

Главная составляющая хорошего самочувствия – это активность

На вопросы «МД» отвечает член Общественного совета по реализации пилотного проекта мэра «Московское долголетие», депутат Мосгордумы, главный врач ГKB № 57 им. Плетнева, председатель совета главных врачей при Департаменте здравоохранения города Москвы Ирина Назарова.



– Ирина Александровна! Как современная медицина может помочь людям не просто жить дольше, а дольше сохранять активность?

– Одной из самых главных задач столичного здравоохранения является увеличение продолжительности жизни людей. Сейчас городские поликлиники довольно хорошо оснащены необходимым диагностическим оборудованием, медики контролируют течение хронических заболеваний и предупреждают развитие всевозможных осложнений. Современные высокие медицинские технологии дали нам возможность не только лечить, но и оперировать людей в 80–90 лет, сегодня ограничений по возрасту в этом отношении все меньше, появилось много щадящих методов лечения. В результате все это привело к тому, что увеличилась продолжительность жизни до 77 лет (в среднем для мужчин и женщин).

Но все же главной составляющей и для хорошего самочувствия, и для увеличения продолжительности жизни я считаю активность – как физическую, так и социальную. Недаром говорят, что движение – это жизнь! И, конечно же, очень большую роль здесь играют своевременные обследования, которые могут помочь на раннем этапе справиться с различными заболеваниями.

– Каковы, на ваш взгляд, основные факторы риска?

– Я считаю, что очень многое зависит именно от эмоционального состояния человека.

В нашем городе число людей пенсионного возраста подошло к цифре в 3 миллиона! Это возраст, когда начинаются какие-то заболевания, возникают нарушения в работе эндокринной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта.

Городские поликлиники сегодня довольно хорошо оснащены, медики контролируют течение хронических заболеваний и предупреждают развитие всевозможных осложнений. Современные высокие медицинские технологии дали нам возможность не только лечить, но и оперировать людей в 80–90 лет, сегодня ограничений по возрасту в этом отношении все меньше, появилось много щадящих методов лечения. В результате все это привело к тому, что увеличилась продолжительность жизни до 77 лет (в среднем для мужчин и женщин).

А возраст выхода на пенсию наступает гораздо раньше. И вы только представьте себе: жил человек полноценной жизнью, вставал рано утром и собирался на работу, общался с коллегами, трудился и переживал за результаты своей работы, был наставником у молодых и считался уважаемым человеком в коллективе. И вдруг – раз! – все заканчивается. Остается только дом и одиночество. Хорошо, если есть семья или дети живут неподалеку. Но нередко человек остается в полной изоляции. Он не понимает, как и для чего ему жить дальше, его время ничем не наполнено, у него нет перспектив. И это приводит к нарушению психо-эмоционального состояния, развитию гипертонии, расстройствам сна, психосоматическим заболеваниям.

А если учесть, что современные мужчины и женщины пенсионного возраста – красивые, сильные и ухоженные! Сравните, как выглядели люди в 55 лет, скажем, 70, 50 лет назад и как они выглядят сейчас, это же небо и земля! Разве к лицу им вести

пензионерскую унылую жизнь? Вообще я считаю, что выход на пенсию – это наступление не старости, а зрелости. Но как раз именно из-за того, что человека, вышедшего на пенсию, часто сопровождает социальная изоляция, различные болезни все же начинаются.

Именно для решения этой проблемы правительством Москвы и создан проект «Московское долголетие».

– Как изменить отношение людей к своему здоровью, сделать их более ответственными?

– В Москве сейчас делается все возможное для того, чтобы привлечь внимание общественности на эту проблему, и уже можно говорить об определенных успехах в этой сфере.

Конечно, трудно заставить людей сразу изменить отношение к своему здоровью. К сожалению, русские люди, наверное, так устроены, что будут терпеть боль до последнего, во многих случаях запуская болезнь и делая ее уже малоподдающейся лечению. Каждый человек в первую очередь сам должен понять для себя, что важна не только продолжительность жизни, но и ее качество. Несомненно, при ведении активного и здорового образа жизни шансы на счастливую старость с правнуками или даже праправнуками намного увеличиваются. Известный советский кардиохирург Николай Амосов однажды сказал фразу, которую я очень люблю: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно сохранять самому».

И, к счастью, ситуация постепенно улучшается, люди уже стали понимать, что очень многое, касательно собственного здоровья, зависит от них самих. Своевременные обследования, отказ от вредных привычек, активная жизненная позиция – основные принципы, на которых базируется долголетие.

Проект «Московское долголетие» также создан как раз для того, чтобы буквально подарить людям пенсионного возраста «вторую молодость» и помочь сохранить здоровье.

Во-первых, участники проекта начинают общаться с людьми, с которыми они никогда бы не пересеклись в обычной жизни, но с которыми у них очень много общего. А это крайне благотворно сказывается на эмоциональном состоянии людей старшего возраста.

Во-вторых, занятия в рамках проекта способствуют поддержанию физической и умственной активности, что приводит не только к снижению процента возникновения заболеваний, но и позволяет творчески себя реализовать и наполнить жизнь новым смыслом.

№4 (004) 27 августа 2018 г.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

