

Возраст 60+: болезни или активное долголетие?

Ежегодно на протяжении более 10 лет 1 октября весь мир отмечает День пожилых людей. Целью соответствующего постановления Генеральной Ассамблеи ООН стало привлечение внимания общественности к проблемам лиц пожилого возраста, доля которых в общей популяции постоянно увеличивается. Создание общества для всех возрастов – один из приоритетов в области развития мирового сообщества, сформулированных в Декларации тысячелетия.

В этом году в г. Киеве к многочисленным девизам Международного дня пожилых людей присоединился еще один: «Сделаем возраст 60+ активным». Именно активная позиция в данном возрасте поможет сделать этот период жизни более качественным и приносящим удовлетворение – так считают организаторы акции, состоявшейся 30 сентября в Национальном спортивном комплексе «Олимпийский». В рамках мероприятия, которое было организовано по инициативе Всеукраинской ассоциации превентивной и антиэйджинг медицины при содействии Национальной медицинской академии последипломного образования им. П.Л. Шупика, Института геронтологии им. Д.Ф. Чеботарева НАМН Украины, МЗ Украины и поддержке фармацевтической компании «Сандоз», состоялась пресс-конференция, посвященная проблемам лиц пожилого возраста в мире и в Украине, и символический забег спортсменов-любителей старше 65 лет.



Главный внештатный специалист МЗ Украины по специальности «Гериатрия», руководитель лаборатории социальной геронтологии ГУ «Институт геронтологии НАМН Украины», доктор медицинских наук, профессор кафедры терапии и гериатрии Национальной медицинской академии последипломного образования им. П.Л. Шупика Вера Владимировна Чайковская в ходе пресс-конференции отметила постоянный



рост количества лиц пожилого возраста, как во всем мире, так и в Украине, где к 2050 г. доля пожилых людей возрастет с 21 до 39%. Это свидетельствует о необходимости построения общества будущего с учетом потребностей этой категории населения. Однако здоровье каждого члена общества зависит не только от усилий государства, но и от степени собственной ответственности за свое будущее. Приблизительно на 50% состояние здоровья человека обусловлено его образом жизни, следовательно, каждый член общества может внести значимый вклад в обеспечение активного независимого старения, сделав этот период жизни максимально разнообразным и наполненным. Однако, как показывают результаты социальных опросов, несмотря на достаточно высокий уровень осведомленности о необходимых составляющих здорового образа жизни, реально выполняют весь комплекс мер менее 5% граждан Украины в возрасте старше 50 лет. Регулярные физические упражнения выполняют приблизительно 10% лиц в возрасте старше 65 лет. Между тем отсутствие регулярных физических нагрузок приводит к ускоренному старению организма, несоответствию между календарным и функциональным возрастом не в пользу последнего. Напротив, адекватные физические нагрузки способствуют уменьшению частоты развития ишемической болезни сердца на 15-39%, инсульта – на 33%, артериальной гипертензии – на 12%, переломов на фоне остеопороза – на 18%. Таких результатов не всегда можно достичь даже путем приема дорогостоящих препаратов, недоступных для многих украинских пенсионеров в условиях отсутствия системы страховой медицины. Таким образом, только изменение образа жизни может обеспечить значимое снижение риска развития заболеваний, наиболее распространенных среди лиц пожилого и старческого возраста. Донести это до людей, воспитывать приверженность к здоровому образу жизни с детства, создать условия для занятий спортом и обеспечить их доступность – задачи государства, а объяснять пациентам значение двигательной активности, правильного питания, коррекции факторов риска – задачи врачей. Однако все они невыполнимы, если каждый член общества не поставит перед собой цель оставаться здоровым и активным многие годы.



Молодое поколение и те, кому 60+, уже сегодня должны сделать свой выбор



Президиум пресс-конференции

Глава правления Всеукраинской общественной организации «Ассоциация превентивной и антиэйджинг медицины», доктор медицинских наук, профессор Ольга Николаевна Барна акцентировала внимание на проблемах, связанных с высокой сердечно-сосудистой (СС) заболеваемостью среди лиц пожилого возраста, и рассказала о всеукраинской социальной инициативе «60+ Кардио», которая была организована Ассоциацией при поддержке фармацевтической компании «Сандоз».



Установлено, что начиная с 60-летнего возраста риск СС-заболеваний увеличивается в 3-5 раз, независимо от пола. Данная закономерность характерна для всех стран мира, в том числе для Украины. Высокий уровень инвалидности и смертности вследствие СС-заболеваний в пожилом возрасте свидетельствует о необходимости принятия действенных мер как со стороны государства, медиков, так и со стороны каждого члена общества. Особенно это актуально для Украины, которая находится в числе лидеров по уровню СС-смертности среди европейских стран.

Инициатива «60+ Кардио», которая стартовала в сентябре 2012 г., направлена на профилактику СС-заболеваемости и смертности у лиц пожилого возраста. Целями инициативы являются повышение уровня образованности врачей в области СС-заболеваний у пациентов пожилого возраста, популяризация здорового образа жизни среди населения. Для достижения этих целей проводятся образовательные мероприятия, ориентированные на врачей; в Киеве и Донецке открыты пять специализированных кабинетов для лиц пожилого возраста. Только в одном киевском специализированном кабинете за период с февраля по август 2013 г. были обследованы 295 пациентов, средний возраст которых составил 71 год. Так, у большинства обследованных риск смерти от СС-заболеваний на ближайшие пять лет оказался высоким и очень высоким, и только у 4% пациентов этот показатель оценили как низкий.

Проект «60+ Кардио» был представлен в 14 регионах страны, и его идеи нашли отклик у врачей разных специальностей. В 2013 г. планируется увеличение числа специализированных кабинетов – проект поддержат аптеки сети ООО «ТВА-ГРУПП» и ООО «Фармастор» во Львове, Полтаве, Днепропетровске, Одессе, Харькове.

В рамках инициативы для пациентов пожилого возраста разработаны материалы по лечению и профилактике артериальной гипертензии, стенокардии и инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности, а также рекомендации по здоровому образу жизни. Проект «60+ Кардио» дает основание надеяться, что эта инициатива привлечет внимание не только специалистов и пациентов, но также государства и общества к проблемам пожилого возраста в Украине.

е? Международный дню пожилых людей посвящается

Советник министра здравоохранения Украины, заслуженный работник здравоохранения Украины, президент Украинского медицинского клуба Иван Николаевич Сорока остановился на том, что объединение усилий государства, врачей и соци-



ально ответственного бизнеса является залогом успеха при осуществлении мероприятий, направленных на повышение эффективности профилактики и лечения СС-заболеваний и снижение СС-смертности на уровне популяции. Проект «60+ Кардио» является примером эффективного взаимодействия и партнерства, и данная инициатива в дальнейшем будет поддержана МЗ Украины. Несмотря на сложную экономическую ситуацию в стране, правительство Украины осознает всю меру ответственности в отношении обеспечения пациентов с хроническими СС-заболеваниями необходимыми доступными препаратами. В Украине уже стартовал пилотный проект по обеспечению больных артериальной гипертензией антигипертензивными средствами. Повышение доступности препаратов этой группы станет стимулом для сохранения приверженности пациентов с артериальной гипертензией к длительному лечению и одним из шагов по направлению к снижению смертности от осложнений этого заболевания. Пилотный проект — только один из пунктов Государственной программы по снижению уровня СС-заболеваемости и смертности. Год назад был одобрен закон, предусматривающий полный запрет курения в общественных местах, и в будущем будут предприняты меры на пути к снижению СС-риска среды населения и популяризации здорового образа жизни.

Глава правления Союза общественных организаций «Здоровье нации», глава совета Украинской диабетической федерации Валентина Дмитриевна Очеретенко подчеркнула, что показатель DALY — сумма потенциальных лет жизни, потерянных из-за преждевременной смерти и утраты трудоспособности, — составляет сегодня для Украины 36 250 лет на 100 тыс. населения. Эта цифра наглядно демонстрирует, чем расплачивается общество за безответственное отношение людей к собственному здоровью, и является поводом для медиков и государственных деятелей задуматься о том, в каком обществе будут жить наши дети и внуки, будет ли их жизнь полноценной и достойной в «третьем» возрасте и посильным ли будет для государства обеспечение нетрудоспособных граждан, число которых с каждым годом растет. Создание мотивации для каждого члена общества на протяжении всей жизни для отказа от курения и злоупотребления алкоголем, а также для ведения активного образа жизни и придерживания принципов правильного питания — главная задача на сегодня. Воспитание здоровой нации — общая забота, и к этой цели должны идти вместе общественные, социальные организации и медицинские ассоциации. Их просветительская деятельность будет способствовать осознанию каждым человеком, что быть здоровым — это не только комфортно, но и престижно. «Начни с себя и сделай все возможное для обеспечения активной старости», — этот девиз должен стать сегодня одним из главных для тех, кто стремится сохранить здоровье в условиях несовершенной системы здравоохранения и ожидания нескольких результатов реформ.



Участники акции выбирают активное долголетие



Символический забег, посвященный Международному дню пожилых людей

Руководитель фармацевтической компании «Сандоз» Роберт Трновшек напомнил, что компания «Сандоз», являющаяся одним из мировых лидеров по производству высококачественных доступных генерических препаратов для лечения различных заболеваний, представлена в 140 странах на пяти континентах. Социальная ответственность — не разовая акция для компании, а одно из главных правил работы для ее сотрудников.



Р. Трновшек поблагодарил всех, кто поддержал социальную инициативу «60+ Кардио», и выразил готовность продолжать работать в рамках этого проекта, который, несомненно, окажется полезным для каждого пациента пожилого возраста и для государства в целом. Инициативу «60+ Кардио» воплощает в жизнь сплоченная команда профессионалов бизнеса, медицины, государственного управления, и поиск эффективных методов работы с врачами и населением продолжается. «Я уверен в перспективности этой инициативы и в том, что общими усилиями нам многое удастся сделать для снижения уровня СС-заболеваемости и увеличения продолжительности жизни людей пожилого возраста», — отметил в своем выступлении Р. Трновшек.

Почетным гостем мероприятия стала двукратная чемпионка XV летних Олимпийских игр 1952 г., чемпионка мира, абсолютная чемпионка СССР Нина Антоновна Бочарова, которая уверена: 90 лет — не повод для того, чтобы отставать от жизни, это возраст активности и оптимизма для тех, кто каждый день вносит посильный вклад в поддержание своего здоровья. Нина Антоновна поделилась опытом сохранения прекрасной физической формы в пожилом возрасте, подчеркнула роль регулярных физических упражнений и правильного питания. «Хорошая наследственность играет очень большую роль в активном долголетии, — отметила бывшая олимпийская чемпионка, — однако на определенном этапе трудно сохранить то, что подарено природой, не прилагая определенных усилий и не заботясь целенаправленно о своем здоровье».



К этим словам присоединились и участники символического забега — спортсмены-любители в возрасте старше 65 лет, каждый из которых сегодня продолжает активно работать и в любую погоду совершает утренние пробежки. Регулярные физические нагрузки на свежем воздухе помогают не только предотвратить, но и успешно бороться с заболеваниями. «Здоровье — это активность, а значит — участие в жизни своей семьи, радость от общения с внуками, интересная работа, ощущение собственной востребованности. Те немногие усилия, которые необходимо приложить для того, чтобы с оптимизмом смотреть в будущее после 60 лет, даже нельзя назвать усилиями — это удовольствие», — уверены спортсмены, которых почему-то не хочется называть «лицами пожилого возраста».

Подготовила **Наталья Очеретяная**
3-19-КДР-РЕЦ-1113



АССОЦИАЦИЯ ПРЕВЕНТИВНОГО
ТА АНТИЭЙДЖИНГ-МЕДИЦИНЫ

За підтримки: НМАПО ім. П.Л. Шупика,
Інституту геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова НАМН України,
МОЗ України

ЗА ПІДТРИМКИ: **SANDOZ**
a Novartis company
ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПАРТНЕР: **Здоров'я України**