

«Лет до ста расти нам без старости»



Иван Викторович Заргарян

В июле текущего года, выступая на Президиуме Совета по стратегическому развитию и приоритетным проектам, министр здравоохранения РФ В.Скворцова сказала: «Жизнь, как биологическое явление, напоминает синусоиду... Увеличение продолжительности жизни – не удлинение процесса старения. В биологическом понимании – это расширение всей синусоиды, и в этом случае все периоды жизни удлиняются... Весь мир видит тренд. Потенциал жизни достаточно велик, по самым скромным оценкам – не менее 120 лет».

Меня это высказывание заинтересовало не столько неудачным примером с синусоидой (волнообразной кривой) и намеком на поздний выход на пенсию. Оно пробудило желание узнать, что сегодня о долголетию думают ведущие мировые ученые и специалисты, и когда этот потенциал реализуется массово. Кстати, потенциал человеческой жизни некоторые авторитетные издания оценивают в несколько сот лет.

Более поздний выход на пенсию чиновники объясняют увеличением вероятностной характеристики «ожидаемая продолжительность жизни». Странно, что при этом они не ссылаются, очевидно, в связи с отсутствием, на данные о реальном возрасте утраты населением трудоспособности по здоровью.

«Ожидаемая продолжительность жизни у нас «откликнулась» на снижение младенческой смертности и смертности в трудоспособном возрасте, – отмечает академик Р.Хабриев, директор НИИ общественного здоровья им. Н.А. Семашко. – По старшему поколению ситуация иная... Высокотехнологичная медицинская

помощь (ВМП) стала доступной, но ее высокие объемы могут быть показателем брака первичной и специализированной помощи».

Солидарен с большинством экспертов, предлагающих проводить тестирование биологического возраста. Именно этот возраст, а не паспортный, и определяет физическое состояние организма. Он – объективный показатель возрастных изменений («износа» человеческого тела).

Показатели здоровья, по данным ВОЗ, зависят от состояния медицины (10-11%), биогенетики и здорового образа жизни (порядка 50%) и экологии (20-30%). «Здоровьем человека надо заниматься всерьез, – считает академик В.Ткачук в интервью журналу «В мире науки». – Медицина занимается болезнями, а понятие «здоровый человек» так и не определено до нынешнего дня. Нужно создавать «здоровьесберегающую» медицину. В современной медицине, – продолжает академик, – всего около 20% болезней изучено досконально. Известны причины возникновения заболевания и возможности излечения. Остальные 80% требуют изучения».

Главные причины смертности в XXI веке: сердечно-сосудистые заболевания, онкология и ВИЧ. Увеличение количества больных раком, считает председатель Российского общества клинической онкологии профессор С.Дуляндин, являются изменения характера питания и загрязнение окружающей среды.

Профессор медицины Калифорнийского университета Сан-Диего Б.Коломб называет эпидемией нынешнего века метаболический синдром (МС), с резким ростом которого связаны ожирение и диабет. Некоторые ученые полагают, что МС обречен лишить нас всего, чего мы достигли в области долголетия.

«В настоящее время люди живут дольше, чем когда-либо прежде за всю историю человечества. Между тем, продолжительность здоровой жизни людей росла далеко не так быстро. Это означает, что продолжительность периода болезней и недееспособности в конце жизни, по сути дела, увеличивались.

Фактически мы живем все дольше и дольше, но при этом меняется характер болезней, жертвами которых мы становимся», – отмечает биолог Б.Гиффорд в статье «Победим ли мы старение?».

Все больше людей страдают от болезни Альцгеймера. «Нам не нужно вылечить эту болезнь, надо отложить развитие слабоумия на 5-10 лет. Тогда многие пожилые люди смогут провести часть своей жизни на танцах, а не в доме престарелых», – считает Р.Стерлинг, профессор неврологии Гарвардской медицинской школы.

Страны Евросоюза в 2011 году создали «Партнерство по содействию активному и здоровому старению». Его главная цель к 2020 году – увеличение на два года здоровых лет жизни пожилых людей стран, входящих в этот союз. 10 лет на продление у пожилых людей всего двух лет здоровой жизни – и это при ресурсах Евросоюза. Инвестиции в проект, направленный на поиск препаратов, способных продлить здоровую жизнь людей, могут превысить в США, по некоторым подсчетам, 1 миллиард долларов, сумму, близкую к общему бюджету Национального института старения страны.

XX век считался столетием ядерной физики и теории относительности, с колоссальными затратами на их изучение и решение. Предполагается, что потребуются сопоставимые финансовые расходы на решение проблемы старения и продления жизни в веке нынешнем.

Учитывая прогресс в области генетики, нанотехнологий и робототехники, а также экспоненциальную скорость развития технологий, автор бестселлера «Сингулярность уже близко» Р.Курцвейл предсказал приближение постбиологического будущего. Будущего, когда смерть будет преодолена или, по крайней мере, мы сможем ее в значительной степени контролировать. Большинство ученых, правда, полагают, что киборгами мы сможем стать еще очень нескоро.

Профессор С.Сеунг, в свою очередь, утверждает: «вероятно, мозг никогда не получится загрузить в компьютер».

Прогнозы прогнозами, а пока давайте следовать авторитетным рекомендациям лауреата Нобелевской премии по физиологии и медицине Э.Блэкберн о предотвращении преждевременного старения. Прежде всего, это рацион питания, эмоциональная реакция на проблемы, отсутствие стресса в детские годы, степень доверия между нами и окружающими. Э.Блэкберн утверждает, что «один из секретов долгой и здоровой жизни заключается в стимулировании обновления клеток» (Э.Блэкберн, Э.Эпель. «Эффект теломер»).

Просмотрев кучу материала по долголетию, я так и не смог найти даже намека на то, что продлить жизни населения можно повышением пенсионного возраста. Проблема долголетия населения в научной литературе просматривается, прежде всего, с точки зрения качества жизни. Ибо оно, по мнению ученых, является одним из ключевых факторов повышения продолжительности жизни людей и достижения ими активного и трудоспособного долголетия.

Качество жизни населения – степень удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей человека. Это – доходы населения, комфорт жилища; качество: питания, здравоохранения, образования, социальных услуг, окружающей среды, культуры и сферы обслуживания. Не буду утомлять подробным описанием вклада каждого из вышеперечисленных параметров. Остановлюсь на качестве питания.

Д.Джонсон, эксперт в области диетологии, автор мирового бестселлера «Оптимальное здоровье, революция», в интервью российскому изданию сказал: «Большинство проблем современного человечества кроется в том, что и когда мы едим. Мир преуспел в массовом производстве питания. Многие продукты, обработанные промышленным образом, лишены пищевых волокон... В России не выполняются рекомендации ВОЗ по употреблению овощей и фруктов. Подавляющее число россиян не получает необходимых пяти порций в день». По данным Роспотребнадзора, около 63% смертей российских граждан являются следствием заболеваний, возникающих из-за неправильного питания.

Формат статьи не позволяет рассмотреть все аспекты обеспечения качества продуктов питания, реализуемых в торговых сетях страны. К сожалению, качество их далеко от идеального и поэтому не способствует долголетию населения. От 30 до 50% всех заболеваний жителей России составляют заболевания, связанные с нехваткой фитонутриентов – полезных веществ, поступающих с пищей (НИИ питания Российской академии медицинских наук).

Обеспечение достойного качества жизни людей в нашей стране – прекрасная национальная идея. Нет большей ценности, чем обеспечить людям возможность жить долго и счастливо. Эта ценность и должна стать главным ориентиром для правительства, власти любого уровня, государственных и частных институтов, в том числе и негосударственных пенсионных фондов.