

ГОВОРЯТ, ЧТО УЖЕ ПРИ РОЖДЕНИИ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ ОТМЕРЕН ДЛЯ ЖИЗНИ ОПРЕДЕЛЁННЫЙ СРОК. КАК ЕГО УЗНАТЬ И, ГЛАВНОЕ, ПРОДЛИТЬ? МОЖНО ЛИ ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ, НЕ ОТКАЗЫВАЯ СЕБЕ В АЛКОГОЛЕ И ДРУГИХ УДОВОЛЬСТВИЯХ?

Что важнее для долгой жизни - хорошая наследственность или правильный образ жизни? И можно ли как-то подкорректировать плохие гены, чтобы прожить дольше? Обо всём этом рассказывает Алексей МОСКАЛЁВ, известный специалист в области продления жизни, доктор биологических наук, возглавляющий профильные лаборатории в МФТИ и в Институте биологии Коми НЦ УрО РАН, а также кафедру в Сыктывкарском госуниверситете.



Иногда наследственность может повлиять на продолжительность своей жизни. - В теории, чтобы долго жить, нужно много и тяжело работать над собой, бороться с вредными привычками. Но ведь есть же люди, которые дымят как паровоз, любят выпить и не отказывают себе в других прелестях жизни, а живут 90 и более лет...

что каждый может весьма серьёзно повлиять на продолжительность своей жизни.

- В теории, чтобы долго жить, нужно много и тяжело работать над собой, бороться с вредными привычками. Но ведь есть же люди, которые дымят как паровоз, любят выпить и не отказывают себе в других прелестях жизни, а живут 90 и более лет...

- Есть такие счастливицы. Обладая наследственной предрасположенностью к долголетию, они живут 100 и более лет, зачастую не придерживаясь здорового образа жизни. Многие из них могут курить, выпивать, иметь лишний вес. У них действительно особый геном - набор вариантов генов, который позволяет организму справляться с ошибками и стрессами, связанными с переизбытком, гиподинамией, приёмом алкоголя, курением. Но таких людей относительно мало, и они пристально изучаются генетиками. Интересно, что их способность к долголетию связана не столько с каким-то одним геном, сколько с сочетанием целого набора изменённых генов, отвечающих за разные функции

- от скорости роста организма до способности воспринимать запахи и чувство боли.

Большую роль играет не только наличие так называемых «защитных» вариантов генов, но и отсутствие «вредных», способствующих развитию заболеваний, связанных с возрастом (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и мозга, сахарный диабет 2-го типа, онкология и т. д.). Ведь именно они являются частой причиной преждевременной смерти. Нельзя сказать, что долгожители совсем не имеют таких возраст-зависимых болезней. По статистике, из каждых 5 человек, доживших до 100 лет, их нет только у одного (20% случаев). У остальных они есть. Более того, хотя бы одно из этих заболеваний было у 45% долгожителей уже в возрасте 65 лет. Но что важно: течение этих недугов у них проходит легче, и они способны лучше переносить большее количество хронических возрастных заболеваний на протяжении многих лет. Такие люди сохраняют самостоятельность и трудоспособность в среднем до 93 лет. Это свидетельство того, что у них выше резервы организма, чем у людей с обычным генотипом.

# КОМУ СКОЛЬКО

Продлить жизнь можно в любом возрасте. Но шансов

## КОГДА НАЧИНАЕМ ДРЯХЛЕТЬ

### ПРОЦЕССЫ, СВЯЗАННЫЕ СО СТАРЕНИЕМ

### В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ

Отложения холестерина в сосудах.



Иногда практически сразу после рождения

**В чём опасность:** ранние атеросклероз, инфаркты и инсульты.

Проблемы с усвоением сахара и углеводов (инсулинорезистентность).



До 10 лет

**В чём опасность:** ранний сахарный диабет 2-го типа.

Ослабление функций организма.



После 19 лет

**В чём опасность:** морщины, снижение общего тонуса, раннее развитие ряда хронических болезней.

Скопление в мозге т. н. бета-амилоида.



После 40 лет

**В чём опасность:** болезнь Альцгеймера.

## КТО, ГДЕ, КОГДА?

- А кто эти счастливицы? Есть ли какие-то простые признаки, позволяющие оценить продолжительность жизни конкретного человека, связанные с наследственностью?

- Если родители человека, или даже один из них, прожи-

ли более 90 лет, то вероятность того, что он сам достигнет такого же возраста, увеличивается в несколько раз. То есть супер-долголетие наследуется.

Было установлено, что невысокие люди гораздо чаще становятся долгожителями, чем люди высокого роста. Это связано с ролью некоторых гормонов,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия №ЛО-77-01-008787



**GEMC**  
GROUP OF COMPANIES  
EUROPEAN MEDICAL CENTER

Предстоит плановая операция?

Получите второе мнение ведущих специалистов Европейского медицинского центра бесплатно

Москва, ул. Щепкина, 35, Орловский пер., 7, Спиридоньевский пер., 5/1, ул. Трифоновская, 26 (Детская клиника EMC)



- Гинекология и онкогинекология
- Маммология
- Урология
- Общая и бариатрическая хирургия
- Ортопедия
- Оториноларингология
- Офтальмология
- Реконструктивная хирургия
- Проктология
- Нейрохирургия
- Стоматология
- Дерматология

Реклама

Период проведения акции: 01.11.2014 г. – 28.02.2015 г.

+7 (495) 933 66 55

Подробности на сайте:

vtoroemnenie.emc-mos.ru, emc-mos.ru



# НА РОДУ НАПИСАНО

больше, если хорошие гены есть, а плохих привычек нет

влияющих на рост, ускоренное протекание процессов старения и опухолеобразования (гормон роста, инсулиноподобный фактор роста 1).

- **А есть ли генетические тесты, определяющие способность к долгожительству?**

- Известно несколько десятков вариантов генов, которые связывают с долголетием, и исследование генома позволяет их определить. Такое генетическое тестирование предлагают уже многие медицинские компании. Комплексный тест показывает вероятность развития более 100 заболеваний, значительная часть которых связана с возрастом. При предрасположенности к любому из них, пусть даже и небольшому, можно целенаправленно корректировать свой образ жизни.

- **С какого возраста нужно заниматься профилактикой старения?**

- Многие люди уверены, что первые изменения, связанные со старением, начинаются после 40 лет, а бороться с ними нужно после 50. Я их разочарую: на самом деле старение начинается с раннего возраста. Сегодня уже ясно, что некоторые изменения в организме, которые потом приводят к атеросклерозу, инфарктам, инсультам, диабету и другим заболеваниям, могут начинаться с рождения. Процессы роста и развития, происходящие в детстве и молодости, требуют интенсивного клеточного деления, в результате чего в наших генах активно накапливаются ошибки - мутации, а хромосомы наиболее активно укорачиваются. Это уже и есть первые признаки старения. Потом эти процессы обычно идут медленнее. А вредные привычки и неправильный образ жизни эти процессы существенно ускоряют. В результате разви-

тие возраст-зависимых болезней начинается не после 60, как обычно бывает, а раньше.

- **А если человек с молодости не заботился о продлении жизни и уже изрядно растерял своё здоровье, на что он может надеяться? Есть ли способы помочь и ему?**

- Известно, что сбалансированная диета, строгий режим приёма пищи, сна и физической активности способны отсрочить нетрудоспособность и продлить жизнь людям в любом возрасте. Но это в меньшей степени касается тех, кто не заботился о себе в начале жизненного пути. Так что важно начинать готовиться к старости уже в ранней молодости - и эти усилия вернутся сторицей.

## ИНТЕРНЕТ-ОПРОС

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА?

- От образа жизни - **37%** (522 голоса)
- От наследственности - **27%** (381 голос)
- От душевного равновесия - **22%** (303 голоса)
- От уровня оказываемых ему медицинских услуг - **9%** (126 голосов)
- От экологии - **5%** (63 голоса)

Всего голосов: **1395**

Опрос проводился на сайте [WWW.AIF.RU](http://www.aif.ru)

[WWW.AIF.RU](http://www.aif.ru)

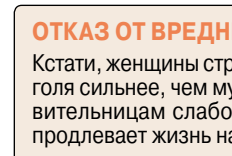
**О том, какие виды спорта продлевают жизнь, - на нашем сайте в разделе <http://www.aif.ru/anons>**

## КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ?



### ОГРАНИЧЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА

Рацион пониженной калорийности формирует благоприятный гормональный фон, способствующий долголетию.



### ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Кстати, женщины страдают от никотина и алкоголя сильнее, чем мужчины, поэтому представительницам слабого пола отказ от сигарет продлевает жизнь на 10 лет.



### УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Разумная физическая активность улучшает снабжение тканей и внутренних органов кровью и кислородом, способствует выработке гормонов счастья, поддерживает хорошее самочувствие и держит в тонусе мышечную систему.

### СЕМЬЯ

Любовь и уважение близких формируют оптимистичный взгляд на мир. Регулярный секс стимулирует работу желез внутренней секреции. Полноценное упорядоченное питание обеспечивает организм «строительным материалом».



### МОТИВАЦИЯ

Люди, которые заточены на выполнение каких-то обязательств (вырастить внуков, издать книгу, закончить исследование), живут гораздо дольше своих «бесцельных» сверстников.

### СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Пенсионерам очень важно найти занятие по душе, которое поддерживало бы интерес к жизни и способствовало расширению круга общения. Японское долголетие во многом связано с тем, что на Востоке старики - постоянные советчики.



### ПОНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

В Якутии, славящейся своим суровым климатом, продолжительность жизни одна из самых высоких в России. И, кстати, положительное влияние скудного рациона во многом объясняется тем, что температура тела людей, находящихся на голодном пайке, в среднем на 0,2 градуса ниже, чем у остальных.



Количество лет, на которое можно продлить жизнь при определённых условиях.

## ВРАЧ - ОПАСНАЯ ПРОФЕССИЯ?

**ПОЗИЦИЯ** ПО СТАТИСТИКЕ, ВРАЧИ И МЕДСЕСТРЫ ЧАЩЕ ОСТАЛЬНЫХ НЕ ДОЖИВАЮТ ДО 50 ЛЕТ.



КОЛЕСНИКОВА

К сожалению, это закономерное и предсказуемое явление, связанное с профессиональным «выгоранием» медиков. Большинство врачей, чтобы обеспечить семье достойный уровень жизни, вынуждены работать на 1,5-2 ставки. Работа врача связана с высоким напряжением - как эмоциональным, так и социальным. Порой эмоции у больных зашкаливают - недавно в Новосибирске пациент кувалдой ударил врача по голове, когда тот сообщил ему о необходимости дальнейшего обследования.

Вторая причина - высокая заболеваемость медиков. Профессия врача входит в пятерку самых опасных. У них чаще отмечаются аллергические заболевания (астма, дерматиты) на лекарства и медицинские изделия (перчатки, моющие средства и др.). К тому же они имеют дело с особо заразными инфекциями, не говоря уже о профессиональных травмах - повреждениях кожи иглами и скальпелями, через которые передаются и гепатиты, и ВИЧ-инфекция, и т. д. И третье - вопиющее невнимание медиков к собственному здоровью. Они так заняты, что не обращают на себя должного внимания. Поэтому у врачей-онкологов нередко выявляют рак на последней стадии, а у фтизиатров обнаруживают запущенный туберкулёз.

**Сергей Колесников, академик РАН, сопредседатель движения «За здоровье народа»**

Материалы подготовили Александр МЕЛЬНИКОВ, Лидия ЮДИНА. Инфографики Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

# КАТАРАКТА НЕ ИСЧЕЗНЕТ САМА ПО СЕБЕ!

**Мой муж отказывается удалять катаракту: говорит, что свой собственный хрусталик все равно лучше, чем искусственный. При этом видит он все хуже. Можно ли как-то вылечить катаракту, не заменяя хрусталик?**  
**Ирина Константиновна, Москва**



Отвечает **Кирилл Борисович ПЕРШИН, ведущий офтальмохирург клиники «Эксимер», врач высшей категории, доктор медицинских наук, профессор:**

- Катаракта - глазное заболевание, при котором происходит частичное или полное помутнение хрусталика. Сразу скажу, что, откладывая лечение, вы ставите под угрозу здоровье своих глаз. При катаракте хрусталик не только мутнеет, но и увеличивается в размерах (набухает). Вследствие

чего нарушается отток жидкости, повышается внутриглазное давление и может развиваться вторичная глаукома. Без проведения своевременного лечения зрение можно утратить навсегда!

Вера в исцеление при помощи биологически активных добавок, лекарственных препаратов или физиотерапии в данном случае напрасна. Катаракта - необратимый процесс, и вернуть хрусталику прозрачность невозможно.

Эффективный способ решить проблему только один - операция. Безусловный лидер микрохирургии катаракты - эффективная, надежная и безболезненная методика - ультразвуковая фактоэмульсификация с имплантацией искусственной интраокулярной линзы. Операция проводится амбулаторно, то есть не требуется госпитализации, под местной капельной анестезией, которая не дает нагрузки на сердечно-сосудистую систему и легко переносится



пациентами в любом возрасте. По времени все манипуляции занимают всего 10-15 минут!

Пациент в короткие сроки возвращается к своему обычному образу жизни, без ограничений впоследствии. Ежегодно по всему миру

проводятся миллионы подобных вмешательств. Прогресс шагнул настолько далеко, что сейчас стало возможным удаление катаракты с помощью лазерных технологий, обладающих максимально щадящим воздействием на структуру глаза, высочайшим уровнем точности и позволяющим достигнуть максимального качества зрения.

Что касается искусственного хрусталика, имплантируемого при удалении катаракты, - это гибкая интраокулярная линза, выполненная из прозрачного материала, биологически совместимого с тканями глаза. Благодаря современным технологиям сегодня производители выпускают линзы как можно больше похожие по своим свойствам на хрусталик человека. Врач подбирает линзу каждому пациенту исходя из его индивидуальных особенностей, профессиональной принадлежности и многих других аспектов. Расчет параметров линзы происходит

индивидуально на точном высокотехнологичном оборудовании. Все эти возможности, имеющиеся в арсенале у современного врача-офтальмохирурга, позволяют не только вернуть хорошее зрение пациенту, но и сделать его даже лучше, чем в молодости.

Постарайтесь объяснить вашему мужу, что катаракта сама по себе не исчезнет и, если он не сделает операцию, его ждут серьезные проблемы со зрением.

## ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭКСИМЕР»

Москва, ул. Марксистская, д. 3, стр. 1.

(495) 620-35-55

[www.excimerclinic.ru](http://www.excimerclinic.ru)



Лиц. № ЛО-77-01-004624 от 13.02.2012, выдана ООО «СовМедТех», департамент ЗО. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ