

Десять «С» против старения: правила Ольги Шестовой



Ольга Шестова

*Сегодня ведущая нашей рубрики,
главный редактор программы «Пора лечиться правильно»,
кандидат биологических наук,
автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения»*

Ольга Шестова

*продолжает рассказ о том, что нужно сделать для уменьшения
биологического возраста.*

(Продолжение. Начало в №№ 6, 7, 8, 9, 10)

8. Сигарета – стопка – софа: долой вредные привычки

Рисуя вредные привычки в виде образов, обычно изображают рюмку, сигарету и шприц (или пятилистник известного растения). Для полноты картины к этой вредоносной тройке надо добавить продавленный от многочасового лежания диван с телевизором перед ним. Не будем задерживаться на наркотиках: надеюсь, смертоносное зелье обошло стороной уважаемых москвичей, читающих газету «Московское долголетие». Про необходимость прогулок, движения, растяжки здесь мы лишь напомним, так как

детально разбирали в предыдущих 10С.

С математической точностью доказано, что хроническое курение сигарет провоцирует сердечно-сосудистые заболевания и является причиной многих видов онкологических патологий. Каждый 3-й заядлый курильщик заболевает раком легкого, самой опасной опухолью, от которой ежегодно умирает около 1,6 млн человек – больше, чем от всех других онкологических заболеваний. 90% больных раком легкого курили.

Статистика европейских стран однозначно доказывает, что там, где курение запрещено, уже через 1 год наблюдается измеряемый эффект оздоровления: например, кривая инфарктов резко идет вниз.

Для определения риска инфаркта и инсульта врачи пользуются шкалой под названием SCORE. В ней учитывают пол, возраст, уровень холестерина, давления, а также – курильщик вы или нет. Из этой шкалы хорошо видно, как старит курение. Например, у 65-летнего мужчины с нормальным давлением и низким холестерином, который ведет здоровый образ жизни, риск сердечно-сосудистой катастрофы составляет 4%. Но точно такой же риск будет у 40-летнего мужчины с высоким холестерином, если он курильщик. Молодой мужчина с высоким давлением и вредными привычками тут же себя «состаривает» на 25 лет, так как риск у него такой же, как у пожилого. У того, кто бросит курить,

уже через 5 лет снизится опасность сердечно-сосудистого заболевания, и он «помолодеет». Завязывайте с сигаретой!

Трудно назвать органы, которые курение щадит. Оно напрямую влияет на развитие рака пищевода, панкреатита, практически необратимо сжигает бронхи.

С пьянством тоже все ясно. Прежде всего неумеренное употребление алкоголя в сочетании с обжорством – избыточным потреблением жирной, жареной пищи – вызывает заболевания печени. Жир откладывается в клетках печени, затрудняет

обменные процессы, а алкоголь вызывает воспаление и разрушение гепатоцитов.

С культурным употреблением алкоголя, если человек в целом здоров, дело обстоит не столь однозначно. Одно время научные исследования показывали, что один бокал красного сухого вина в день защищает сердце и сосуды и профилактирует их заболеваемость. Во всяком случае, бокал шампанского под бой курантов или кружка глинтвейна, дружно сваренная на семейном празднике, еще никому не повредили.

Будьте здоровы!

№11

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

