



Газета про здоровье и про жизнь

Панacea

Учредитель – Клиническая больница №122 им. Л.Г. Соколова
Лауреат Премии Санкт-Петербурга по качеству 2003 года
Дипломант Премии Правительства России по качеству 2004 года

№4 (79)
июль
2011

КТО СКАЗАЛ, ЧТО СТАРОСТЬ – НЕ РАДОСТЬ?



Александра Юрьевна
Нерус,
руководитель
Герiatricкого
центра передовых
медицинских
технологий
Клинической
больницы №122
к.м.н., главный
специалист-гериатр
ФМБА России

Парадокс – но стареть мы начинаем, едва родившись. Просто поначалу этот процесс называется ростом и взрослением. И только в 30-40 лет начинаем задумываться о предстоящей старости. Любым способом хочется остановить этот процесс. Тысячи умов трудились над разгадкой этой непростой задачи – и только на несколько шагов приблизились к ее решению. Рассказывает руководитель Герiatricкого центра передовых медицинских технологий Клинической больницы №122 к.м.н., главный специалист-гериатр Федерального медико-биологического агентства Александра Юрьевна Нерус.

– Предотвратить старость нельзя, но достаточно ли мы знаем, чтобы отсрочить ее приближение?

– Старость – закономерный и неизбежный биологический процесс, характеризующийся постепенным снижением приспособительных возможностей организма и увеличением вероятности смерти. Мы различаем как календарный возраст (с момента рождения и по настоящее время), так и биологический

– состояние организма в данный период жизни, которое может быть различным в среде одной возрастной группы. Отсюда выделяют нормальное, то есть биологическое, и преждевременное старение.

– Это когда один в 70 выглядит на 50, а другой в 30 выглядит на 45.

– Да, совершенно правильно. Большинство врачей считают, что правильно стареющий человек может до весьма преклонного воз-

Продолжение на стр. 2 ▶



ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНЕ



Новый проект Клинической больницы №122 – Центр вспомогательных репродуктивных технологий (ЭКО). Лечение бесплодия с применением современных технологий, среди которых уже зарекомендовавший себя метод экстракорпорального оплодотворения (сегодня в мире насчитывается более миллиона детей, родившихся в центрах репродукции благодаря процедуре ЭКО), а также процедура ИКСИ – методика оплодотворения единственным сперматозоидом, которая отлично зарекомендовала себя при лечении мужского бесплодия.

Центр располагается в новом отремонтированном и оснащеном самым современным медицинским оборудованием помещении, которое соответствует всем стандартам, включая автономную подачу стерильного кондиционированного воздуха в боксовое помещение и манипуляционную.

Центр предлагает полный спектр услуг: от обследования и последовательного лечения до контроля в первые недели беременности и последующего наблюдения, что позволяет гарантировать высокое качество услуги.

Консультации по телефону 558-9088

раста оставаться работоспособным, а также сохранять на прежнем уровне способность испытывать яркие эмоциональные переживания – не терять интерес к жизни. Занимаясь лечением болезней старости, врачи-гериатры, по сути, имеют дело с последствиями преждевременного старения – частичного или общего ускорения его темпов. Преждевременное старение характеризуется степенью различия между календарным возрастом и биологическим. С точки зрения науки, объясняют этот факт две основные теории старения – генетическая и клеточная. Наследственные факторы в процессе старения имеют большое значение. Так, установлено, что в семьях долгожителей дети, а также ближайшие родственники значительно чаще достигают глубокой старости и долголетия. Как правило, в семьях, где молодые родители, такие же и дети. Повлиять на этот фактор невозможно. Но генетика дает нам другую возможность – предупредить возможные наследственные болезни.

– Это возможно?

– Это лишь дело времени. Уже сейчас в Институте геронтологии разработан генетический паспорт, согласно которому можно определить склонность к тем или иным заболеваниям. А зная заболевания, которые так или иначе влияют на нашу внешность и самочувствие в данный момент и могут сильно повлиять на качество жизни в более пожилом возрасте, – управлять этими процессами. Ни для кого не секрет, что преждевременному старению и сокращению продолжительности жизни способствуют заболевания сердечно-сосудистой системы – атеросклероз, в первую очередь, артериальная гипертензия, болезни эндокринной системы – сахарный диабет. Как правило, подобные заболевания характерны для более старшей возрастной группы. Но когда мы видим их у людей молодого возраста – 30-35 лет, это, несомненно, фактор, который должен нас насторожить.

– Если говорить о преждевременном старении, то мы имеем в виду 30-35-летних пациентов?

– От 30 до 50 лет, это активный трудоспособный возраст. Но нередко мы выявляем у таких пациентов признаки преждевременного старения. Как правило, они быстро устают, ощущают слабость, у них нарушается сон, появляются боли в суставах, головная боль. Таким людям характерен синдром хронической усталости – быстро наступающее и долго не проходящее или постоянно присутствующее ощущение усталости. Я уже не говорю о внешних проявлениях преждевременного старения – морщины, седина, изменение кожных покровов. Во многом, если человек здоров – то и внешне будет выглядеть соответственно, и изменение основных физиологических систем будет проходить относительно плавно. Но есть и другая сторона – преждевременное старение, и с ним можно и нужно бороться.

– Каким образом?

– Только четко понимая возможные причины этого. В значительной мере преждевременное старение обусловлено перенесенными ранее заболеваниями или уже имеющимися, неблагоприятным воздействием факторов окружающей среды, вредными привычками, чрезмерными нагрузками на регуляторные системы организма. Ну и, конечно же, нельзя не вспомнить клеточную теорию старения – повреждающее действие свободных радикалов, которое усиливается в случае поломки антиоксидантных систем. Коррекция имеющихся заболеваний и назначение соответствующих витаминов и антиоксидантов в терапевтически допустимых дозах для защиты клетки от свободных радикалов – широко применяемые способы профилактики преждевременного старения во всем мире.

– То есть, чудесной таблетки по-прежнему нет?

– Я всегда боюсь, когда ко мне приходят женщины и просят их омолодить или подсказать какой-нибудь препарат, который сделает их моложе или хотя бы на время остановит процесс. Я вынуждена разочаровать их. Ни препаратов, ни омолаживающих методик вам не предложит ни один уважающий себя гериатр. А вот обратить внимание на ваше здоровье – это другое дело. Всем известно, что сбой в эндокринной системе, который часто встречается в 30-35 лет, ведет к преждевременному старению, безусловно, патология щитовидной железы, уровень половых гормонов, особенно у женщин, влияет на состояние организма в целом и внешний вид. Ломкость ногтей, сухость и снижение плотности и упругости кожи – и вот вам налицо признаки преждевременного старения. Да, можно обратиться

к косметологу и дерматологу, но причина внешних проявлений останется. А следовательно, через очень короткий срок придется заниматься собой снова. Без коррекции внутренних патологий коррекция внешних факторов неэффективна.

– Если говорить о старости – не все же изменения, происходящие в организме стареющего человека, являются признаком патологии. Как отличить закономерные возрастные сдвиги от нарушений, обусловленных болезнью?

– Старение – физиологический процесс, поэтому плохое самочувствие у пожилых людей связано, чаще всего, с какой-либо патологией. Бывают 80-летние пациенты, у которых вообще нет амбулаторной карты, и я понимаю, что их беспокоят естественные процессы старения, а грубой патологии у них нет. А есть пациенты, которые в 40 имеют болезни, которые развиваются в 60. Есть отдельная группа, которую можно обозначить так – «блокадники». Не знаю, как объяснить этот феномен, но люди, пережившие блокаду, отличаются, прямо скажу, богатырским здоровьем. Многие ученые пытались найти объяснение этому феномену. Стресс, голод, холод и нищета в нашем понимании должны были привести к обратному результату. Но парадокс в том, что вышло наоборот. По одной из теорий – это своеобразная защитная реакция на сильнейший стресс, который выпал на их долю.

– А как вы объясните, почему одни доживают до 100 и больше, а другие прощаются с жизнью в 50, только ли наследственный фактор здесь играет решающую роль?

– Во многом условия жизни влияют на этот факт. Ведь где больше долгожителей? В сельской местности, в горных областях. Несомненно, чистый воздух, отсутствие городского стресса, натуральное питание, отсутствие различных излучений – все это сказывается на состоянии организма в целом. С нашими пациентами мы поддерживаем дружеские отношения. Мне посчастливилось быть не на одном 90-летнем юбилее у пациентов высокоинтеллектуальных, не потерявших вкус к жизни.

Были у нас пациенты, перешагнувшие и 100-летний рубеж. А в основном, пациенты нашего профиля, чаще всего, это люди в возрасте от 80 до 90 лет.

ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР с отделением химиотерапии

- Системная противоопухолевая терапия с использованием всех новейших высокотехнологичных методов лечения (цитостатики, препараты таргетной и биотерапии)
- Суточное введение препаратов с помощью инфузоматов, внутривенные и интрагуморальные введения
- Консультации онколога и психолога

559-9441

– В ведении и лечении пациентов пожилого возраста есть свои особенности?

– Болезни этого возраста имеют хроническое течение. Большинство людей старше 65 лет страдают тремя и более заболеваниями, что усложняет их течение и затрудняет терапию. Возрастные изменения организма определяют медленное развитие патологического процесса и значительную специфичность в течении различных, в частности, инфекционных, болезней: скрытое течение, атипичность, быстрое истощение физиологических систем и защитных механизмов. Надо учитывать, что у таких пациентов очень часто страдает головной мозг в результате заболеваний внутренних органов, инфекций и т.д. Пожилых пациентов нужно более серьезно готовить к операции, проводить коррекцию имеющейся патологии, защиту головного мозга, профилактику возможных осложнений. Диагностика пожилых людей должна проводиться с учетом их состояния, особенностей и противопоказаний. И, безусловно, лечение. При назначении тех или иных препаратов, особенно сердечных, снотворных, болеутоляющих, антидепрессантов, антибиотиков должен быть другой подход. Начальную дозу препарата следует снижать наполовину, а иногда и на две третьих, а затем, постепенно увеличивая ее, находить оптимальную. Пожилые пациенты на любой препарат дают всевозможные реакции, состояние многих ухудшается не потому, что их плохо лечат, а потому, что дают слишком высокие дозы препарата.

– Какие заболевания наиболее характерны для пожилого возраста?

– Структура заболеваемости лиц пожилого и старческого возраста имеет свои особенности. Основные формы патологии – атеросклероз, артериальная гипертензия, поражения сосудов головного мозга, заболевания органов дыхания, сахарный диабет, болезни глаз, новообразования, травмы. Особенностью течения заболевания у пациентов гериатрического профиля является атипичность, стертость клинической картины.

И часто бывает, что безнадежный больной, на которого уже все махнули рукой в силу возраста, на фоне правильно подобранной терапии, «приходит в себя», улучшается его состояние, возвращается мыслительный процесс, и он выписывается домой.

– Вы руководите центром передовых медицинских технологий – что заложено в этом названии?

– У нас сложилось неправильное отношение к пожилым людям и их лечению. Считается, что если человеку за 80, то все конечно. Болезни в таком возрасте рассматривают как само собой разумеющееся, а следовательно, не поддающееся коррекции. Мы придерживаемся другой точки зрения и предлагаем современное лечение, диагностику, современные хирургические операции. Это и коронарография, и операции на сердце, брахитерапия (лечение рака предстательной железы методом внутритканевой лучевой терапии), и многое другое – это высокие технологии в медицине, которые доступны людям пожилого и старческого возраста.

Телефон 449-6027

ОПЕРАЦИИ БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

Опытные врачи
Центра амбулаторной хирургической помощи

выполняют операции по поводу:

- грыж брюшной стенки
- опухолей молочных желез
- ортопедических деформаций кистей и стоп
- образований кожи и мягких тканей с наложением косметических швов, а также при водянке яичек, варикоцеле, фимозе и др.
- диагностические пункции щитовидной и молочных желез.

558-9895, 449-6010, 973-5121

ЕДИНЫЙ CALL-ЦЕНТР КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ №122

363-1-122

Учредитель – Клиническая больница №122 им. Л.Г. Соколова. Зарегистрировано Северо-Западным региональным управлением Комитета Российской Федерации по печати №3129 от 01.06.1998.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз». 199178, Санкт-Петербург, В.О., 17-я линия, д. 60, литера А, помещение 4Н.
Заказ: ТД-02892/3. Тираж 10 000 экз. Часть тиража распространяется бесплатно.
Редактор – Ольга Морозова. Адрес редакции: 194291, Санкт-Петербург, пр. Культуры, 4, КБ №122 им. Л.Г. Соколова, т./ф. 559-9724.
Рекламируемые товары и услуги лицензированы и сертифицированы. Лицензия КБ №122 им. Л.Г. Соколова № ФС-99-01-005383 от 29.05.2008.