.

Потом ученые перешли на мышей, кроликов, собак, кошек. Эти исследования проводились совместно с учеными и специалистами Ветеринарной академии имени Скрыбина. С каждым прозревшим животным росла уверенность, что уже можно подумать о создании лекарственных препаратов для

них. «И тогда я обратился к нашему спонсору с более привлекательным для бизнесмена предложением – начать инвестиционный проект, поскольку может появиться нечто, что можно продавать», – говорит Скулачев. – Он выслушал меня и согласился, резко увеличив финансирование».

Эксперименты показывают, что под действием нового препарата старческие болезни отступают, причем не только глазные. Уже удалось замедлить, остановить, а в отдельных случаях даже обратить вспять 12 различных патологий старения.

«Нас это чрезвычайно вдохновляет», – говорит Скулачев. – Когда я год назад излагал вам свою гипотезу, у меня еще было немало сомнений. Сейчас появилась уверенность, что у нас есть шанс прорваться если не в глобальной задаче – остановке механизма старения, то хотя бы в решении одной из ее составляющих».

«Я надеюсь, что к весне мы уже получим патент», – говорит Скулачев. – Мы уже планируем начать в следующем году строительство заводика. Будем выпускать лекарства для животных».

А как же люди? Скулачев вытаскивает из стола баночку с десятком коричневых таблеток. Однако показывает издалека: принимать их пока нельзя. «Есть еще кое-какие технологические проблемы», – объясняет Скулачев. – А потом еще нужно пройти весь цикл клинических испытаний. Конечно, мы мечтаем сделать таблетку от старости вообще, но, как я говорил раньше, буду доволен уже тем, что нам удастся почистить самое грязное место в организме – митохондрии. А сейчас уже могу добавить: и лечить, по крайней мере, от некоторых старческих болезней».

От мысли, что человек может жить столько, сколько захочет и при этом чувствовать себя прекрасно, дух захватывает. И если появится такая таблетка – это будет событием мирового значения. Скулачев пока не склонен задумываться над тем, а нужен ли такой прорыв человечеству и природе. Он считает старость ненужным атавизмом: коль скоро человек перестал полагаться на эволюцию и подстраивает природу под себя, стареть совсем не обязательно.

ГАЛИНА КОСТИНА

■ Новости науки

Открылась новая ДНК-лаборатория.



Ярославль. 16 января в экспертно-криминалистическом центре УВД по Ярославской области открылась новая современная лаборатория ДНК-анализа. В рамках программы создания единой информационно-телекоммуникационной системы органов внутренних дел МВД России приобретен новый комплект ДНК-анализа общей стоимостью 550 тысяч долларов США и состоящий из оборудования 121 наименования. Новое оборудование позволит значительно увеличить возможности идентификации человека по микроколичествам биологических следов (волос, слюны, кожи, костей и т.д.) и существенно ускорит процесс проведения экспертизы.

Морские ежи бессмертны.

США. Морские ежи, живущие в Красном море, похоже, практически бессмертны.

С таким утверждением выступил морской биолог из Орегонского университета Томас Эберт (Thomas Ebert). По его словам, ежи губят хищники, некоторые болезни или рыбаки, но даже тогда у них не обнаруживаются признаков возраста. 100-летний еж способен жить так же, как 10-летний.

Ученые думали, что морские ежи живут в течение 10-15 лет, пока они не измерили уровни радиоактивного изотопа углерода – элемента, присутствие которого значительно возросло во всех живых организмах после испытаний атомной бомбы 1950-х. На жизни ежей изменения в среде обитания никак не отразились.

Исследователи обнаружили, что ежи фактически не имеют возраста, отмечает Membrana.ru. Все довольно просто: чем они крупнее, тем старше. Морские ежи никогда не прекращают расти. Одни из самых больших достигают 19 см в поперечнике. Им больше 200 лет или больше.

Ген долгожителей помогает сохранить ясный ум в старости.



Израиль. В ходе исследования особенностей холестерина обмена и генома, в котором приняли участие 158 евреев-ашкенази в возрасте 95 и более лет, ученые из Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна Университета Йешива пришли к выводу, что CETP-ген тесно связан с повышенной продолжительностью жизни и способствует сохранению ясного ума и твердой памяти даже в преклонном возрасте.

Носители варианта VV-гена под названием CETP сохраняют ум в старости в 2 раза чаще, чем носители других вариантов этого гена. У них в 5 раз реже встречается болезнь Альцгеймера и другие формы старческого слабоумия, установили исследователи.

В ближайшем будущем израильские ученые собираются работать над препаратом, при помощи которого будет воспроизводиться полезное действие CETP у людей, не имеющих такого гена. Этот ген способствует укреплению холестериновых частиц, уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и некоторых форм старческого слабоумия.

Работающие женщины живут дольше домохозяек.

Великобритания. Масштабное исследование, проведенное в Лондонском университете, объясняет, как представительницам прекрасной половины человечества достичь того оптимального состояния, в котором здоровье с годами будет не убывать, а укрепляться. Оказалось, что секрет предельно прост: нужно выйти замуж, родить ребенка и постоянно работать, но только обязательно все это вместе, иначе эффект может быть обратным. Эти данные опровергают существующий стереотип, который утверждает, что чем больше женщина нагружена различными заботами, тем больше она устает, быстрее старится и чаще болеет.

Все сделанные выводы основаны на статистических данных национального исследования, в котором приняли участие граждане Англии, рожденные в 1946 году. Информация о жизни женщин проверялась за каждое десятилетие, начиная с 26-летнего возраста. Основным изучаемым фактором, помимо перенесенных заболеваний, было соотношение между ростом и весом. На первом месте с титулом «самые здоровые» оказались, как уже было сказано, замужние работающие женщины с детьми. Домохозяйки, как ни странно, оказались по пониженным показателям здоровья чуть ли не наравне с матерями-одиночками и бездетными женщинами. Кроме того, по итогам работы с 2500 женщинами выяснилось, что к полувековому юбилею у дам, не утруждающих себя работой, на 15% повышается риск обезобразиться всеми признаками ожирения.



Лента новостей

Залог долголетия – активный образ жизни.

Секретами долголетия поделился в день своего столетнего юбилея москвич Павел Николаевич Федоров.



В сорок лет Павла Николаевича начали беспокоить проблемы с сердцем. Тогда лечащий врач порекомендовал ему бросить курить и побольше работать на свежем воздухе. Федоровы купили за городом старенький домик с участком, и там Павел Николаевич проводил каждые выходные, выращивал овощи.

В этом почине Павел Николаевич и видит корни своего долголетия. По его мнению, бодрость на долгие годы помог ему сохранить активный образ жизни. Немало лет к жизни Павла Николаевича добавили и занятия спортом. Он играл в футбол, катался на коньках и лыжах. В семьдесят лет долгожитель ушел на пенсию, но до сих пор старается быть в курсе всех семейных проблем: помогает по дому, воспитывает правнуков.

Здоровье у долгожителя уже не то, что раньше. Но он по-прежнему строго соблюдает режим: рано просыпается, по расписанию принимает пищу и лекарства. Все это, считает Павел Николаевич, и помогло ему сохранить к своему столетию ясный ум и твердую память.

Долгожитель сел за парту.

В начальной школе индийского горного селения Девиши появился необычный ученик. Мунши Раму недавно исполнилось 120 лет.

Официальных документов, подтверждающих возраст школьника, не сохранилось. Правда, у его односельчан на этот счет нет никаких сомнений, особенно если учесть, что за одной партией с Мунши сидит его сын Панджаб Чанд, которому недавно стукнуло 90 лет.

Руководитель местного центра обучения пожилых людей сообщил, что его подопечный стал для многих учащихся примером. «За все время учебы Мунши Рам не пропустил ни одного занятия, — с гордостью отмечает наставник. — И отец, и сын практически схватывают все на лету.

Ешьте меньше – живите дольше!

Американским ученым из Национального Института Старения США удалось доказать, что низкокалорийная диета замедляет процесс старения иммунной системы.



Ученые из Университета Орегона проводили испытательные опыты на макаках. Результаты 18-летнего исследования были опубликованы Университетом Висконсина, в котором подтверждалось, что полуголые обезьяны живут дольше и реже болеют, в отличие от сытых братьев, у них не возникает диабет.

В ходе исследований было выяснено, что у макак повысился иммунитет и уменьшился риск сердечно-сосудистых заболеваний. Опыты на мышках показали, что сокращение калорийности пищи на 30% позволяет на 10-20% увеличить продолжительность жизни и уменьшить риск онкологических заболеваний.

В Дагестане поставлен рекорд долголетия.

В городе Дагестанские Огни умерла старейшая жительница планеты – 131-летняя Сархат Рашидова, сообщила РИА «Дагестан».

Подтверждением возраста долгожительницы служит ее паспорт, выданный Дербентским РОВД три года назад. В документе не указаны число и месяц рождения, а стоит лишь год – 1875. Глава районной администрации Курбан Курбанов, навещавший Сархат 12 января, собирался добиться того, чтобы ее достижение было зафиксировано Книгой рекордов Гиннесса, однако официальное признание этого факта получить не удалось.

После смерти второго супруга в течение последних 50 лет жизни женщина жила одна в селении Верхний Зидьян Дербентского района. Старушку навещал единственный приемный сын, внуки и правнуки. Вплоть до преклонного возраста долгожительница работала в колхозе, практически не болела и не принимала никаких лекарств.

В настоящее время, по данным Книги рекордов Гиннесса, старейшим жителем планеты считается Эмилияно Меркадо дель Торро из Пуэрто-Рико, отпраздновавший свое 115-летие. Ранее официальный рекорд принадлежал 116-летней американке Элизабет Болден, скончавшейся 11 декабря 2006 года.

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ?

Секреты долголетия раскрывает для наших читателей французский диетолог и кулинар Эммануэль Куок



Недавно в Париже вышла книга диетолога и специалиста в гастрономической области Эммануэля Куока, которая сразу привлекла всеобщее внимание уже одним своим названием – «Вкусно есть, чтобы долго жить». В ней молодой эксперт, изучив опыт ряда регионов планеты, не только рассказывает о том, как это тамошним долгожителям удалось дожить до более чем преклонного возраста, сохранив бодрость и здоровье, но и делится кулинарными рецептами.

– Итак, кто же эти счастливицы?

– Они живут, в частности, на островах в Средиземном море – Крите, в горном районе Сардинии, который называется Дженнардженту, а также на Окинаве. Там установлена самая высокая концентрация людей, перешагнувших столетний рубеж. Более того, эти островитяне в меньшей степени, чем в других местах, подвержены сердечно-сосудистым и раковым заболеваниям, диабету и прочим напастьям. Они полны энергии, не склонны к полноте. Одно время специалисты считали, что причина – в их особой генетической структуре, но исследования показали, что в этом плане эти люди не отличаются от остального населения планеты. Ключ к долголетию – образ жизни и питание.

– В чем их отличие от нас, грешных?

– Все они привыкли в силу тех или иных обстоятельств к низкокалорийной еде, а она – спутник долголетия. В свое время проводились опыты над крысами. Было установлено, что при уменьшении содержания калорий в рационе на 30 процентов, продолжительность их жизни возрастала на 20 процентов. Так вот, если средний американец потребляет 2600 калорий в день, то на Окинаве – 1800. Важная особенность долгожителей Крита, кстати, заключается в том, что они строго соблюдают все православные посты, в результате которых в организм поддерживается общий низкокалорийный баланс.

– То есть вы подтверждаете, что поститься – дело полезное?

– Очень. А вот горы Дженнардженту постятся по иной причине. Район этот исторически всегда был, мягко говоря, небогатым, так что его жители привыкли есть один раз в день, вечером. Как правило, это была большая чашка овощного супа с бобами и овечьим сыром. Понятно, что сейчас все изменилось, но тамошние долгожители – это как раз те, кто вырос на супе.

– Не хотите ли вы сказать, что суп – то, что надо для долголетия?

– Хочу. На Крите овощные супы также едят регулярно, а на Окинаве – так ежедневно. С овощами, водорослями и соей. Сытость – а она зависит от объема еды – при этом гарантируется, калорий кот наплакал, к этому плюс жидкость, которая так необходима для хорошего обмена веществ. Ешьте чаще супы – будете здоровы.

– У нас в России любят наваристые, на мясном бульоне...

– Также дело неплохое. Только надо при этом снимать жир животного происхождения: из-за ряда свойств он не рекомендуется к употреблению. В любом случае протеины, а также все ценное, что есть в мясе, остается в бульоне, который вы затем можете заправлять разнообразными овощами и травами – в зависимости от местных традиций. Отличная еда.

– Говорят, рыба в критской кухне, да и вообще в средиземноморской, способствует удлинению нашего пребывания на этой бременной земле...

– Все островитяне едят ее минимум три раза в неделю, а на Окинаве еще чаще. То, что эта пища легко усваивается, всем известно, но к тому же рыба содержит полиненасыщенные жирные кислоты Omega-3, которые регенерируют структуру мембран клеток, предотвращают сердечно-сосудистые заболевания, воспалительные процессы, аллергии и укрепляют иммунитет. У всех жителей трех островов содержание кислоты Omega-3 выше среднестатистического. Так что если хотите жить дольше, не пренебрегайте рыбой! Эта кислота Omega-3 также содержится в рапсовом и ореховом маслах, которые я всячески рекомендую, к примеру, для заправки салатов.

– Чуть не забыл. А почему вы к долгожителям не причислили обитателей горных районов Грузии?

– Знаете, не всех, о ком говорят, можно считать долгожителями. Я этот вопрос специально изучал. В советские времена, считалось, что в горах Кавказа было немало людей более чем преклонного возраста, которые себя неплохо чувствовали. Но в ряде случаев, как я узнал, многим из них просто удалось выдать себя за своих старших родственников, чтобы избежать в свое время мобилизации в ряды Красной армии.

– Эммануэль, ну а как быть долгожителю с выпивкой?

– Допускается. Но в разумных пределах. Не будем забывать, что вино содержит танины, – а они обладают массой полезных свойств. Как на Сардинии, так и на Крите вино пьют чуть ли не каждый день. Правда, на Крите совсем понемногу – разбавляя его водой, а вот сардинцы по стакану красного сухого за обедом и ужином.