

ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

ПРОФЕССОР ПИТЕР АБРАХАМС

УДК 613.98
ББК 51.204.9
А 16

А 16 **Абрахамс Питер**
Здоровье в пожилом возрасте / Питер Абрахамс; пер. Т.М. Королевой.
- Астана: Фолиант, 2016. - 176 с., илл.

ISBN 978-601-302-413-4

Поверьте, что жизнь после выхода на пенсию не утрачивает своей полноценности. Благодаря достижениям современной медицины и возросшему качеству жизни основной тенденцией последнего десятилетия стало изменение возрастного состава населения многих стран в пользу старшего поколения. Однако происходящие с годами изменения в организме никто не отменял! После 50-ти мы должны быть готовы к неизбежной перестройке работы всех органов и систем, уметь «слушать» свое тело и понимать, о чем нам говорят те или иные симптомы.

Книга «Здоровье в пожилом возрасте» в доступной форме рассказывает об основных возрастных заболеваниях, учит распознавать наиболее часто встречающиеся недомогания, а также дает рекомендации о том, как снять или облегчить недуги. Подробные цветные иллюстрации делают данный медицинский справочник максимально понятным.

Живите без боли!

Впервые на английском языке книга выпущена издательством
Amber Books Ltd в 2010 году
Bradley's Close
74-77 White Lion Street
London N1 9PF
United Kingdom
www.amberbooks.co.uk

Copyright © 2010 Bright Star Publishing Plc

Издание книги на русском языке осуществлено по соглашению
с компанией Amber Books Ltd (Лондон, Великобритания)

Редактор: Сара Аттридж
Дизайн: Hawes Design
Дизайн обложки: Керен Хэрраган

Все права защищены. Для публикации любых глав из данной книги, за исключением отдельных цитат, приводимых в книжных обозрениях, требуется предварительное письменное разрешение издателя. Вся информация, содержащаяся в издании, является подлинной и полной в меру знаний современной медицинской науки.

Сделано в Казахстане
ISBN 978-601-302-413-4

© Издательство «Фолиант»,
перевод на русский язык,
издание на русском языке, 2016
© Королева Т.М., перевод с англ., 2016

Редактор М. Каирбеков
Дизайнеры Ж. Казанкапов, Б. Волатұлы
Корректор О. Ниязова
Компьютерная верстка А. Кадикеновой

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФОЛИАНТ»
Телефон/факс: 8 (7172) 396 070, 395 459, 397 249
foliant@foliant.kz www.foliant.kz

Подписано к печати 25.07.2016.
Формат 60x90 ¹/₈. Бумага мелованная. Печать офсетная.
Усл. п.л. 22,0. Тираж 1000 экз. Заказ № 127.

Отпечатано в типографии «РЕГИС-СТ Полиграф»
010000, г. Астана, ул. Ш. Айманова, 13

Содержание

Введение	6
Как стареет наше тело	8
Расстройства и заболевания костной системы	26
Сердечные заболевания	46
Психика и нервная система	84
Раковые заболевания	108
Зрение и слух	120
Общее состояние здоровья пожилых людей	130
Как поддерживать здоровье в пожилом возрасте	156
Алфавитный указатель	174

Введение

Достижения медицинской науки и возможность лучше питаться привели к увеличению продолжительности жизни людей, а ее качество неуклонно повышается. В XXI веке нередки случаи, когда люди доживают до 90 и даже 100 лет.



Регулярные глазные тесты очень важны, потому что такие заболевания, как диабет, можно распознать по состоянию глаз.

Большое значение имеет то, как мы живем: правильный образ жизни подразумевает регулярные медицинские осмотры, сбалансированное питание, регулярные занятия спортом. Мы уже не можем рассматривать наши материальные потребности – жилище или, скажем, пенсионные накопления и нашу карьеру – самой важной частью нашей жизни. Если после выхода на пенсию мы хотим прожить еще 30 или даже 40 лет, нам предстоит сосредоточить все внимание на физическом здоровье и наших эмоциональных и духовных потребностях.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

По мере того как мы стареем, наше тело неизбежно становится менее подвижным, утрачивает гибкость, а органы чувств, в особенности зрение и слух, теряют свою остроту.

Закостеневшие больные суставы и быстрая утомляемость – вот, вероятно, наиболее отличительные признаки надвигающейся старости. Однако существуют разнообразные способы улучшить общее состояние и поддержать здоровье – полезная пища и физические упражнения, а постоянный контроль за состоянием здоровья помогает распознать первые признаки заболевания на ранней стадии его развития. Раннее выявление и диагностика заболевания благотворно сказываются на результатах лечения: чем раньше оно начнется, тем эффективнее и быстрее болезнь будет преодолена. Это отно-

сится и к таким болезням, как рак или сердечная недостаточность, и к таким болезненным состояниям, как депрессия и тревога.

Мы все играем важную роль в жизни наших родных и близких. По мере того, как они слабеют и стареют, жалуются на боль, недомогания и зачастую нуждаются в оперативном лечении, мы должны оказывать им дружескую поддержку и сочувствие и терпеливо выслушивать их жалобы.

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ

Боль – это всего лишь симптом, и сама по себе она еще не является заболеванием. Малейшие признаки боли нельзя игнорировать, надо немедленно пройти медицинское обследование, поскольку у нее всегда есть причина. Достижения медицины в области хирургии и терапии помогут вам избавиться от нее. Нет необходимости страдать от боли, хотя с возрастом она обычно усиливается.

Две трети людей старше 65 лет подвержены хронической боли, а обитатели домов престарелых испытывают боль постоянно. Разработка болеутоляющих средств – то направление в медицине, которое существует уже более 20 лет, и все же многие люди не догадываются, что врач мог бы прописать им средства, способные унять боль. Избавление от хронической боли – одно из главных достижений медицины в улучшении качества жизни людей среднего и старшего возраста.

Выявление заболевания на ранней стадии развития и ранняя диагностика – залог лучшего исхода болезни. Всегда консультируйтесь с врачом, если вас что-то беспокоит.



Регулярные физические упражнения благотворно действуют на пожилых людей, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Для удобства читателей книга поделена на следующие разделы:

- Как стареет наше тело.
- Расстройства и заболевания костной системы.
- Сердечные заболевания.
- Психика и нервная система.
- Раковые заболевания.
- Зрение и слух.
- Общее состояние здоровья пожилых людей.

■ Как поддерживать здоровье в пожилом возрасте.

В каждом из разделов содержится полная и всесторонняя информация обо всех возможных заболеваниях, подкреплённая иллюстрациями, приводится детальное описание менопаузы, остеоартрита, стенокардии, сердечных приступов и болезней сердца, старческого слабоумия, включая болезнь Альцгеймера, инсульта (наиболее распространенная причина потери трудоспособности у людей среднего и старшего возраста), рака простаты, катаракты и глаукомы и некоторых заболеваний и осложнений, характерных для пожилых людей, – диабета, ограниченной подвижности, недержания мочи и хронического бронхита. И наконец, в разделе «Как поддерживать здоровье в пожилом возрасте» содержатся рекомендации и советы о том, как вести здоровый образ жизни. (Если вам не удалось отыскать нужную информацию, вы можете вос-

пользоваться алфавитным указателем в конце книги и найти номер страницы, на которой упоминается заболевание, интересующее вас).

ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ

С помощью этой книги и проходя регулярные медицинские обследования, о которых говорится ниже, вы еще долгие годы сможете жить и наслаждаться полноценной жизнью.

■ Глазной тест (зачастую так можно распознать многие заболевания еще до появления первых симптомов).

■ Постоянный контроль кровяного давления (жизненно важно для определения риска сердечных заболеваний и инсульта).

■ Контроль уровня холестерина в крови.

■ Осмотр простаты.

■ Маммография.

■ Мазок из шейки матки.

■ Регулярный осмотр у дантиста.

■ Проверка слуха.

Позитивный настрой приобретает в этом возрасте особое значение: «Я могу передвигаться, и я буду двигаться», «Я могу бегать и буду бегать», «Я наслаждаюсь вкусом еды и буду получать удовольствие от еды». Профилактика заболеваний, регулярные обследования у специалистов, позитивное мышление необходимы для того, чтобы не только жить долго, но и, что еще более важно, жить, наслаждаясь качественной и полноценной жизнью.

Особенности людей среднего возраста

В среднем возрасте люди впервые начинают осознавать приближение старости и перестройки организма. У этого возраста есть и приятные стороны – финансовая стабильность, уверенность в себе, широкий кругозор и знание жизни.

Период в жизни человека, называемый «средним возрастом», – это промежуток времени от 40 до 65 лет. Достигая этого возраста, люди впервые начинают ощущать едва заметные изменения во внешности или памяти, которые приходят со временем.

ОСОЗНАНИЕ НЕИЗБЕЖНОСТИ СМЕРТИ

Средний возраст – это время, когда люди, до сих пор считавшие себя неуязвимыми, вдруг впервые осознают неизбежность собственной смерти. Они начинают испытывать первые недомогания и боли, могут стать свидетелями преждевременной смерти друзей.

Однако средний возраст имеет и массу положительных моментов. Взрослые люди часто ощущают, что теперь могут быть свободнее в своих поступках и меньше зависеть от мнения окружающих.

У взрослых есть и другие преимущества над молодыми людьми. Они более склонны прислушиваться к советам, им лучше удается выстроить приоритеты в решении стоящих перед ними задач.

Достигнув середины жизни, многие люди понимают, что теперь уже они несут ответственность за жизнь и благополучие своих престарелых родителей. Это может стать прекрасной возможностью для развития ваших отношений.



Средний возраст – это время, когда появляются первые признаки старения в виде морщинок и седых волос.



Когда родители достигают среднего возраста, дети обычно покидают дом и начинают жить самостоятельно. У родителей появляется возможность заняться чем-то новым или уделить больше времени собственной карьере.

РАСШИРЕНИЕ КРУГОЗОРА

Для женщин, у которых есть дети, средний возраст может стать прекрасным временем для расширения собственного кругозора. По мере того как дети вырастают и становятся все более независимыми, матери, которым пришлось бросить работу, чтобы заниматься воспитанием ребенка, могут продолжить свою карьеру или подумать о новых возможностях, открывающихся перед ними. Иногда это приводит к размоловкам с супругом, пото-

му что не все мужчины могут сразу примириться с независимостью жены.

Это тот период, когда дети взрослеют и покидают отеческий дом. Какая-то часть родителей воспринимает их отъезд как печальное событие, чувствует себя ненужными и забытыми.

Однако большинство родителей не драматизируют ситуацию, считая, что выполнили свой долг перед детьми и теперь могут сосредоточиться на собственной жизни и интересах.

СЕМЕЙНЫЕ РАЗМОЛВКИ

В наше время, когда стоимость жилья так возросла, может случиться, что двадцатилетние дети возвращаются в родной дом и живут с родителями. Иногда это приводит к семейным размоловкам и трениям между членами семьи, причиной чего становится распределение обязанностей в домашней работе, семейных делах и заботе о престарелых родителях, поэтому люди среднего возраста чувствуют себя загнанными в ловушку, испол-

няя потребности и желания двух поколений – детей и собственных родителей.

СМЕНА РОЛЕЙ

Годы идут, и теперь уже людям среднего возраста нередко приходится ухаживать за престарелыми немощными родителями. Такая смена ролей в семье вначале вызывает некоторую неловкость. Лишь недавно родители представлялись детям сильными и всемогущими, а теперь им самим нужна постоянная помощь и



Начиная взрослую жизнь, люди испытывают массу стрессов и потрясений. Однако средний возраст – это возраст стабильности и достатка. У супругов появляется больше свободного времени для совместного досуга.



защита. Забота и уход за мощным родственником отнимают много времени и сил и требуют, помимо этого, и других затрат – эмоциональных и финансовых.

ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Супружеские пары, посвятившие свою жизнь воспитанию детей, нередко сталкиваются с тем, что сейчас, когда они выполнили родительский долг, в их семье что-то разладилось. Дети разъехались, и, оставшись наедине, супруги уже не могут игнорировать те проблемы в собственных отношениях, решение которых откладывалось на потом. С другой стороны, для многих пар это время становится прекрасной возможностью насладиться свободой и найти новые ин-

тересные занятия вместе или поодиночке.

Сегодня и мужчины, и женщины могут рассчитывать еще на 30–50 лет продуктивной и насыщенной жизни, в которой они, после того, как их дети стали взрослыми, снова смогут уделить время, прежде всего, собственным интересам.

Освободившись от необходимости зарабатывать деньги на воспитание и обучение детей, люди среднего возраста могут сосредоточиться на собственном развитии и собственных потребностях.

В этот период психика у мужчин и женщин может претерпевать некоторые изменения, связанные с андрогинией, т.е. сочетанием мужских и женских поведенческих и психологических признаков. Муж-

чины могут стать более чувствительными, зависимыми и эмоциональными, а женщины – более настойчивыми, менее зависимыми от супруга.

МЕЧТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Вероятно, будет правильно дать определение среднему возрасту как времени поиска компромисса между юношескими устремлениями и действительностью.

Нобелевским синдромом называют чувство, которое охватывает многих людей, достигших среднего возраста, когда они впервые четко осознают, что их заветные мечты и надежды несбыточны. Они признаются себе, что, скорее всего, упустили свое время и им уже не удастся написать бестселлер, основать собственную компанию или найти идеального спутника жизни.

Даже люди, добившиеся определенных успехов, не всегда достигают тех вершин, которые рисовали себе в юношеских фантазиях. Женщины, которые в этом возрасте еще не построили прочных семейных отношений, вынуждены признать, что шансы на материнство постепенно ускользают от них.

НЕЗАВИСИМОСТЬ

Но и в целом все больше и больше женщин в наши дни отказываются от материнства, делая выбор между семьей и карьерой или какими-то собственными интересами. Им нравится ощущать себя свободными и независимыми.

В среднем возрасте семейные пары способны почувствовать, что теперь они больше времени могут посвятить друг другу. Это хорошая возможность возродить былые отношения.

Люди среднего возраста начинают испытывать сложности в отношениях с более молодыми коллегами. Обычно причиной этому является различие во взглядах на жизнь.

ФИНАНСОВАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ

Как правило, к этому возрасту люди уже добиваются прочного служебного положения, строят карьеру, их финансовое положение стабильно, и они способны сейчас наслаждаться плодами своего упорного труда.

С другой стороны, именно в этом возрасте люди нередко сталкиваются с проблемой поиска работы. Возможности для трудоустройства заметно уменьшаются, и, теряя работу, человек среднего возраста остается безработным дольше, чем молодой.

Но и те, кто работает, начинают осознавать: их коллеги и служащие постепенно становятся все моложе и возрастной барьер уже разделяет их как граница. Люди среднего возраста могут ощутить некоторое отчуждение от более молодых коллег, особенно если последних в офисе больше.

УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

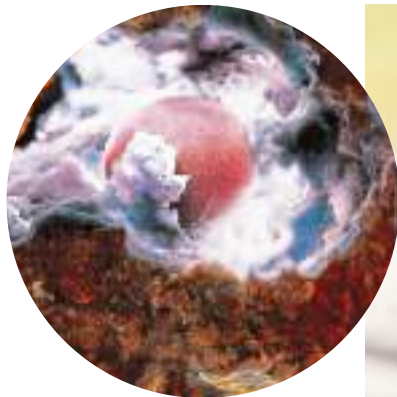
Нельзя утверждать, что умственные способности с годами угасают, однако вот мнение ученых. Раньше психологи считали, что расцвет умственных способностей человека приходится на возраст 16 лет, а затем они постепенно снижаются. В настоящее время принято считать, что интеллект достигает своего пика к 35 годам, а после 60 умственные способности слегка снижаются примерно до того уровня, которым человек обладал в двадцатилетнем возрасте.



Как пережить менопаузу

Менопауза – это время прекращения менструального цикла у женщин. Женщины по-разному реагируют на ее наступление; у некоторых она приходит незаметно, у других сопровождается неприятными ощущениями.

Термин «менопауза» – это комбинация двух греческих слов: *menses* (периоды) и *pausis* (остановка), означает тот период в жизни женщины, когда ее менструальный цикл подходит к концу. Примерно в 50-летнем возрасте ее яичники (женские репродуктивные органы) уже не способны вырабатывать женские половые гормоны эстрогены, прогестерон и яйцеклетку. Однако у некоторых женщин менопауза может наступить и значительно раньше, примерно в 35 лет.



УТРАТА РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ

Менопауза – такой же естественный для всех женщин период, как половое созревание, беременность и рождение ребенка.

Для некоторых женщин утрата способности к деторождению является поводом для серьезных переживаний, знаменуя собой конец их женской привлекательности и женского начала. Есть огромная разница между нежеланием беременности и тем, что женщина уже физически неспособна стать матерью. Что же касается менопаузы, то женщинам приходится признать, что женственность и способность к деторождению – не одно и то же.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ НАСТУПЛЕНИЯ МЕНОПАУЗЫ

Проявления менопаузы для каждой женщины индивидуальны. Примерно 20% женщин

В течение всех репродуктивных лет каждый месяц в яичниках женщины созревает яйцеклетка. В период менопаузы выработка яйцеклеток прекращается.

не испытывают практически ничего, кроме прекращения менструации, и спокойно проходят через этот период. Около 60% ощущают какие-то изменения, а у 20% женщин наблюдаются ярко выраженные проявления, вызванные гормональным дисбалансом.

Самым распространенным и стрессогенным симптомом менопаузы являются так называемые «приливы». Это чувство мгновенного прилива жара связано с химическими изменениями в мозге, при которых он посылает сигналы к кровеносным сосудам в коже, заставляя их сжиматься. К другим частым проявлениям менопаузы относятся ночная потливость,



Менопауза – это новый этап в жизни женщины. Она обычно наступает после пятидесяти лет и вызывает различные физиологические и эмоциональные перемены в организме женщины.

снижение либидо и раздражительность. Иные перемены в этот период связаны с тем, что стенки влагалища становятся тоньше и суше. Симптомом менопаузы могут быть и проблемы с мочеиспусканием.

ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНОТЕРАПИЯ

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) облегчает состояние женщины в этот период. Она помогает справиться с приливами жара, ночным потоотделением и может быть эффективной при восстановлении ткани влагалища. Однако долговременное применение ЗГТ связано с риском осложнений. Ее побочными эффектами могут стать припухлость молочных желез, боли и судорога в мышцах ног, вздутие живота, лишний вес, депрессия и головная боль.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕРЕМЕНЫ

В период менопаузы с женщинами происходят и психологические перемены. Меняется характер: появляются раздражительность, неуверенность в себе, быстрые смены настроения, даже приступы паники, хотя раньше женщины не испытывали ничего подобного.

Исследователи еще не пришли к единому мнению, являются ли эти проявления психологических изменений следствием прекращения выработки эстрогена организмом женщины или это результат нарушений сна, приливов и страха перед осуждением общества, в котором идеализируются молодость и красота.

Физиологические изменения, которые происходят в период менопаузы, могут только усилить сознание надвигающейся старости и чувства беспокойства. Кроме того, в этот период жизни у женщин есть множество дополнительных причин для стрессов, например, проблемы с детьми-подростками, забота о престарелых родителях, взрослые дети, которые покидают родительский дом (так называемый «синдром пустого гнезда»).

ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

В период менопаузы в отношениях с партнером могут возникнуть осложнения, особенно в тех случаях, когда сам мужчина переживает кризис среднего возраста и считает, что не получил от жизни всего, к чему стремился.

В то время когда женщина особенно нуждается в под-



Заместительная гормональная терапия – это использование женских гормонов для облегчения проявлений менопаузы. Лекарство часто применяют в виде пластыря.



Некоторым женщинам трудно привыкнуть к мысли о менопаузе. Они могут испытывать депрессию и быть неуверенными в себе.



Менопауза может стать нелегким периодом во взаимоотношениях супругов. В это время женщина как никогда нуждается в поддержке и внимании со стороны мужчины.

держке партнера, мужчина занят решением собственных проблем. Какие-то конфликты в этот момент могут привести к полному разрыву отношений.

Однако далеко не все испытывают это ощущение кардинальных перемен в жизни. Некоторые женщины испытывают неудобство от постоянного повышения и понижения гормонального фона, связанного с ежемесячным менструальным циклом, и менопауза становится для них временем облегчения и спокойствия.

НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМЫЕ ГРУППЫ

Установлено, что женщины из более низких социально-экономических групп сталкиваются с большим количеством физиологических проблем во время менопаузы. Причины этого неясны, возможно, это каким-то образом связано с отсутствием ощущения финансовой стабильности и безопасности.

Особенно чувствительны к симптомам менопаузы женщины, которые раз и навсегда определили свою роль в обществе – деторождение и материнство. Для них менопауза

означает утрату очень важной стороны их личности и порой лишает их смысла существования.

ОБЩЕСТВО И ЕГО ЦЕННОСТИ

Изучая физиологические последствия менопаузы в различных странах мира, ученые пришли к выводу, что они во многом зависят от отношения общества к пожилым женщинам.

У папуасов Новой Гвинеи, например, статус женщины среди соплеменников с возрастом повышается и общество благоприятно относится к старению и менопаузе. В индийском штате Раджастан в период менопаузы женщины могут появляться на улице с открытым лицом и свободно

общаться с мужчинами в своих поселениях. В таких странах женщины обычно не жалуются на негативные последствия менопаузы.

Для западной культуры характерны иные ценности. Общество открыто признает желанность молодых женщин и теряет к ним интерес, когда они вступают в пожилой возраст.

НОВЫЙ СТАТУС – БАБУШКА

Люди – единственные живые существа на Земле, у которых женская особь продолжает жить после того, как утрачивает способность к деторождению. Существует теория, согласно которой менопауза у женщин существует специально для того, чтобы обеспечить поддержку и заботу о следующем поколении со стороны не только матери, но и бабушки.

Итак, в возрасте, когда рождение ребенка уже невоз-

можно, женщина, становясь бабушкой, получает еще один шанс на материнство. Бабушки и дедушки могут испытывать массу положительных эмоций от общения с внуками. В отличие от матерей, которые поглощены ежедневными родительскими заботами, они имеют возможность тратить время на интересные занятия, доставляющие удовольствие и им, и внукам.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ МЕНОПАУЗЫ

Многие женщины в этот период испытывают удовольствие от ощущения свободы. Их больше не тревожат предменструальный синдром, заботы, связанные с менструацией или беременностью, ответственность за воспитание детей или другие проблемы, обычные для молодых женщин.

В этом возрасте женщины меньше подвержены депрессии и чаще, чем в другие периоды своей жизни, довольны тем, как сложилась их жизнь.

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Очень важно для женщины свыкнуться с новым периодом в своей жизни. В наши дни средняя продолжительность жизни у женщин составляет более 80 лет, т.е. почти 40% из них приходится на время после менопаузы.

Жизнь после менопаузы следует рассматривать с положительной стороны. Это просто новый этап, открывающий для женщины новую роль в семье и новые возможности.

Пережив менопаузу, женщина вновь обретает уверенность в себе, став бабушкой. Этот новый статус может принести много удовольствия и радости.



Кризис среднего возраста у мужчин

В середине жизни организм мужчин начинает претерпевать изменения, связанные с процессом старения. У некоторых людей возрастные изменения могут стать причиной таких эмоциональных проблем, как депрессия или затруднения в отношениях с окружающими.

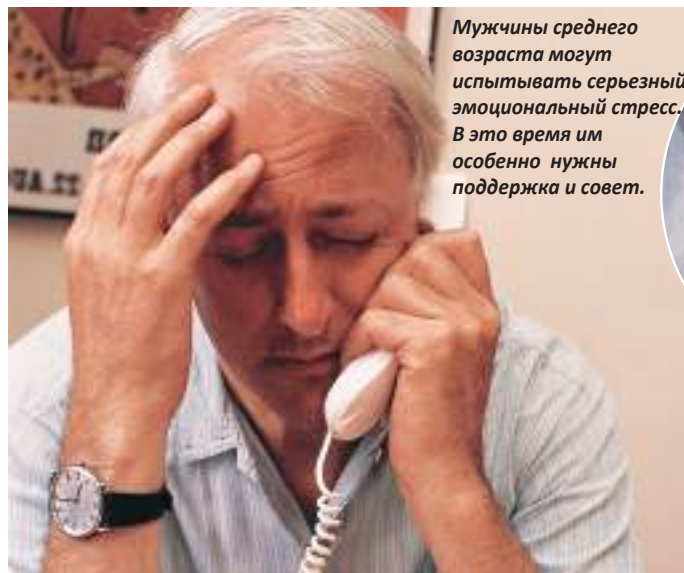
В отличие от женщин организм мужчин не подвергается такой ярко выраженной физиологической перестройке, которая сопровождает менопаузу и может послужить причиной переоценки собственной личности. Однако в этот период жизни вопросы, связанные со старением организма, тоже начинают волновать мужчин, и тот факт, что эти перемены не всегда напрямую имеют физиологическую основу, только усугубляет их беспокойство.

ИЗМЕНЕНИЯ

В возрасте от 35 до 55 лет мужчины проходят через ряд изменений. У многих из них начинается так называемый «кризис среднего возраста», обычно между 35 и 45 годами. Некоторые считают, что кризис затрагивает только эмоциональную и психологическую сторону жизни мужчины, но если он достаточно силен и затягивается на продолжительное время, то может иметь и физические последствия.

Более физиологический характер имеет андропауза, симптомы которой проявляются у мужчин между 45 и 55 годами. Андропауза, вероятно, наступает из-за постепенного снижения уровня тестостерона и аналогична менопаузе у женщин.

Хотя споры врачей о характере и природе кризиса среднего возраста и его связи с андропаузой до сих пор не утихают,



Мужчины среднего возраста могут испытывать серьезный эмоциональный стресс. В это время им особенно нужны поддержка и совет.



Применение тестостерона оказывает благотворное воздействие на мужчин среднего возраста. Гормональный имплант может быть размещен под кожей.

примеры многих мужчин, на себе испытавших серьезные перемены в середине жизни, а также опыт профессионалов, которые занимаются лечением андропаузы, дают достаточные основания для серьезного отношения к этому явлению.

АНДРОПАУЗА

Термин «андропауза» используется для обозначения группы симптомов, вызванных снижением уровня тестостерона у стареющих мужчин. Исследуя это явление (называемое также «мужской менопаузой»), некоторые ученые выделяют разнообразные симптомы, испытываемые мужчина-

ми в среднем возрасте, и связывают их со снижением уровня тестостерона в мужском организме. К ним относятся понижение либидо, эректильная дисфункция и физиологические изменения, включая раздражительность и депрессию, боль в мышцах и слабость. Однако в научной среде само существование андропаузы все еще подвергается сомнению, бурные дискуссии по этому поводу продолжают и отношение ученых к этому явлению неоднозначно.

ТЕСТОСТЕРОН

Понижение гормонального уровня совершенно индивидуально у каждого человека: у некоторых мужчин оно начинается в 40 лет, у других проявляется лишь к 80 годам. Наступление андропаузы непредсказуемо, ее симптомы не всегда четко выражены и проявляются по-разному.

Помимо пониженного уровня тестостерона причиной по-

Чрезмерное потребление алкоголя может стать причиной эректильной дисфункции. Но эта проблема может быть вызвана и постепенным снижением уровня тестостерона в организме мужчины.

явления подобных синдромов могут быть и другие факторы. Эректильная дисфункция, например, может быть следствием стресса или чрезмерного употребления алкоголя. Тем не менее для восстановления гормонального уровня некоторые специалисты рекомендуют применять тестостерозаменяющую терапию, и для многих мужчин она стала эффективным средством облегчения данных синдромов.

ГОРМОНОЗАМЕНЯЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

Гормонозаменяющая терапия предлагается при лечении андропаузы. Она проводится в форме инъекций, таблеток, кожного пластыря или подкожных имплантов. В двух последних случаях небольшое количество гормонов непрерывно в течение нескольких месяцев поступает в организм. Многие пациенты отмечают при этом значительное улучшение либидо и общего настроения.

Пониженный уровень тестостерона – фактор риска при развитии остеопороза у мужчин, он повышает опасность сердечно-сосудистых заболеваний, т.е. гормонозаменяющая терапия одновременно оказывает профилактическое действие на мужской организм.





Мужчины, полностью поглощенные карьерой, слишком много времени проводят на работе. Такой образ жизни может привести к стрессу и полному истощению организма.

«КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА»

Проблемы середины жизни не всегда вызваны гормональными изменениями, но большинство мужчин так или иначе сталкивается с так называемым «кризисом среднего возраста». Для некоторых из них «кризис» попросту означает некоторые явления, сопутствующие процессу старения, и степень глубины и остроты переживаний зависит от того, насколько сам мужчина готов к мысли о том, что старение неизбежно.

Для женщины переход от репродуктивного возраста чрезвычайно ошутим, поскольку у нее меняется менструальный цикл и она уже больше не может иметь детей. Такие существенные перемены вынуждают ее психологически примириться с процессом старения.

В отличие от женщин в организме мужчин в этом же возрасте нет заметных физиологических изменений, поэтому некоторые из них предпочитают отрицать, что становятся старше. Но в какой-то критический момент им приходится столкнуться с действительностью и признать неизбежность старости и собственной смертности. Причиной кризиса может послужить смерть кого-то из родителей или близкого друга, потеря работы, развод,

Новые технологии, стабильный доход и финансовая независимость позволяют некоторым мужчинам в этом возрасте сократить количество часов проводимых в офисе. Свободное время они могут провести на отдыхе или в путешествиях.



Некоторые мужчины стараются не признавать тот факт, что они стареют. Однако важные события в их жизни, например, смерть родителей, могут заставить их признать собственную уязвимость перед смертью.

время, когда дети уходят из дома и начинают самостоятельную жизнь, или известие о рождении внука и осознание того, что стал дедом.

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Некоторые исследователи предполагают, что кризис среднего возраста у мужчин является побочным эффектом современного образа жизни с повышением благосостояния, возможностями проведения свободного времени и самореализацией. Не отягощенные заботами, обременявшими предыдущие поколения, современные мужчины имеют достаточно свободного времени, которое проводят в поиске увлечений. Одним из негативных последствий этого может стать чувство неудовлетворенности, когда человек вдруг осознает, что его жизнь не соответствует идеалам юности.

У мужчин, целью жизни которых стала карьера, нередко

возникают проблемы иного плана. Постоянное стремление к безукоризненному выполнению служебных обязанностей может привести к стрессу.

Кризис среднего возраста может быть и следствием «кризиса мужественности», вызванного тем, что в современной семье роль мужчины-«добытчика и кормильца» значительно снижается.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Что бы ни послужило причиной кризиса среднего возраста, у всех, кто его переживает, занижена самооценка, они испытывают чувство раздражительности, нервозности, беспокойства и эмоциональные расстройства. Появляется настойчивое желание заново дать оценку прожитой жизни. Многие из возможностей, о которых мечтали в юности, кажутся безвозвратно упущенными. Мужчина склонен винить в этом себя, и это только усугубляет депрессию. Эмоциональные проблемы могут стать причиной роста напряженности в отношениях с семьей и окру-

жающими, нередко это приводит к внебрачным связям. Если эмоциональный и психологический кризис перерастает в достаточно серьезные расстройства, это приводит к более серьезным последствиям, например, эректильной дисфункции.

ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ

Мужчинам, которые в этом возрасте переживают серьезный эмоциональный кризис, нелегко обратиться за помощью, порой им трудно даже самим себе признаться в том, что у них появились проблемы. Если скрывать свои чувства от посторонних и не делиться с друзьями, в особенности мужчинами, то в критические периоды своей жизни можно оказаться в полной эмоциональной изоляции.

ВОЗМОЖНОСТИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Жизнь в напряженном ритме нередко провоцирует эмоциональный срыв и приводит к кризису среднего возраста. Однако этот период в жизни мужчины имеет и свои преимущества, которые могут содействовать его преодолению. В этом возрасте уже есть некоторые накопления, а новые технологии позволяют часть служебных обязанностей выполнять не выходя из дома. Все это дает возможность существенно сократить часы работы и заняться увлекательным хобби или путешествовать.

Выход из кризиса среднего возраста начнется с того, что человек признает неизбежность перемен и внутренне согласится их принять, понимая, что какой-то период в его жизни закончен, но наступает новый, который принесет новые радости и надежды.



Старость и старческий возраст

Многие люди испытывают страх перед старостью, считая, что это возраст умственной и физической деградации. Однако при хорошем самочувствии можно вести полноценный и насыщенный образ жизни.

У многих людей, перешагнувших семидесятилетний рубеж, появляется ощущение, что они вступили в тот период своей жизни, который носит название «старческий возраст».

Однако хронологический возраст не следует рассматривать как неизбежный барьер, разделяющий пожилых (так обычно определяют возраст людей сразу же после достижения ими пенсионного возраста) и стариков. В представлении людей, которые вели активный образ жизни, они продолжают оставаться сильными, энергичными личностями, а не немощными стариками, которым уже далеко за семьдесят. Другие же, напротив, уже в сравнительно молодом возрасте начинают вести себя как старики.

ВЗГЛЯДЫ НА СТАРОСТЬ СО ВРЕМЕНЕМ МЕНЯЮТСЯ

Общество по-разному воспринимает старость. Дети обычно не замечают возрастных изменений, а вот молодые люди в расцвете сил и красоты склонны бояться потери своей физической привлекательности, считая это неизбежным следствием старости. Чувства

Пожилые люди чаще, чем молодые, подвержены заболеваниям. Расстройство зрения и слуха в этом возрасте довольно распространенное явление.



Отношение к старым людям во многом зависит от воспитания. Если в детстве внуки имели контакт с бабушкой и дедушкой, они вырастают более отзывчивыми и лучше понимают людей старшего возраста.

ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ ОБЩЕСТВА ПРОТИВ СТАРИКОВ

Предубеждение в обществе против стариков начинает преобладать, если люди склонны приписывать им все стереотипные отрицательные свойства пожилого возраста – непривлекательность, неловкость и сла-

бость. Даже здравомыслящие люди могут бессознательно проявлять по отношению к ним высокомерие или допускать снисходительный тон.

Одна из принципиальных проблем, стоящих сейчас перед пожилыми людьми на Западе, это то, что их роль в обществе заметно уменьшилась. Если раньше стариков почитали за их знания и опыт и вся цивилизация основывалась на том, что они традиционно из уст в уста передают их младшему поколению, то теперь всю информацию можно легко почерпнуть из книг. Таким образом, старики утратили в обществе свою роль, которая до недавнего времени была четко определена.

УХУДШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

С возрастом люди начинают испытывать физические недомогания, они более уязвимы для определенных хронических заболеваний. Имунная система стариков ослаблена, а это значит, что они больше подвержены инфекциям.

Некоторые люди с возрастом начинают со страхом ожидать приход очередного дня рождения, потому что для них он становится символом уходящих лет. Однако во многих странах культивируется положительное отношение к этому событию.



Зачастую ухудшается работа органов чувств: притупляются слух, зрение, обоняние и вкусовые ощущения. Могут возникнуть расстройства зрения, например катаракта или дегенерация желтого пятна. Катаракта – это помутнение хрусталика. Все предметы при этом заболевании выглядят расплывчатыми и неясными, а яркие цвета воспринимаются как блики. Причиной дегенерации желтого пятна служит разложение клеток сетчатки.

В старости снижается способность человека улавливать звуки высокой частоты, потому что повреждаются «волосные клетки» внутреннего уха. В результате нарушается способность слышать такие согласные, как «т» или «с», и речь становится неразборчивой.

Постепенно уменьшается масса мышечной и костной ткани. Слишком большая потеря костной ткани приводит к остеопорозу (состоянию, при котором кости становятся слишком хрупкими и ломкими). Суставы могут затвердевать, терять гибкость и вызывать боль.



Старость далеко не всегда связана с ухудшением умственных способностей. Скорее она дает возможность научиться чему-то новому. Можно, немного попрактиковавшись, овладеть и новыми технологиями.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

Многие старики отмечают, что стали более чувствительны к принимаемым лекарствам, чем в молодости. Это происходит потому, что и печень, и почки, которые выводят вредные вещества из организма, работают в старости менее интенсивно. Поэтому определенные лекарственные средства, принимаемые пожилыми людьми, могут оказывать побочный эффект, который в более молодом возрасте не ощущался.

БАЛТИМОРСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В 1958 году ученые начали проект под названием «Балтиморские исследования продолжительности жизни», целью которого стало изучение природы процесса старения. Объектом исследования стали тысячи жителей американского города Балтимор.

Исследователи обнаружили, что многие из привычных изменений в организме человека в процессе старения являются следствием различных заболеваний. Установлено и то, что у тех стариков, которые смогли сохранить общее хорошее состояние здоровья, не проявились характерные для этого возраста физиологические или интеллектуальные расстройства.

Ученые единодушны в своем мнении о том, что если пожилые люди откажутся от вред-

Дома престарелых обеспечивают постоянный уход и заботу тем, кто уже не справляется с повседневными делами и обязанностями. Для таких людей они могут стать надежным приютом.

ных привычек (например, курения или переедания) и будут вести здоровый образ жизни, то в старости у них не возникнет проблем со здоровьем.

У СТАРОСТИ ЕСТЬ РАДОСТИ

У большинства людей с годами накапливается богатый жизненный опыт. В старости у них появляется возможность оглянуться на пройденный путь, оценить его и поразмыслить над смыслом жизни.

Более того, есть люди, которым удается воспринимать собственную старость не как процесс неизбежного увядания. Они рассматривают ее как новую фазу в своей жизни, в которой они продолжают развиваться, учиться, у них появляются новые хобби и увлечения.

Кроме того, с годами и мужчины, и женщины приобретают свойства, присущие противоположному полу, и это идет им на пользу. Мужчины, к своему удивлению, обнаруживают, что, отбросив природную сдержанность, стали склонны от-



крыто проявлять свои чувства, а женщины становятся более уверенными в себе.

Но рано или поздно приходит такое время, когда немолодым людям приходится признать тот факт, что в повседневной жизни они уже не могут обойтись без посторонней помощи. Им трудно ежедневно ходить в магазин, готовить еду, убирать в доме и принимать ванну.

В такое время престарелые родители и их взрослые дети меняются ролями. Многие дети проявляют любовь и привязанность к старшему поколению, им хочется отплатить той же добротой и заботой, с которой родители относились к ним.

Однако есть факторы, мешающие детям изо дня в день заботиться о старых родителях. Нередко в поисках работы дети покидают родительский дом и уезжают в большие города.

Современная тенденция к снижению рождаемости и уменьшению количества детей

Многие пожилые люди, уйдя на заслуженный отдых, наслаждаются возможностями, которые открываются перед ними, и тратят свободное время с пользой для здоровья.

в семье означает, что все заботы о родителях ложатся на одного ребенка, которому не с кем их разделить. Социальные перемены в обществе привели к тому, что женщины 45–55 лет, которые традиционно брали на себя уход за престарелыми родителями, теперь в основном предпочитают продолжать работу и строить карьеру.

ГДЕ ЖИТЬ: ПРОБЛЕМА ВЫБОРА

Некоторые пожилые родители имеют возможность переехать к своим детям, хотя такое решение тоже имеет отрицательные стороны. В новом доме о них будут заботиться и ухаживать, но многие люди остро ощущают некоторую потерю независимости, кроме того, переезд связан с потерей друзей, установившихся за многие годы связей и привычек.

Решить эту проблему по-другому в развитых европейских странах можно поселившись в пансионатах или домах престарелых. Жизнь в пансионате – это своего рода компромисс: человек сохраняет самостоятельность, но при необходимости получает уход и медицинскую помощь.

В любом случае, принимая непростое решение, следует исходить из интересов немолодого человека, его физического и душевного состояния.

Как стареет наше тело

Старение – это процесс постепенной деградации частей и систем тела человека, который происходит в течение его жизни. Биологические процессы, например, функционирование сердечно-сосудистой системы, ослабевают и, наконец, утрачивают способность к выполнению своих задач.

Старение – это термин, который используют для описания физиологических изменений, происходящих со временем в организме человека, и его постепенного разрушения. Этот процесс протекает постепенно и начинается у человека на третьем десятке (в возрасте от 20 до 30 лет).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

В Книге рекордов Гиннесса зарегистрирован возраст старейшего жителя нашей планеты, которому недавно исполнилось 122 года. Однако с развитием медицинской науки, улучшением социально-гигиенических условий жизни этот рекорд, очевидно, может быть

побит. В настоящее время средняя продолжительность жизни у мужчин составляет 65 лет, а у женщин 74 года.

«ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ»

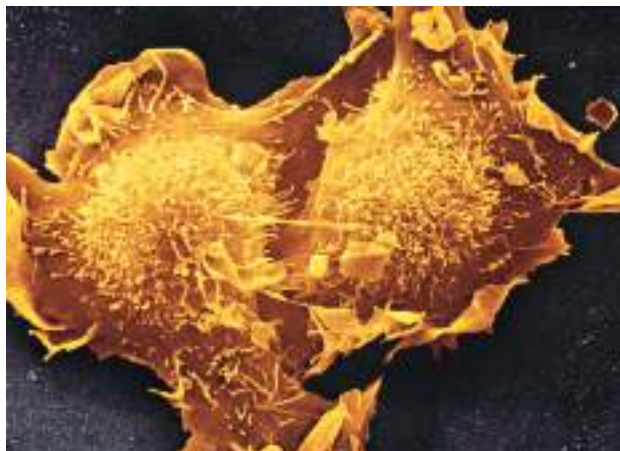
Уже давно ученые проводят разнообразные исследования, направленные на изучение биологического механизма старения, пытаясь замедлить этот процесс или даже обратить его вспять.

Но, несмотря на значительные успехи науки в понимании процесса старения, ясно одно: старение – неизбежно, это такое же биологическое состояние организма человека, как младенчество, детство и зрелость.

Процесс старения протекает постепенно, в течение долгого времени. Успехи медицины позволили сегодня значительно увеличить среднюю продолжительность жизни.



Старение клетки



Чтобы понять процесс старения, необходимо исследовать его биологический механизм на клеточном уровне. Клетки человеческого организма – это своеобразные «кирпичи», из которых формируются ткани нашего тела. Они пополняются благодаря процессу репродукции (деления клеток).

Клетки делятся только определенное количество раз, а затем отмирают. Очевидно, клеточные гены запрограммированы так, чтобы в определенное время прекратить свою деятельность.

СМЕРТЬ КЛЕТКИ

Исследования показали, что клетка делится определенное количество раз, а затем подвергается апоптозу (запрограммированному самоуничтожению). Эффективность работы оставшихся клеток тоже снижается.

Определенные ферменты могут быть менее активны, им требуется больше времени на химические реакции, протекающие на клеточном уровне. По мере того как клетки прекращают воспроизводство, снижается эффективность работы многих органов, они уже не в состоянии выполнять свою биологическую роль.

Внешние изменения

Старение обычно проявляется во внешних изменениях тела.

ИЗМЕНЕНИЕ ВОЛОСЯНОГО ПОКРОВА

Изменение цвета волос – вероятно, самое яркое проявление возрастных перемен. Начиная примерно с тридцати лет у человека появляются седые волосы, поскольку волосные фолликулы теряют источник пигментации. Седина со временем становится все более заметной, так как пигментированные волосы выпадают, а на их месте вырастают седые.

И у мужчин, и у женщин волосы заметно редеют, а многие мужчины подвержены процессу облысения.

ИЗМЕНЕНИЕ КОЖНОГО ПОКРОВА

С годами кожа теряет эластичность, и на ней развиваются морщины. Причиной этого становятся изменения, происходящие с

коллагеном (структурным белком) и эластином (белком, отвечающим за эластичность кожи).

ИЗМЕНЕНИЯ В ФИГУРЕ И РОСТЕ

Самый высокий рост бывает у человека в среднем возрасте, поскольку метаболизм в это время протекает медленно, но в старости рост у людей значительно снижается.

На месте мышечной ткани, особенно на туловище, может появиться жировая ткань, в то время как ноги и руки обычно становятся тоньше.

Старички, как правило, становятся ниже ростом, потому что расстояние между позвонками в позвоночнике уплотняется.

С годами волосы теряют первоначальный цвет и седеют. Количество коллагена и эластина в коже снижается, и она становится менее эластичной, появляются морщины.

