

ЧИТАЙТЕ В ПОЛНУЮ

## СОХРАНИТЬ НАДЕЖДУ

стр. 2-3

## ЧЕЛОВЕКУ ВЕКА МАЛО

стр. 4-5

## «ЧУЖУЮ БОЛЬ ВОСПРИНИМАЯ КАК СВОЮ...»

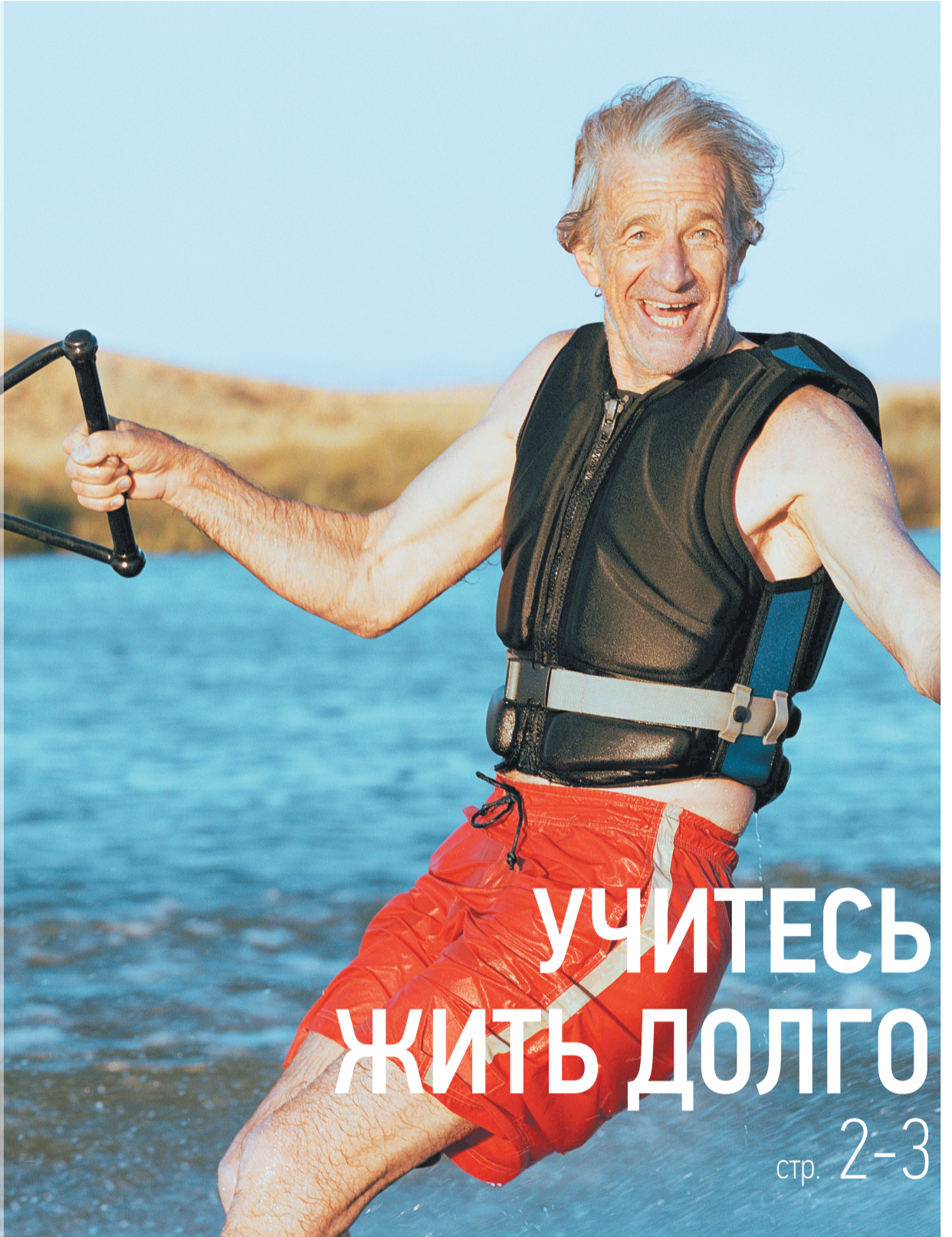
стр. 6

## НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

стр. 7

## С СОЛНЫШКОМ ДРУЖИТЬ НАДО ОСТОРОЖНО!

стр. 8



# УЧИТЕСЬ ЖИТЬ ДОЛГО

стр. 2-3

ВАЖНЕЙШЕЕ СОБЫТИЕ



Когда мы отмечаем юбилеи и дни рождения, принято желать долгих лет жизни. Это пожелание словно закладывает перспективу нашего бытия на многие годы вперед. Казалось бы, что может быть лучше, чем долгая жизнь, наполненная делами, свершениями, любовью близких людей, детей, внуков и правнуков. Но так складывается не всегда. С годами приходят болезни, что не позволяют человеку полноценно жить, активно работать, всего себя посвящать

<http://www.roddom4.ru>

## МНОГАЯ ЛЕТА!

заботам о подрастающем поколении. Думаю, каждого посещают досадливые мысли о том, что время неумолимо сгоняет краски с лица, серебрит седую голову, клонит долу спину. Однако горестные вздохи о чересчур быстротекущем времени сглаживает сознание того, что сегодняшняя медицина способна продлевать жизнь, улучшать самочувствие даже в самых преклонных годах. Неизбежные прежде проблемы, связанные с возрастом, отдаляются или вовсе перестают существовать. К примеру, стариковское зрение, пресловутая подслеповатость, порождаемая очень часто катарактой или глаукомой, ныне преодолевается офтальмологической операцией. И прежде обреченный на прозябание в тумане человек теперь полноценно видит, читает, пишет, работает на компьютере. Другая напасть пожилого возраста — потеря зубов. Но современные стоматологические технологии протезирования позволяют каждому до глубокой старости блистать белозубой улыбкой и не ограничивать себя в выборе меню. Еще одно грустное переживание стариков — хрупкость костей и изнашиваемость суставов, когда в лучшем случае трость становится неразлучным спутником пожилого человека, а то и вовсе болезнь усаживает в инвалидное кресло. Но сейчас

операции по замене суставов становятся счастливой обыденностью, буквально поднимающей пожилых людей на ноги. Все дальше идет наша медицинская наука в области имплантации искусственных органов, что будут служить взамен изношенных. А современные диагностические центры способны выявлять многие, в том числе прежде неизлечимые заболевания, на самых ранних стадиях, когда болезнь еще не стала фатальной. Все это позволяет каждому из нас с оптимизмом и надеждой глядеть в будущее.

Однако, активное долголетие зависит не только от медиков, оно основано прежде всего на состоянии духа человека, на его настрое жить, приносить пользу людям. Если знаете, что нужны своим близким, что без вашей помощи и поддержки они не обойдутся, что на вашу мудрость, опыт, авторитет они ополчутся, то вам не удастся скорострительно постареть. Каждый день будет ставить перед вами новые задачи, и, решая их, вы будете сохранять свежесть и быстроту мысли, подвижность и сноровку в делах, бодрость и оптимизм настроения. А сохранить на многие годы активность и жизнерадостность поможет вам программа «Московское долголетие», принятая мэром столицы и поддержанная депутатами Московской городской

Думы. Эта общегородская программа заботы о поколении «серебряного возраста», об их интеллектуальном потенциале, так необходимом сегодняшнему обществу.

Очень люблю наблюдать, как бабушки и дедушки отводят по утрам внуков в школу, как спешат с ними в спортзалы и в бассейны, как вечером забирают из детского садика, позволяя родителям с полной отдачей трудиться. Связь старших с младшими в одной семье — драгоценна, малыши напитывают нас живой энергией детства и юности, а мы передаем им опыт, который не успели передать своим детям, поскольку, как всякие родители, вечно были заняты на работе. И это всего лишь один из множества примеров того, как формируется активное долголетие преклонного возраста, как оно для всех драгоценно.

Как врач, я желаю людям «серебряного» возраста прежде всего бодрости духа, веры в свой долгий счастливый век на радость родным и близким. Желаю всем много лет!

**Ольга ШАРАПОВА,**

заслуженный врач Российской Федерации,  
депутат Московской городской Думы  
(Продолжение темы на стр. 2-5)

<http://www.woman13.ru>

<http://www.gkb64.ru>



«Клянусь служить процветанию города и благополучию его жителей»  
(Из Присяги депутата Московской городской Думы)

# Учитесь жить долго

Наш собеседник — депутат Московской городской Думы О. В. Шарапова

— Ольга Викторовна, в столице всё большую популярность обретает программа «Московское долголетие», продвигаемая Правительством Москвы и вашей городской Думой — с неё хотелось бы начать разговор.

— Эта программа для жителей Москвы, которые хотят вести активный образ жизни, сразу получила очень точное определение — программа продлевающая жизнь. Действительно, программа эта поможет москвичам старшего поколения укрепить здоровье в спортивных и танцевальных секциях, обрести новые знания и навыки в языковых и компьютерных классах, в творческих студиях и в разнообразных лекториях. Для этого решено использовать образовательные центры, учреждения культуры, спорта, парки. Как государственные, так и частные компании, различные общественные организации подготовили предложения по участию в проекте и прошли квалификационный отбор. Соглашения о предоставлении услуг в рамках программы заключены более чем с тысячей организаций. Всю палитру возможностей запущенного с марта проекта продемонстрировал фестиваль «Московское долголетие 2018. Время новых возможностей», прошедший в конце апреля на ВДНХ и представивший около 900 мероприятий. Назову только малую часть: мастер-классы по компьютерной грамотности и ведению соцсетей, занятия по различным видам дизайна, живописи, уроки вокального искусства — фольклорного пения, бардовской песни, хорового пения и романсов, танцев и английского языка, занятия по лечебной физкультуре, фитнесу, степ-аэробике, хореографии, консультации по здоровому образу жизни, занятия по садоводству...

— Дорогое это удовольствие?

— Да нет, что вы. Все занятия бесплатны.

— И любой желающий может поступить, в том числе на курсы иностранных языков, которые, как все знают, очень дорогие или как говорят «кусачее» удовольствие в Москве?

— Ну, что значит любой? Участвовать в программе могут все столичные жители, которые достигли пенсионного возраста. Участие может быть ограничено, лишь по одной причине — медицинским противопоказаниям. Это касается в первую очередь спортивных секций. Большая часть занятий рассчитана на длительный срок и регулярное посещение — один-два раза в неделю. А вот на курсы иностранных языков вы правильно обратили внимание. Это особая тренировка памяти и перенесшим инсульт врачи настоятельно рекомендуют такие занятия для восстановления работоспособности мозга в прежнем объёме. Ну, а компьютерная грамотность и вовсе широко раздвигает границы познания, информационного поля, даёт возможность пользоваться городскими электронными услугами, которых становится всё больше и больше, а это, сами понимаете, гигантская экономия и времени, и сил. «С компьютером — на ты», — так называется эта подпрограмма, — можно хоть каждый день устраивать себе праздник — чудо общения с родственниками и друзьями за тридевять земель по скайпу. Проект не ограничивает занятия в классах и студиях. Продемонстрировать свои успехи участники смогут на районных,

окружных, общегородских конкурсах, смотрах, фестивалях.

— Ольга Викторовна, наши читатели в первую очередь жители районов Котловка, Обручевский, Черемушки. Нельзя ли поконкретнее об участии этих районов в проекте «Московское долголетие»?

— Парк «Усадьба Воронцово» гостеприимно принял первые группы общей физической подготовки, занятия с которыми проводит опытный тренер, хореограф Юлия Реутова. На базе территориального центра социального обслуживания «Ломоносовский» филиал «Обручевский» запланированы оздоровительная физкультура, пение, занятия художественно-прикладным творчеством, английским языком, информационными технологиями, шахматами и шашками. Проще сказать: каждый пенсионер, нет, лучше так: каждый житель «серебряного возраста» из названных районов может выбрать себе занятие по душе. Для этого достаточно высказать своё пожелание в любом из наших территориальных центров социального обслуживания, это «Бутово», «Северное Бутово», «Зюзино», «Академический», «Черемушки», «Котловка», «Ломоносовский», «Гагаринский», «Обручевский», «Коньково», «Ясенево», «Теплый Стан».

— О программе «Московское долголетие» мы говорили с Вами до сих пор исключительно как с депутатом Московской городской Думы, хотелось бы продолжить разговор на эту тему, но уже как с врачом.

— А что я тут могу добавить нового к нашему извечному лекарскому устремлению оберегать и максимально продлевать человеческий век пребывания на земле. Впрочем, наверное удивлю, если скажу, что проблема долголетия только отчасти медицинская, зависящая от врачей, проблема эта больше психологическая и во многом зависит от самого человека. Ведь не случайно в уникальном проекте «Московское долголетие», действительно нацеленным на конечный результат — продление жизни, не столько врачи задействованы, сколько педагоги самых разных дисциплин от иностранных языков до информатики, тренеры, спортсмены, мастера искусств... Как верно заметила главный гериатр Минздрава России Ольга Ткачева, оценивая программу «Московское долголетие», какие бы мы, врачи, высокие технологии ни применяли, какие бы новые чудодейственные лекарства ни использовали, все это будет бесполезно, если пожилой человек одинок и чувствует своё одиночество, ощущает свою неспособность



**ПРОГРАММА «СПОРТ» — ЭТО ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, И ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ПЕРЕНЕСЁННОГО ТЯЖЕЛОГО НЕДУГА. ЗАНЯТИЯ В ЗАЛАХ И НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ: СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, ГИМНАСТИКА, СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ.**

ность, если его окружает пустота... Понятен психологический аспект программы «Московское долголетие», да? И всё же я усилию этот момент словами академика Микулина. И пусть меня заранее простит уважаемый читатель, если кого-то больно заденут его слова...

— Микулина?

— Да, Микулина, нашего выдающегося конструктора лучших самолётных двигателей, в том числе для первого реактивного авиалайнера Ту-104. Александр Александрович и после 90 лет сохранял прекрасную физическую, творческую, рабочую форму. Академик в своих записках о долголетию подчёркивал не раз, что слабая воля и лень — вот это и есть главный враг человека в борьбе со старостью. Именно под ударами этого серьезного соперника нашли безвременную кончину от нервных стрессов и чрезмерного зашлаковывания организма многие земляне. Потому что им было лень заниматься по утрам гимнастикой и закалывающими процедурами. Как тут не вспомнить ещё одного выдающегося долгожителя, ещё одного академика Федора Григорьевича Углова, которого Книга рекордов Гиннеса признала старейшим в мире оперирующим хирургом, накануне своего столетия оперировал!, и это зафиксировано кинокамерами «Книги рекордов Гиннеса». Как и академик Микулин, Федор Григорьевич призывал к активной жизни. Генетическое старение снижает мотивы к напряжениям, падает работоспособность, мышцы детренируются, это еще больше сокращает подвижность и тем самым усугубляет старение. Чтобы разорвать этот порочный круг, нужно заставить себя очень много двигаться. Но! Есть при этом очень важное и принципиальное «но». Долгая человеческая жизнь не может быть самоцелью. Люди издавна понимали, что их бытие на склоне лет должно быть наполнено смыслом — накопить и передать другим опыт профессии и мастерства, стать надежной домашней опорой взрослым детям, а порой и вовсе взять на себя тяжкий крест служения ближнему. К сожалению рамки интервью вряд ли позволят мне проиллюстрировать это одной жизненной драматической историей пожилой женщины, пришедшей ко мне на депутатский приём.

— Ольга Викторовна, а давайте мы эту историю поместим отдельным материалом, как продолжение интервью.



# Сохранить надежду

С депутатского приёма

Прием избирателей уже подходил к концу, когда в кабинет нерешительно, робея, шагнула грузная пожилая женщина. Она тяжело дышала, и за ручку двери держалась обеими руками, словно боялась потерять опору. Лицо её выражало страдание, ту тревогу, что присуща человеку, обременённому заботами не по силам. Мы с моим помощником подхватили её под руки, отчего лицо бедной женщины заалело: «Да что вы!, что вы!, я сама!.. Знать, переволновалась. Волнуюсь я очень. Переживаю. А мне ведь не то, что умирать, мне и болеть-то никак нельзя. Внуку надо поднимать».

— А сколько лет внучке? — я приготовилась услышать просьбу помочь девочке.

— Десять лет, — оживленно откликнулась моя гостья. — Как дочь похоронила, так одна её и воспитываю. Муж-то её, ну, выходит, зять-то мой, дочку сразу бросил, как узнал про её диагноз онкологический. Рак крови в самом начале беременности обнаружили. Вы знаете, пока она ребеночка вынашивала, болезнь её, ну, вот прямо никак не беспокоила, словно заговоренная ходила. А как Надюшку родила, так болезнь проклятущая всей звериной тушей и навалилась. Только один-единственный разок и успела ребёночка своего поглядеть. Как в гематологию отвезли, так всего на месяц жизнь продлили... Акушерки в роддоме видят какая я, а какая я, да никакая, на инвалидности, сердце доканывает, хожу через шаг и дышу через раз. Сейчас-то я ничего, это я сегодня просто переволновалась, пока до вас добиралась, уж больно мне вас увидеть хотелось. Так вот, акушерки меня и спрашивают: «Елена Федоровна, ребеночка-то себе забереете, справитесь? А то, может, в дом ребенка отдадите, ее в хорошую семью определят».

Да как же мне кровиночку-то мою бросить. Кто же у меня тогда в жизни останется? Вот я на пятый день внучку к себе из роддома и забрала. Дочь моя, умирая, велела Надеждой ее назвать. Все по ее воле выполнила. Ребенка соблюдаю, ращу изо всех сил. Одной надеждой и живу, что Надежда моя подрастет, на ноги встанет.

Трудно мне с самого начала пришлось. Смерть дочери очень тяжело переживала, подкосила она меня. Хоть и ожидала ее ухода, и батюшка наш отец Георгий утешал и поддерживал, а все же роптала я на Бога: как можно в расцвете лет молодую женщину к себе забрать. Взял бы хоть меня, моя жизнь прожита. А ее бы оставил Надюшку растить. Так душою надрылась, что инфаркт на ногах перенесла и не заметила, некогда было. Грудной ребенок на руках, похороны дочери. Горько-то какое!..

А внучка у нас родилась такая умненькая, такая славненькая. Как на ножки встала — сразу заговорила, в детском садике первая, в школе отличница, во всех олимпиадах участвует. Ей математика хорошо дается. Учителя хвалят.

Я поначалу-то на свое здоровье внимания не обращала. Чего о себе думать, главное Надюшку вырастить, человеком сделать. А как болячки со всех сторон обступили, спшибли с ног, не устояла. К вам, в 64-ую, или как там вас по новому, в Виноградовскую, в общем, к вам, Ольга Викторовна, попала. Еле откачали. Слава Богу, успели врачи. Здесь и диабет мой утихомирили, и сердце подлатали. Я-то зачем пришла — спасибо вам сказать — и за лечение, и за заботу! А то прямо разваливалась на части. Таблеток наглотаюсь, боль разгоню и на работу. Да, работаю, а то как же. Это я при доченьке моей могла дома

на пенсии сиднем сидеть. А с Надюшкой никак. Пенсия, сами знаете, работала много, а наработала с гулькин нос, в общем, чего тут плакаться, на почте посылки выдаю, бандероли разные принимаю. Главное, силы откуда-то берутся, с домом управляюсь, нет-нет да и сходим куда с Надюшкой, недавно вот в Зоологическом музее побывали, а до того на ВДНХ съездили...

Дыхание у Елены Федоровны заметно выравнилось. Я настояла и померила ей давление. Не ахти, но для её возраста щадяще. Щеки ее порозовели, глаза просветлели. Видно было, как стало ей легче, спокойнее.

Гостья моя помолчала, что-то ей добавить хотелось, да не решалась. Я не торопила.

— А знаете, Ольга Викторовна, что со мной у вас в больнице случилось. Пришла, значит, я в себя в реанимации. Огоньки какие-то помигивают по всей огромной палате, что-то тихо жужжит, пощёлкивает... А во мне такая боль!, одна сплошная боль. И так мне тяжело, никакой мочи. Заплакала я, не в рёв конечно, просто слёзы сами собой потекли, да много их. От того мне себя ещё жалче. Вот бы, думаю, сдохнуть сейчас, как бы легко стало. Только это подумала, прости меня Господи!, вдруг внятно как сама себе в ответ говорю, а голос такой строгий: «Ишь чего удумала, а о внучке ты подумала. Кто её поднимать станет? Ей какво будет?». И так мне сразу стыдно. «Господи, господи, — бормочу, — прости ты мою душу грешную!». Бормочу, значит, я так, бормочу, не заметила как заснула. Утром просыпаюсь, сама себя не узнаю, не поверите, вскочить готова, и домой бежать. Врачи мене ваши хвалят, какая я, мол, молодец, как быстро оклемалась. Отпустили меня, конечно, никто куда не отпустил, пока всю не отремонтировали. И эмэртэ, правильно я говорю, да? сделали, и курс лечения назначили. Просто к жизни вернули. Я ведь поначалу хотела вам письмо написать с благодарностью, да разве в письме всё обскажешь. Лучше, поеду, думаю, и можно без всякого рассказа просто низко в ноги поклониться. Хотя, — она неожиданно задорно, молодо рассмеялась, — какая уж из меня кланьялица.

— Чем мы еще можем вам помочь, Елена Федоровна? — мне очень хотелось что-то сделать для моей посетительницы.

— Да что вы! Я же только поблагодарить вас пришла, спасибо сказать! Ваши врачи не только меня спасли, они внучку мою от сиротства горького избавили.

Мы еще долго и душевно говорили с Еленой Федоровной. Говорили о здоровье девочки, которую надо бы отправить на отдых к морю по линии социальной защиты. Помечтали о дальнейшем образовании Надюши, детей-сирот принимают в вузы вне конкурса и помощь материальную оказывают до окончания обучения.



— Ох, — вздохнула Елена Федоровна, — если буду жива, я для Надюшки всего добьюсь. А ваши доктора меня в этом обнадежили.

Выходя из кабинета, она обернулась и благодарной улыбкой попрощалась со мной.

А я долго ещё размышляла о том, каким высоким смыслом наполнены преклонные годы этой женщины. Сколько людей в такие годы сдаются болезням и старческой слабости, сколько порабощает бездумная дрема у телевизора с его бесчисленными сериалами. Душа тихо угасает, ум вянет, тело дряхлеет, долгие годы перестают радовать и приносить удовлетворение. Вот пример достойной человеческой жизни, которую иначе как подвигом не назовешь. Перед лицом тяжелейшей потери дочери, с грудным ребенком на руках, в болезнях и бедности, она не сдалась и победила. Да, именно победила — преодолела недуги, справилась с нищетой, и растит маленькую внучку, все свои телесные силы, огонь души, теплоту сердца вкладывая в девочку. В этом смысл жизни Елены Федоровны, беззаветно и самоотверженно отдающей себя ребенку.

Нам всем на склоне лет надо искать ценностные смыслы нашего бытия. И в пример активного долголетия — судьбы выдающихся ученых, писателей, врачей, — всех тех, кто ставил большие цели и неуклонно шел к ним в течение всей жизни.

Каковы же смыслы человеческого бытия на склоне лет? Главный из них — растить внуков, учить их, разговаривать с ними и воспитывать детей в наших национальных традициях. Ведь работающим родителям некогда этим заниматься, а бабушки и дедушки со своим опытом жизни как раз и предназначены для воспитания подрастающего поколения.

И еще важная и нужная стезя преклонных лет — творчество — в любой сфере. Если у вас дача — учитесь огородничать, выращивайте новые культуры и сорта, экспериментируйте на грядках и в цветниках. Если угасает память — учите стихи, а еще лучше — иностранные языки вместе с внуками или своими ровесниками, лучшей тренировки для мозга и нервной системы не придумаешь. Если вы теряете интерес к жизни, заведите компьютер и сидите в сети, вылавливая горячие новости и обсуждая их в фейсбуке. А когда неизбежно слабеет тело, заставляйте себя двигаться — ходить на далекие расстояния, танцевать, делать зарядку, наконец. Символом преклонных лет и залогом долголетия должно стать движение — движение тела, движение ума, а главное, движение души и сердца. И пусть никто не считает свою старость осенью жизни, весна и лето не должны ее покидать.

## ИЗ ЗАВЕЩАННОГО АКАДЕМИКОМ Н. М. АМОСОВЫМ

В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, иногда от неразумности.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. К счастью, человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.

К сожалению, здоровье, как важная цель, встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже призрак смерти не может надолго напугать: он свыкается с мыслью о ней, сдается и покорно идет к концу.

Для здоровья необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать.

Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

Бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.



#ОШарапова #Депутат  
#МГД #ГКБ64

sharapova.mgd

sharapova.mgd

@sharapova





**Анна  
Сергеевна  
МИЛЬТО**

доктор медицинских наук,  
профессор, заместитель  
главного врача Московской  
городской клинической  
больницы имени  
В.В. Виноградова



**Татьяна  
Борисовна  
ДМИТРОВА**

кандидат медицинских наук,  
доцент, врач-терапевт  
высшей квалификационной  
категории, заведующая  
терапевтическим  
отделением Московской  
городской клинической  
больницы имени  
В.В. Виноградова



**Александр  
Николаевич  
СЕРЕБРОВ**

кандидат медицинских  
наук, врач-эндокринолог  
высшей категории  
Московской городской  
клинической больницы имени  
В.В. Виноградова



**Денис  
Александрович  
МЕДВЕДЕВ**

врач-терапевт первой  
категории Московской  
городской клинической  
больницы имени  
В.В. Виноградова

# Человеку века мало

«Как научиться жить долго» — тема «круглого стола» врачей Московской городской клинической больницы имени В.В. Виноградова



**“САМОЕ ПАРАДОКСАЛЬНОЕ, ЧТО РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ НЕ СОКРЫТЫ ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТАМИ, НЕ СПРЯТАНЫ ПОД ГРИФАМИ СЕКРЕТНОСТИ, ОНИ ПРОПИСАНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ В КНИГАХ, НАПИСАННЫХ САМИМИ ДОЛГОЖИТЕЛЯМИ, ТАКИМИ КАК АМОСОВ, МИКУЛИН, УГЛОВ, КАЗАЛОСЬ БЫ, БЕРИ И ПОЛЬЗУЙСЯ, НО НЕТ ЖЕ!”**

**А.С. Мильто:** — Человечество всегда пестовало идею долголетия, воплощая мечту о вечной молодости в песнях и бесчисленных сказках с расчудесными «златыми» яблочками, с «живой» и «мёртвой» водой, с кипящим молоком в чанах, откуда старики выходят юными, бодрыми молодцами. Но это сказки, а на деле реальные крупицы умения продлевать человеческую жизнь врачи добывают каждодневным кропотливым, прозаически тяжёлым трудом. Причём, что очень важно, совместным трудом врача и пациента. Лечение, оздоровление человека всегда сопровождается поиском ответов, почему возможна болезнь, из-за чего нарушается жизнедеятельность. Нам всегда мало просто нормализовать нарушенный процесс жизнедеятельности, добиться полного выздоровления больного, нам ведь важно понять ещё и то, что порождает ту или иную болезнь, а в результате препятствовать развитию или прогрессированию самого заболевания. От знахарских снадобий в выправке болящего медицина дошагала до электромагнитных и ультразвуковых излучений, тут тебе и радиотерапия, и лазеротерапия, и маг-

нитотерапия... Наша городская клиническая больница сегодня оснащена таким оборудованием, о котором ещё десять лет назад только мечтали. Да, конечно же, медицина стремительно развивается. Наши операционные залы, функциональные кабинеты, да и простые лечебные палаты уже по оснащённости похожи на кадры из вчерашних фантастико-космических фильмов, но давайте честно признаем, что при всём при этом о настоящем долголетии с высоким качеством жизни мы ещё только мечтаем. Да, мы научились излечивать десятки болезней, ещё недавно бывших бичом человечества, ряд болезней и вовсе искоренили. Да, продолжительность жизни, конечно же, заметно увеличивается, но результаты пока ещё скромные на фоне грандиозных сдвигов в самой медицине.

**«Шар здоровья»:** — Что же получается, медицина при всём своём блестящем научном и техническом прогрессе оказалась не способна решать проблему долголетия?

**Д.А. Медведев:** — Скорее, сама проблема эта не только медицинская.

**«Шар здоровья»:** — И это усложняет решение задачи?

**Д.А. Медведев:** — Как раз наоборот, это даёт дополнительные возможности её решения. Вот, к примеру, есть ряд заболеваний, неподвластных сегодня врачам, но наука уже близка к тому, чтобы вот-вот начать излечивать таких больных, только для этого нужно ещё какое-то время. В то же время, многим людям и ждать не надо, уже сегодня, прямо сейчас, не откладывая, ни от кого ничего не ожидая, можно наращивать свой век. Каждый может трудиться над своим долголетием. Хотя долгота нашего века во многом зависит, конечно, от генетики.

**А.Н. Серебров:** — Недаром говорится, чтобы стать долгожителем, нужно тщательно выбирать своих предков.

**Д.А. Медведев:** — Но в значительной степени долголетие зависит от таких простых, внятных, вполне понятных каждому факторов, как образ жизни, как правильное питание.

**Т.Б. Дмитрова:** — Самое парадоксальное, что рецепты долголетия не сокрыты за семью печатями, не спрятаны под грифами секретности, они прописаны, в том числе в книгах, написанных самими долгожителями, такими как Амосов, Микулин, Углов, казалось бы, бери и пользуйся, но нет же! Люди увлечены хиромантией, астрологией, какой-то «алхимией», но и в малости не утруждают себя беспокоиться собственным здоровьем, перестать курить, травить себя алкоголем, стараться соблюдать рекомендации врачей. Ведь мы когда даём рекомендации пациентам, обязательно пишем не только какие таблетки принимать, но и каких изменений требует образ жизни. А многие ли читают эти рекомендации? А сколько человек им следуют? К нам, к сожалению, часто обращаются пациенты в запущенном состоянии, когда уже наступили тяжкие последствия этих болезней, когда на месте одного заболевания «расцвёл» уже целый букет.

**А.С. Мильто:** — Да, современная медицина даёт возможность долго жить с болезнью, если она вовремя диагностирована и хорошо контролируется. Это касается многих заболеваний, в том числе и диабета, и гипертонии, и сердечной недостаточности. Мы можем научить человека многому: что и когда ему есть, сколько жидкости употреблять, как спать и сколько гулять, какие таблетки принимать. Когда нужно к врачу бежать, а когда можно справиться с проблемой самому. Только это требует большой работы самого человека, его желания жить полноценной

жизнью. К сожалению, когда смотришь, как немного пациентов, находящихся у нас на излечении, приходит на занятия работающих у нас «Школ» для больных с артериальной гипертензией, с сердечной недостаточностью, хотя для этого нужно только спуститься на первый этаж в наш красивый конференц-зал, становится грустно.

**Д. А. Медведев:** — Да, мы говорим о необходимости медицины для здоровых людей, когда человек обращается к врачу до того, как «клянет петух», а у нас же при очевидных признаках уже сложившейся, развивающейся болезни, люди продолжают чего-то ждать, надеются, что «само рассосётся». Мы живём в мире всеобщей грамотности, а отношение к своему здоровью остаётся варварским, люди не хотят запомнить элементарных десять-пятнадцать признаков нездоровья, при которых должны немедленно обращаться к врачу. Скажем, такие отклонения как внезапная потеря массы тела на пять и более килограммов, лихорадка, сильная усталость, изменения в работе кишечника и мочевого пузыря, кровотечения указывают на возможность заболевания, часто серьёзного... При этом многие сейчас имеют возможность почерпнуть информацию в интернете, но ищут не грамотные научно-популярные статьи, заканчивающиеся призывом обратиться к врачу, а заметки с броскими советами: пейте каждый день ЭТО и будете здоровы!

**А. С. Мильто:** — Давайте всё же поговорим, как уменьшить риск развития заболеваний, что конкретно помогает в борьбе с преждевременным старением.

**Т. Б. Дмитрова:** — Тогда первый совет: не переедать!

Важным моментом является сокращение потребления калорийной, жирной, жареной пищи. Нельзя потреблять калорий больше, чем тратишь. У людей, которые разумно ограничивают себя в питании, наблюдается улучшение работы сердечно-сосудистой системы, снижение риска заболевания раком. Далее я бы подчеркнула банальное, тысячи раз всеми слышанное, но так трудно исполняемое — занимайтесь спортом, физкультурой. Физические упражнения — ключевая составляющая здорового образа жизни. Исследования учёных показывают, что физическая активность помогает здоровым людям снизить вероятность развития не только ожирения, артериальной гипертензии, диабета, артрита, но и болезни Альцгеймера и уменьшить чувство тревоги. А ведь физическая нагрузка — это в том числе и ходьба в хорошем темпе, в том числе «северная с палками». При стрессе и депрессии лучше всего отправиться на пешую прогулку, 30-40 минут уже будет достаточно.

**А. Н. Серебров:** — Если позволите, Анна Сергеевна, я бы хотел к справедливо сказанному Татьяной Борисовной об умеренности в питании добавить конкретную проблему нарушения обмена углеводов.

**А. С. Мильто:** — Только помните, Александр Николаевич, что наш «круглый стол» не для врачей, а для людей далёких от медицины, поэтому как можно проще и яснее.

**А. Н. Серебров:** — Для нормального функционирования нашего тела необходима глюкоза. Головной мозг, кстати, работает исключительно на глюкозе. Наш организм так запрограммирован, что не даёт уровню глюкозы ни сильно снизиться, ни сильно повыситься. За это отвечает целая система гормонов, важнейшим из которых является инсулин. Когда же инсулина выделяется слишком мало, или он начинает плохо действовать, развивается сахарный диабет. Избыточное содержание глюкозы в крови постепенно приводит к необратимым изменениям со стороны как мелких, так и крупных сосудов, что непосредственно приводит к быстрому прогрессированию

атеросклероза, гипертонической болезни, ИБС, поражаются почки, глаза, нервы, головной мозг. У больного сахарным диабетом в несколько раз больше вероятность получить инфаркт миокарда, инсульт.

Следует отметить, что диагноз сахарного диабета часто выставляется через 5-10 лет от начала болезни! Небольшие отклонения в уровне сахара крови не дают никаких признаков и выявить их можно только при лабораторном обследовании, что еще раз подтверждает необходимость диспансеризации. Выявив нарушения на стадии преддиабета, можно начать лечение и не допустить развитие самого сахарного диабета.

Еще раз скажу, что очень важно для предотвращения диабета вести здоровый образ жизни, не переедать, заниматься физкультурой, употреблять в питание достаточное количество овощей, не увлекаться фаст-фудом.

**Д. А. Медведев:** — Контроль своего питания дело, может, и хлопотное, особенно поначалу, но чрезвычайно полезное с точки зрения здоровья и долголетия. Между прочим, такое питание ещё и выгодно. Основные компоненты — крупы для каш, макароны из твёрдых сортов пшеницы и свежие овощи, а это самое малозатратное питание.

**Т. Б. Дмитрова:** — Надо непременно сказать о длительном стрессе, негативно сказывающемся на работе организма, отсюда мешки под глазами, морщины, седые волосы и «вечная» усталость. Стресс сокращает теломеры, способствуя старению организма и возникновению возрастных заболеваний.

**«Шар здоровья»:** — Татьяна Борисовна, Вы теломеры напрямую связали со старением организма. Поясните, пожалуйста, что такое или кто такие эти теломеры?

**Т. Б. Дмитрова:** — Теломерная теория старения появилась в 1961 году. Все мы знаем, что наш «хронологический» возраст, возраст по паспорту, отличается от биологического, то есть, далеко не все выглядят на свои годы — кто-то моложе выглядит, кто-то постарше. Биологический возраст — это свидетельство нашего рационального или нерационального использования генетической программы, которая «записана» в теломерах клетки. Теломера — это концевая область ДНК, которую визуально можно сравнить с пластиковым наконечником шнурков. Теломеры защищают наши клетки от старения, мутаций и гибели. С уменьшением количества этих защитных элементов мы стареем. Учёными выявлено, что мы сами можем удлинить свои теломеры за счёт здорового питания, активного образа жизни, недопущения длительных стрессовых ситуаций, уверенности в поддержке родных и близких.

**А. С. Мильто:** — Татьяна Борисовна правильно подчёркивает, что это не какие-то благие, привычные, приевшиеся, банальные пожелания медиков вести здоровый образ жизни, а выводы крупнейших учёных планеты. Очень часто пациенты ждут от нас чудодейственных таблеток «вечной молодости», и охотно бросаются на голый крючок красивых реклам. Но секреты молодости действительно простые и всем доступные.

**«Шар здоровья»:** — Чрезвычайно актуальный для сегодняшнего дня, активно и бурно обсуждаемый вопрос о сроках выхода на пенсию. С точки зрения медицины усматривается ли связь между временем выхода на пенсию и продолжительностью жизни?

**А. С. Мильто:** — Вообще-то всегда считалось, что выход на пенсию это мощный стресс для человека. Оно и понятно: человек за десятки лет врос в привычный для него ритм жизни, и вдруг в один момент всё ломается. И опять же логично считалось, что чем раньше человек уходит на пенсию, тем больше он переживает стресс. Однако многое зависит от того, как именно он будет жить на



пенсии. Никто не станет спорить с тем, что работа обеспечивает человеку не только доход, но и для большинства смысл существования. После выхода на пенсию люди нередко сталкиваются с одиночеством, социальной изоляцией и нарушением привычного ритма жизни, а также потерей мотивации.

**А. Н. Серебров:** — С уходом на пенсию у человека резко падает потребность постоянно думать, получать информацию, прогнозировать, формулировать, решать вопросы, и это, заметьте, вне зависимости от занимаемой должности. Опять же резкое уменьшение физической нагрузки, которая крайне важна для здоровья.

**А. С. Мильто:** — Однако существуют исследования, позволяющие предполагать, что стресс от работы может превосходить все позитивные последствия самой работы, а потому, примерно на 50 процентов увеличение продолжительности жизни после раннего выхода на пенсию связано с укреплением сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Люди перестают курить, питаться на ходу кое-как, у них меньше стрессовых переживаний, авралов, ЧП, прочих неприятностей на работе, включая все различные слухи о снижении премии, сокращении штатов, смене начальства и прочее, и прочее, и прочее, чем изобилует, как правило, любая работа.

**«Шар здоровья»:** — Так что, ранний уход на пенсию продлевает жизнь? К этому склоняются врачи?

**А. С. Мильто:** — Многое зависит от конкретной ситуации. Есть ли на что спокойно жить, уйдя на пенсию, есть ли желание и возможность вести активную интеллектуальную жизнь, наслаждаться природой, физической активностью, общением с близкими людьми. Есть ли какие-то интересы в жизни, кроме работы, возможны ли человеческие отношения, кроме рабочих...

Но пора подводить итоги для наших читателей и в который раз напомнить им, что физические нагрузки улучшают обмен веществ, состояние мозга, сердца, кожи, поднимают настроение. 30-40 минут энергичной ходьбы в день, это уже хорошо. Любое действие лучше бездействия. Не забывайте, что с возрастом мы теряем мышечную силу и массу, атрофия приводит к повышенному риску падений и переломов, к сердечно-сосудистым заболеваниям. Однако тренировать надо не только тело, но и мозг. Заставляйте мозг всё время работать: читайте книги, изучайте новые области знаний, получайте новые навыки и умения. И помните о том, как важно не переедать — лишний вес вызывает различные нарушения обмена веществ. Нельзя иметь лишний вес и при этом быть здоровым. Помните, что лично вы кузнец своего долголетия. Так не ленитесь, живите долго!

## ТЕЛОМЕРНАЯ ТЕОРИЯ СТАРЕНИЯ

В 1960-х гг. геронтологом из США Л. Хейфликом было выяснено, что человеческие клетки кожи могут делиться только ограниченное число раз (от 40 до 60), однако объяснить это явление он не смог. Через 10 лет А.М. Оловников, на тот момент являющимся одним из сотрудников Института биохимической физики РАН, на основании данных Хейфлика, выдвинул предположение, что предел деления клеток объясняется тем, что при каждом делении клетки хромосома немного укорачивается.

Науке известно, что хромосомы имеют концевые участки (теломеры), которые, вследствие удвоения, постепенно укорачиваются, и со временем клетка уже не может делиться, и тогда она теряет жизнеспособность. Именно это и является причиной старения, согласно теломерной теории. Гипотеза Оловникова была подтверждена в середине 1980-х гг., когда был открыт фермент теломеразы, который был способен достраивать укороченные концы хромосомы в клетках опухолей, что позволяло им быть бессмертными. Кстати, предел в 50 делений справедлив не для каждой клетки, например, стволовые или раковые клетки могут делиться бесчисленное количество раз.

Кстати, сам А.М. Оловников впоследствии решил, что данная теория не объясняет причины старения, и им была выдвинута редусомная теория старения. В соответствии с ее постулатами, линейная молекула ДНК редусомы (а редусома — это маленькая ядерная частица, располагающаяся в субтеломерных частях хромосомы), постепенно укорачивается из-за уменьшения ее линейной молекулы ДНК, покрытой белками, что приводит к уменьшению содержащихся в ней различных генов. Именно это укорочение молекул ДНК редусомы служит средством измерения биологического времени и является причиной старения.

# «Чужую боль воспринимаемая как свою...»

В бронзе предстал у центрального больничного корпуса доктор  
В. В. Виноградов, увековеченный в имени Московской городской  
больницы №64



Фоторепортаж с открытия памятника Александры ШАНОВИЧ

**ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ»**  
г. Москва, 117292, г. Москва, ул. Вавилова, д. 61

Единый многоканальный телефон  
ГКБ им. В.В. Виноградова  
**+7 (495) 103-46-66**

## ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ИМЕНИ В. В. ВИНОГРАДОВА ПРИГЛАШАЕТ

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	ЧТО ПРЕДЛАГАЕТСЯ
<b>11.07</b> /2018	«День открытых дверей в ГКБ им. В. В. Виноградова»	Москва, ул. Вавилова, д. 61, корп. 1 начало 15:00 час.	Порядок организации и возможности больницы при оказании медицинской помощи. Порядок оказания плановой, в т.ч. высокотехнологичной медицинской помощи (кардиология, травматология, гинекология и др). Все о проекте — «Открытая реанимация».
<b>25.07</b> /2018	«День открытых дверей в ГКБ им. В. В. Виноградова»	Москва, ул. Вавилова, д. 61, корп. 1 начало 15:00 час.	
<b>04.08</b> /2018	«День здоровья»	Парк «Сосенки» Москва, Нахимовский пр., 10 начало в 10:00 час.	Измерение АД и экспресс диагностика определения уровня сахара в крови. Консультация врачей-специалистов — кардиолога и невролога.
<b>18.08</b> /2018	«День здоровья»	«Парк 70-летия Победы» Москва, ул. Болотниковская (напротив дома № 15) начало в 10:00 час.	Измерение АД и экспресс диагностика определения уровня сахара в крови. Консультация врачей-специалистов — кардиолога и невролога.
<b>25.08</b> /2018	«День здоровья»	Парк «Усадьба Воронцово» Москва, ул. Академика Пилюгина, 14, к. 2 начало в 10:00 час.	Консультация врачей-специалистов — терапевта, кардиолога, невролога, травматолога, хирурга, уролога, флеболога. Проведение ЭКГ и УЗИ-исследований. Измерение АД и экспресс диагностика определения уровня сахара в крови.

# РОДДОМ №4

## КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ №64





-  **КОНСУЛЬТАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ**
-  **ВЕДЕНИЕ  
БЕРЕМЕННОСТИ**
-  **РОДРАЗРЕШЕНИЕ**
-  **ВЕРТИКАЛЬНЫЕ  
РОДЫ**
-  **ГИНЕКОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ**

Москва, ул. Новаторов, д 3    телефон +7-495-103-4646    [www.roddom4.ru](http://www.roddom4.ru)

# С солннышком дружить надо осторожно!

Лето во всей красе: солнце, тепло, буйство красок и грядки, тяпки, прополки, поливы, сорняки — жертвенная битва за урожай картошки, огурцов, помидоров, лука, редиса и несть тому числа. Всё во имя урожая! Всё для блага урожая! И собственное здоровье на тот же жертвенник. Не глупо ли? Но это риторический вопрос. Ещё ни одного дачника не удалось поколебать в его неистовом поклонении культу урожая. И жара огородника не остановит, хотя давно доказано, что жара — тяжкий груз для нашей сердечно-сосудистой системы: нарушается терморегуляция, увеличивается частота сердечных сокращений, повышается давление, расширяются периферические сосуды, возрастает риск образования тромбов. От духоты даже у здоровых людей появляется одышка, головокружение, чувство нехватки воздуха. Для тех же, у кого и без того проблемы с сердцем и давлением, жара — период особенно опасного риска.

Что делать?

Главная задача — снизить нагрузку на сердце. И начинать нужно с питания. Свести до минимума, а то и вовсе исключить из рациона тяжелую и жирную пищу, уменьшить потребление соли и соленых продуктов, зато побольше овощей и фруктов, нежирной морской рыбы, растительных масел. Так как в жару организм теряет много жидкости, для сохранения водно-солевого баланса нужно за день выпивать не меньше полутора-двух литров лучше всего воды, простой, минеральной воды без газа. Квас, фиточай, свежесжатый сок, кисломолочные продукты тоже годятся, главное, чтоб не было постоянной жажды. А вот сладкие газированные напитки в жару не помощники, они ещё больше усиливают жажду.

Что курортники, что огородники в жаркие дни наравных рискуют обгореть на солнце, одни на пляже, другие на грядках. И тем, и другим надо накрепко усвоить железное правило: после 12 часов ни на пляж, ни на грядки ни ногой, если вам, конечно, здоровье и жизнь дороже урожая или загара. До 16 часов из тени, прохладного помещения носа не высовывать! Всегда помните о режиме труда: 30-40 минут поработали, 15-20 минут отдохнули. Отучитесь раз и навсегда полоть грядки, сильно согнувшись и опустив голову. Из-за оттока крови от головы может возникнуть резкий подъём артериального давления, вплоть до потери сознания. Заработать инсульт в такую пору ничего не стоит. В жару повышено тромбообразование. Сгустки крови вместе с общим кровотоком попадают в сердце, мозг и могут вызывать закупорку сосудов. Чем это грозит, не надо



**Олег Петрович АРТЮКОВ**  
кандидат медицинских наук, заведующий неврологическим отделением Московской городской клинической больницы имени В.В. Виноградова

объяснять — в первую очередь инсультом.

Почему возникает угроза инсульта в летнюю жару? В условиях жаркого лета расширяются подкожные периферические сосуды, что увеличивает кровоснабжение кожи, при этом отдача тепла организмом повышается. Следовательно, в сосудах падает давление, и сердцу, чтобы сохранить нормальный кровоток, приходится работать в усиленном режиме. Одновременно увеличивается потоотделение, организм «конденсирует» и выводит на поверхность кожи влагу, которая защищает его от перегревания, — при сильной жаре выделяется до трёх литров в сутки! Вместе с потом наружу выходят различные микроэлементы, в частности натрий, калий, магний (именно поэтому пот горько-соленый).

При перегреве жидкость быстро испаряется из организма, кровь сгущается, сильно страдает головной мозг, который больше всего нуждается в кислороде. Отсюда головная боль, головокружение, тошнота... Надеюсь, и этих доводов достаточно, чтобы раз и навсегда понять: жара — коварная вещь, и относиться к ней нужно с осторожностью, чтобы не заработать инсульт.

В «пекло», в пиковое жаркое время, без опаснее всего пребывать в тени. Многие считают, что лучшее место в жару это прохладная вода, и чем холоднее она, тем больше удовольствия. Вредное заблуждение! На самом деле не удовольствие, а опасность в том сокрыта. При резком контрасте температур спазм сосудов способен вызвать приступ стенокардии, последствием которого может оказаться инфаркт. Ещё



одно распространённое заблуждение в жару — принимать кондиционер за спасителя. Кондиционер активно иссушает воздух, а долгое пребывание в помещении с сухим воздухом вызывает снижение работоспособности, утомляемость глаз, насморк, головную боль.

Очень важно, как вы одеты в жару. Наилучший выбор — свободная хлопчатобумажная или льняная одежда. Про синтетику в это время лучше забыть, как и про тугие воротнички, пояски, ремни, утягивающее бельё. Все это снижает возможности терморегуляции организма, заставляя кожу, а вместе с ней и внутренние органы «задышаться». Существенно важная деталь — солнцезащитные очки. Излишнее напряжение мышц глаз может легко спровоцировать опасный спазм сосудов головного мозга. И непременно носите шляпу, панаму, бейсболку, платок... Да всё, что угодно, лишь бы голова была покрыта.

Итак, солнцем лучше не злоупотреблять. Полтора-два часа в день вполне достаточно, чтобы получить от солнечных ванн максимальную пользу. Если вы проводите на пляже больше времени, старайтесь находиться в расеейной тени и каждые 15 минут чередовать загорание с купанием. И все время меняйте положение тела: переворачивайтесь, лежачь на подстилке, вставайте, садитесь, ходите. Помните, что находиться на пляже с 12.00 до 16.00 чревато тяжкими последствиями. Если вы все-таки обгорели на солнце, обработайте пораженные участки кожи средством, содержащим пантенол, а для снятия отека и охлаждения помогут примочки с прохладной, не холодной, а именно прохладной водой. спиртовые растворы здесь недопустимы, они лишь усилят раздражение кожи.

Не рекомендуется смазывать солнечные ожоги кефиром, сметаной, маслом или яичным белком, поскольку обработка пищевыми продуктами вызывает закупорку пор и может привести к развитию вторичной инфекции. В случае сильного ожога, симптомами которого являются отечность, боль, появление на коже пузырей, срочно обратитесь за медицинской помощью.

Помните основное правило — все хорошо в меру. Это в полной мере относится и к нашему горячо любимому солннышку.

## ПРИЗНАКИ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Повышение температуры, покраснение поверхности кожи, ускоренное сердцебиение, головокружение, обезвоживание, боль в ногах, в некоторых случаях тошнота, обмороки, сонливость, звон в ушах.



## КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ?

Перенести пострадавшего в тень, уложить, голову, ноги приподнять. Положить на лоб полотенце, смоченное холодной водой, похлопать по щекам, чтобы рефлекторно пострадавший пришёл в сознание или дать понюхать нашатырный спирт, пригодятся и капли корвалола. Давать потерпевшему много жидкости. Даже если человек после этого чувствует себя удовлетворительно, ему всё равно следует показаться врачу.

