

**Алтайская краевая специальная библиотека
для незрячих и слабовидящих**

ПУСТЬ ДОЛЬШЕ ВЕКА ДЛИТСЯ ЖИЗНЬ!

ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ДАЙДЖЕСТ



ВЫПУСК 24

Барнаул, 2023

ББК 57.4

П89

Пусть дольше века длится жизнь! : геронтологический дайджест. Выпуск 24 / составитель Еремина О. А. ; Алтайская краевая специальная библиотека для незрячих и слабовидящих. – Барнаул, 2023. – 23 с.

ББК 57.4

В России живут 37 тысяч человек старше 100 лет, более 700 тысяч – старше 90.

У нас сейчас 34 миллиона человек старше 60 лет. Почти 7 миллионов – старше 80. Продолжительность жизни в стране увеличивается, хотя коронавирус замедлил эту тенденцию, также в России растет и глубина старения.

А вот в столице самому возрастному жителю – 107 лет. Это женщина, которая родилась в 1915 году, еще в Российской империи. Всего же на учете в органах соцзащиты Москвы состоит более 700 горожан старше 100 лет, 384 тысячи – от 80 до 90 лет и 767 тысяч в возрасте от 70 до 80 лет. В целом в Москве живут более 3 миллионов пенсионеров. Таким образом, на пенсии находится каждый четвертый москвич.

А в целом по стране дольше всего живут люди на Кавказе: в Ингушетии в 2021 году средняя продолжительность жизни составила 80,52 (83,41 за 2019 год), в Дагестане – 76,59 (79,1 за 2019 год). Чуть уступает Москва, она на третьем месте: 74,55 (78,36 за 2019 год). В целом по России – 70,06 лет (73,34 за 2019 год). – **Невинная, Ирина. Жизнь дольше века : в России живут 37 тысяч человек старше 100 лет // Российская газета. Неделя. – 2022. – 2-8 нояб. (№ 249). – С. 2.**

За последние 5 лет в России были созданы гериатрические центры в 75 субъектах. В 2017 году на всю страну существовало всего три таких центра. Число гериатрических кабинетов за это же время тоже воз-

росло – с 221 до 1303. А доступность медицинской помощи возрастным больным в сельской местности повысилась благодаря расширению автопарка в медучреждениях. – **Больше внимания пожилым // Будь здоров! – 2022. – № 6. – С. 24.**

В Алтайском крае развивают систему долговременного ухода за пожилыми и инвалидами. За три года в регионе по нацпроекту "Демография" было открыто восемь школ ухода и девять пунктов проката технических средств реабилитации.

Первые такие социальные учреждения появились в Новоалтайске и Заринске в 2020 году. А в 2021 году школа ухода, прокат ТСР и центр дневного пребывания заработали и в Барнауле.

– В школе родственники пожилых людей и инвалидов могут освоить навыки правильного ухода за своими близкими, – пояснила директор комплексного центра Ольга Степнова. – А в пункте проката взять необходимые средства реабилитации для них – костыли, ходунки, противопролежневые матрасы, специальные устройства для купания людей с ОВЗ. Эти услуги бесплатны.

Пользуется популярностью центр дневного пребывания. Здесь пожилые и инвалиды занимаются йогой, ЛФК, адаптивной физкультурой, могут пройти курс оздоровления в "соляной пещере".

– С нами работают очень хорошие специалисты, – поделилась впечатлениями одна из посетительниц Валентина Гугилавская. – Особенно нравятся ингаляции

и коктейли – как в санатории. Многие женщины с удовольствием посещают танцевальный и вокальные кружки. Такие занятия прибавляют бодрости, поднимают настроение. – **Кузнецова, Татьяна. Долголетие должно быть активным // Российская газета. Неделя. – 2022. – 13-19 апр. (№ 80). – С. 13.**

Компания "Уход и милосердие" на треть расширила количество мест для проживания пенсионеров в своем медико-социальном пансионате (Павловский район).

Частных пансионатов в Алтайском крае немного, и конкуренции между ними практически нет. В регионе дефицит подобных заведений.

В пансионате сейчас проживает около 50 человек. Кто-то постоянно, кто-то несколько месяцев в году. Две трети ходят без посторонней помощи, остальные – лежащие или передвигаются на коляске.

"Если раньше пожилые люди сидели дома и скучали, то здесь они нашли единомышленников, с которыми всегда можно пообщаться, поделиться своими мыслями, – говорит директор пансионата "Новые зори" Роман Гулевич. – Их время сегодня протекает более насыщенно и под присмотром сиделок".

С теми постояльцами, которые любят творчество, проводит уроки культуролог Марина Соколова. Женщины занимаются аппликацией, мастерят сувениры, а некоторые осваивают чистописание. Это спасает их от деменции и развивает мелкую моторику рук.

Старики здесь не только отдыхают, но и поддерживают свое здоровье. Их регулярно осматривает

штатный терапевт, который может выписать лекарство. Если есть необходимость, приглашают для консультаций узких специалистов. Все это положительно влияет на продолжительность их жизни. – **Шумилов, Евгений. В комфорте и тепле // Алтайская правда. – 2022. – 15 апр. - С. 3.**

Обнадеживающие данные о связи питомцев с когнитивным здоровьем человека были представлены на 74-м ежегодном собрании Американской академии неврологов доктором Тиффани Брейли из медицинского центра при Мичиганском университете. В исследовании приняли участие около 1400 пожилых людей (средний возраст группы составил 65 лет). 53% из них держали дома питомцев, а 47% были "пет-фри", то есть свободны от домашних животных. В течение 6 лет ученые наблюдали за динамикой состояния умственных функций участников, используя для оценки числовой счет и запоминание слов. Результаты показали, что у владельцев домашних животных когнитивные показатели снижались медленнее, чем у "пет-фри". А самые высокие показатели демонстрировали те, кто держал питомцев в течение более 5 лет. Авторы исследования объясняют это тем, что братья наши меньшие играют роль психологического буфера, смягчая негативные последствия стресса. Кроме того, животные (в особенности собаки) стимулируют людей к увеличению физической активности, что также может принести пользу когнитивному здоровью. – **Как до-**

машные животные защищают своих хозяев // Здоровье. – 2022. – № 4. – С. 4.

Японские экологи опросили около 11 000 человек в возрасте от 65 до 84 лет, есть ли у них собака и как часто они выгуливают ее. Затем три с половиной года следили за здоровьем, в том числе функционированием мозга опрошенных. Выяснилось, что те, кто чаще чем раз в неделю гуляет с четвероногим другом, имеют примерно вдвое меньше шансов в ближайшие годы утратить самостоятельность в быту и повседневной жизни, то есть нуждаться в постоянной помощи. Если же сейчас у вас нет собаки, но в недавнем прошлом она была, вероятность продолжения обычной жизни повышается ненамного – на 10%. Здесь, говорят авторы исследования, могут играть роль два фактора: умеренная физическая активность и общение на прогулках с другими владельцами собак. – ***Выгуливать собаку полезно не только для нее // Наука и жизнь. – 2022. – № 6. – С. 33.***

Чтобы выявить и остановить ухудшение памяти, внимания и мышления у людей старшего поколения, в Москве создали сеть клиник памяти. В этих клиниках пожилые москвичи и их родственники бесплатно получают необходимую информацию и помощь при когнитивных нарушениях. Специально разработанные реабилитационные курсы с участием специалистов разных профилей позволяют восстановить интеллектуальные способности человека, улучшить память и навыки са-

мообслуживания. Для реабилитации пациентов старше 60 лет составлена программа, рассчитанная на шесть недель. Участники посещают клиники памяти пять дней в неделю, проходят когнитивные и психотерапевтические тренинги. Иногда используется медикаментозная терапия – сосудистые препараты и витамины, при необходимости – средства против тревоги. Занятия проходят в группах по шесть-семь человек – это необходимо, чтобы соблюсти социальную дистанцию. Средний возраст пациентов клиник памяти – около 70 лет, а самой возрастной участнице – 94 года. В конце курса пациенты получают методические материалы, чтобы продолжить работу дома. В Москве работает восемь клиник памяти. Их практику переняли медицинские организации из других городов – Нижнего Новгорода, Самары, Вологды, Хабаровска и Твери. – **Как память сохранить // Будь здоров! – 2022. – № 3. – С. 13.**

С каждым годом в мире становится все больше людей, страдающих от старческого слабоумия. Японские ученые разработали инновационный препарат, борющийся с этой проблемой. Его выпустили в форме назального спрея, так лекарство быстрее достигает мозга и не вредит печени. Это средство имеет в своем составе компоненты, которые предотвращают главную причину развития болезни Альцгеймера – появлении амилоидных бляшек в головном мозге. Препарат прошел первый этап доклинических испытаний. – **Спрей**

от деменции // Вестник ЗОЖ. – 2022. – № 19. – С. 25.

Использование компьютера в возрасте 60-69 лет понижает риск деменции на 15%, а просмотр телевизора – повышает на 24%. К таким выводам пришли американские эпидемиологи, изучив данные 146 тысяч человек. В целом, лучшим способом профилактики деменции остается физическая активность, однако сидячий досуг тоже важен. Он может быть пассивным (просмотр телевизора) или активным (чтение, компьютер, настольные игры). Ученые объясняют наблюдаемые различия тем, что занимаясь активной деятельностью, например, печатая на компьютере, человек тратит в полтора раза больше энергии, чем перед телевизором, а также тренирует когнитивные способности. – **Использование компьютера в старости снижает риск деменции // Будь здоров! – 2022. – № 12. – С. 70-71.**

Манфред Штайнер, житель штата Род-Айленд (США), в молодости мечтал стать физиком. Но родители уговорили его пойти в медицинский институт. Штайнер преуспел в медицине, стал видным специалистом по болезням крови, а в 70 лет ушел на пенсию. Но мечта сохранилась, и свободное время он использовал, чтобы прослушать курс физики. Наконец, в сентябре 2021 года в возрасте 89 лет он успешно защитил диссертацию на тему о бозонах и фермионах в одномерном и двумерном пространстве. Впрочем, работать по второй

специальности он не собирается. Кстати, это не рекорд: Книга рекордов Гинесса зафиксировала успех 97-летнего диссертанта, тоже физика. – ***Кунсткамера // Наука и жизнь. – 2022. – № 6. – С. 105.***

Недавнее исследование специалистов медицинской школы Университета Бостона продемонстрировало, что у бодрых духом граждан продолжительность жизни увеличивается в среднем на 11-15 процентов, и у них значительно больше шансов достичь "исключительного долголетия". То есть дожить до 85 лет и старше.

Позитивно мыслящие граждане меньше подвергаются вредному воздействию стресса. Если нервы у вас постоянно на взводе, то это усиливает воспаление в организме, способствует раннему старению и увеличивает вероятность развития старческого слабоумия.

Один из способов повысить уровень оптимизма – это научиться управлять своими реакциями на стрессовые события. – ***Ученые объяснили, почему оптимисты живут дольше / подготовил Ярослав Коробатов // Комсомольская правда. – 2022. – 15 мар. – С. 13.***

Смех в компании отгоняет старость. К такому выводу пришли японские медики и социологи по результатам анкетирования 12 571 японца 65 лет и старше. Состояние их здоровья было достаточным для того, чтобы жить, не нуждаясь в посторонней помощи в повседневном быту, хотя большинство опрошенных жили не в одиночестве. Обследование продолжалось шесть

лет, участников просили регулярно заполнять анкеты с вопросами о том, над чем, в каких ситуациях и как часто они смеялись. Одновременно собирали данные о том, не стало ли участникам опытов труднее справляться с повседневной жизнью. Выяснилось, что те, кому было с кем посмеяться, продолжали справляться с бытовыми проблемами на 30% чаще, чем их одногодки, которые смеялись поодиночке – например, перед экраном телевизора или компьютера либо при чтении веселых книг. Кроме того, оказалось, что смеяться с друзьями полезнее, чем с членами собственной семьи. Организаторы опытов пока не могут ответить на вопрос, чем объясняется оздоравливающее действие юмора. – **Смех отгоняет старость // Наука и жизнь. – 2022. – № 6. – С. 35.**

Исследователи из США сумели остановить процесс старения у мышей в среднем и пожилом возрасте путем возвращения их клеток в более молодое состояние. По словам соавтора работы Хуана Карлоса Изписуа Бельмонте, методику можно использовать на протяжении всего периода жизни животных, чтобы замедлить старение.

Ученые поясняют, что в ходе старения происходят необратимые изменения не только внешнего вида и здоровья, но и ДНК – меняются так называемые эпигенетические маркеры. Ученые нашли способ их перепрограммирования с помощью четырех молекул, называемых факторами Яманаки. Такой подход позволяет вернуть взрослые клетки к состоянию незрелых и эла-

стичных стволовых клеток. Регулярные дозы факторов Яманаки получили три группы грызунов: с 15 до 22 месяцев, что соответствует человеческому возрасту 50-70 лет, с 12 до 32 месяцев (35-70 лет для человека), а последние мыши получали препарат в 25 месяцев (соответствует 80 годам для людей). Во всех группах после терапии ученые не обнаружили дегенеративных процессов, более того, полностью отсутствовали раковые опухоли. Организм пожилых мышей полностью соответствовал молодым животным.

"Мы хотим вернуть устойчивость и функциональность старым клеткам, чтобы они стали невосприимчивы к стрессу, травмам и болезням. Есть пути к достижению этой цели", – отмечают авторы работы. – **Тамин, Порфирий. Сегодня мыши, завтра мы // Алтайская правда. – 2022. – 16 мар. – С. 4.**

Виноградные косточки продлевают жизнь. Правда, такой их эффект пока доказан только на лабораторных мышах. Соединение процианидин С1, выделенное в Шанхае сотрудниками АН КНР из виноградных косточек и относящееся к флавоноидам, вызывает отмирание старых клеток с грузом мутаций, но не трогает молодые. Накопление стареющих клеток у человека связано с возникновением диабета, остеопороза и сердечно-сосудистых проблем. Исследователи вводили процианидин С1 двухлетним мышам (такой их возраст соответствует 70 годам человека), и это продлило их жизнь в среднем на 9%. У более молодых мышей инъекции вызвали повышение двигательной активности,

мышечной силы и выносливости к нагрузкам. – **Виноградные косточки продлевают жизнь // Наука и жизнь. – 2022. – № 3. – С. 24.**

Питание с соблюдением ограничения калорийности считается сегодня наиболее перспективным для продления жизни. При этом все больше ученых сходятся во мнении, что имеет значение и время основных приемов пищи, а также их частота. В пользу этой точки зрения свидетельствуют результаты нового исследования, опубликованные в журнале Science. Ученые провели серию экспериментов с участием 5 групп мышей с одинаковой (ограниченной) суточной калорийностью рациона, отличавшихся по времени приема пищи. Еще одну, контрольную, группу не сдерживали в количестве потребляемых калорий. Как и ожидалось, ограничение калорий коррелировало с увеличением продолжительности жизни. При этом самые лучшие показатели долголетия демонстрировали мыши, которые находились на интервальном питании с периодом "покоя" не меньше 12 часов, потребляя основной объем пищи в естественную для них фазу бодрствования. Таким образом, питание в соответствии с циркадными ритмами организма усиливает преимущества ограничения калорий. – **Меньше калорий и еда по графику продлевают жизнь! // Здоровье. – 2022. – № 6. – С. 5.**

Как продукт с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, которые положительно влия-

ют на состояние жирового и холестерина обмена, рыба показана пожилым людям для профилактики развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Калий в составе рыбы способствует выведению из организма лишней жидкости, а значит, снижению артериального давления и уменьшению или устранению отеков. Употребление рыбы может притормозить потерю клеток головного мозга.

Полноценного белка в рыбе не меньше, чем в мясе, яйцах, молоке. Содержащаяся в большом количестве в рыбном белке аминокислота метионин обладает липотропным действием и способствует профилактике жирового перерождения печени. Рыба имеет более нежную текстуру, чем мясо, готовится быстрее и переваривается легче. – **Борта, Юлия. Треска на ужин : как правильно включить в рацион рыбу // Аргументы и факты. Здоровье. – 2022. – № 7. – С. 13.**

Чем больше клетчатки, тем дольше жизнь! У кого богатые ею продукты каждый день на столе, тот имеет гораздо меньше шансов покинуть грешную землю раньше времени, во всяком случае по причине сердечно-сосудистых заболеваний, рака и хронических инфекций. Об этом говорит новое исследование доктора Икунг Парк из Национального института рака США.

Больше всего клетчатки в цельнозерновых продуктах, фруктах, овощах и бобовых.

Доктор Парк вместе с коллегами отследила состояние здоровья примерно 400 тысяч человек. Началось

наблюдение за добровольцами возраста 50-70 лет в 1995 и 1996 годах. Каждый из участников обязался вести дневник с подробным описанием своего образа жизни и ежедневного питания. К дневнику каждые полгода требовалось прилагать справки о здоровье, пишет Reuters. А сейчас исследователи определили, кто из участников умер, когда и от чего. Так вот: раньше всех умирали люди, которые ели много мяса, сладостей и совсем мало клетчатки. А те, кто употреблял около 30 граммов клетчатки в день, жили на 8-10 лет дольше неправильно питающихся сверстников. Лучшее для продления жизни работают зерновые вроде темного риса, пшеницы и бобовые - чечевица, зеленый горох, нут. – **Ученые назвали продукты, помогающие долголетию : рис и чечевица спасают сосуды, чернослив – кишечник // Комсомольская правда. – 2022. – 26 апр. – С. 10.**

Клубника в шоколаде – так, по мнению группы испанских исследователей из Института пищевых наук, технологий и питания (Мадрид), выглядит идеальный десерт для пожилых людей, который поможет защитить их от когнитивных нарушений. Комбинация флавоноидов, содержащихся в какао, и антоцианов в составе красных ягод стимулируют функции мозга в возрасте 50+. Флаванои́ды и антоциа́ны стимулируют функцию глюкозы, улучшают усвоение инсулина, усиливают приток крови к головному мозгу. В результате повышается уровень оксида азота, который улучшает когнитивные функции. В исследовании приняли уча-

стие добровольцы возрасте 50-75 лет. Каждый день они получали смесь из порошка какао и высушенных красных ягод, включая клубнику. Затем они проходили известный психологический тест "Башня Лондона", цель которого – оценить способности мозга к планированию и исполнению задуманного. После приема смеси участники справлялись с тестом заметно быстрее и лучше. – **Вкусная профилактика деменции // Здоровье. – 2022. – № 4. – С. 55.**

То, что регулярное употребление кофе и чая связано с пониженным риском развития слабоумия, инсульта и постинсультной деменции, подтвердили сотрудники Тяньцзиньского медицинского университета в Китае. В период с 2006 по 2010 год они изучали данные о состоянии здоровья более 365 тысяч человек в возрасте 50-74 лет (взятые из британского биобанка), а затем наблюдали за ними вплоть до 2020 года. В начале исследования все участники предоставили отчет о своих привычках касательно употребления кофе и чая. За период наблюдения у 5079 человек развилось слабоумие, а у 10053 был зафиксирован по крайней мере один инсульт. При этом у людей, которые употребляли 2-3 чашки кофе или 3-5 чашек чая в день (или одновременно и то и другое), риск инсульта и деменции, в том числе постинсультной, был на 28-32% ниже, чем у тех, кто воздерживался от этих напитков. Хотя на основании простого сопоставления частоты инсультов и деменции с потреблением кофеиносодержащих напитков нельзя говорить о наличии причинно-

следственной связи, наблюдаемый эффект стоит более пристального рассмотрения. Авторы добавляют: "Наши результаты показали, что умеренное потребление кофе и чая по отдельности или в комбинации связано с более низким риском инсульта и деменции". – **Защитные свойства кофе // Здоровье. – 2022. – № 1/2. – С. 4.**

Сотрудники Медицинского центра Университета Раш в Чикаго выяснили, что прием статинов в пожилом возрасте снижает риск паркинсонизма. В исследовании приняли участие 2841 человек в возрасте около 76 лет, 936 из которых принимали статины - препараты, используемые для снижения уровня холестерина в крови. Никто из участников на момент начала исследования не страдал паркинсонизмом. В ближайшие 6 лет у 1432 человек развились признаки этого заболевания. В группе людей, принимавших статины, число заболевших было на 16% меньше, чем у тех, кто их не принимал. Необходимы дополнительные исследования, но в будущем статины могут стать важным терапевтическим средством для уменьшения симптомов паркинсонизма у пожилых людей. – **Статины снижают риск паркинсонизма // Здоровье. – 2022. – № 5. – С. 37.**

Болезнь мелких сосудов головного мозга в пожилом возрасте играет важную роль в развитии когнитивных нарушений. Однако, как выяснили сотрудники Цюрихского университета, существует способ снизить

риск развития этого нейродегенеративного процесса, а именно "закалить" мозг лекциями и сессиями в университете. Ученые обнаружили, что у людей с высшим образованием (бакалавров, магистров, кандидатов наук) болезнь мелких сосудов головного мозга развивается значительно медленнее и в целом не так драматично. Поведенческие тесты подтвердили, что они быстрее и точнее обрабатывают информацию, чем их ровесники без образования. Авторы исследования считают, что академическая деятельность улучшает компенсаторную способность мозга противостоять возрастным нарушениям. – **Высшее образование как защита // Здоровье. – 2022. – № 3. – С. 4.**

В чем секрет долгожителей - людей старше 80 лет, которые сохранили эпизодическую память на уровне 50-летних? На этот вопрос удалось ответить сотрудникам Школы имени Файнберга при Северо-Западном университете. Оказалось, что у долгожителей размер и "качество" нейронов в связанной с памятью энторинальной коре головного мозга выгодно отличается от сверстников, уже успевших столкнуться с проблемой когнитивных нарушений. В ходе исследования выяснилось, что супернейроны долгожителей не только значительно крупнее, но и здоровее, чем у сверстников, поскольку не склонны к накоплению клубков таубелков, характерных для болезни Альцгеймера. Ученые считают, что благодаря этим свойствам супернейроны могут сохранять свою структурную целостность, оставаясь здоровыми и большими, даже несмот-

ря на неизбежный процесс старения. Осталось понять, это врожденная особенность или результат правильного образа жизни. Авторы исследования склоняются ко второй версии. – **Супернейроны мозга долгожителей // Здоровье. – 2022. – № 12. – С. 30.**

"Синдромом заката" называют вечернее ухудшение состояния людей, страдающих болезнью Альцгеймера или старческой деменцией: с закатом солнца у них нарастают слабоумие, тревога и агрессия.

Ученым удалось выяснить, что стоит за "синдромом заката". С помощью ряда электрофизиологических и микроскопических техник они изучили связь между мозговыми центрами, ответственными за агрессию и биологические часы, у лабораторных крыс. Оказалось, что эти структуры мозга объединяет специальная нейронная сеть. Информация об изменении суточных ритмов напрямую поступает в "центр агрессии", регулируя склонность человека к агрессивным реакциям в течение дня. В настоящее время обсуждается вопрос, можно ли произвольно ослаблять эту сеть для облегчения симптомов. – **Что такое "синдром заката"? // Здоровье. – 2022. – № 11. – С. 23.**

Ученые из Калифорнийского университета в Сан-Франциско разработали терапию для пожилых людей на основе видеоигры, которая улучшает когнитивные функции, включая внимание, кратковременную и долговременную память. Ее преимущество в том, что она автоматически увеличивает или уменьшает сложность

в зависимости от того, насколько успешно человек выполняет задания. Это спасает менее опытных игроков от перегрузки, но в то же время бросает вызов тем, у кого больше способностей. Сюжеты игры воссоздают привычные действия, такие как вождение автомобиля, физические упражнения и прочее. Последнее изобретение ученых – музыкальная ритм-игра, разработанная под руководством профессионального барабанщика, которая учит играть на барабанах и одновременно тренирует навык запоминать лица. "Цифровое обучение может улучшить ослабевающие умственные способности у пожилых людей", – убеждены исследователи. – **Видеоигры для пожилых // Здоровье. – 2022. – № 11. – С. 5.**

Ученые решили в шутку предсказать траекторию старения супергероев вселенной Marvel. С учетом их нестандартного образа жизни. Результаты экспертной оценки в рождественском выпуске British medical journal. Изучив привычки, физиологические особенности и личные качества Железного человека, Халка, Черной вдовы, Черной пантеры и Человека-паука, исследователи выявили 3 фактора, способствующих повышению продолжительности жизни всех героев. Это высокая физическая активность, социальная сплоченность и оптимистичный настрой. Для Черной пантеры и Железного человека были отмечены еще два "защитных" пункта – финансовое благополучие и выдающийся интеллект/образованность. Вместе с тем почти у всех героев нашлись "слабые места", повышающие риск раз-

личных заболеваний: нездоровые привычки у Тони Старка (курение, регулярное употребление алкоголя), лишний вес и эмоциональная нестабильность у Халка, "ночные смены" у Человека-паука, психотравмирующие события в детстве у Черной вдовы и прочее. Хотя статья носит шутливый характер, она учит видеть за частными прогнозами жизни супергероев общие закономерности здоровья и долголетия. – **Сильные и слабые стороны супергероев вселенной Marvel // Здоровье. – 2022. – № 1/2. – С. 5.**

У обладателей высокого роста в среднем продолжительность жизни меньше, чем у всех остальных.

С точки зрения биологии все логично: в организме крупного человека больше клеток, что повышает риск развития мутаций и, соответственно, онкологических заболеваний. А у "компактных людей", напротив, меньше клеток, меньше мутаций, дольше жизнь. Старейший мужчина в мире Салустино Санчес, который умер в возрасте 112 лет, даже имел прозвище "Коротышка". Но есть и другая причина, объясняющая связь между низким ростом и долголетием. Профессор Брэдли Уилкоккс, возглавляющий отделение гериатрической медицины Гавайского университета, обнаружил, что такие долгожители имеют общую отличительную особенность. Они являются носителями определенной версии гена FOXO3, обладающей защитной активностью для мозга. В случае неблагоприятных условий FOXO3 погружает стволовые клетки мозга в "спящий режим", что позволяет сохранить их в целости и

сохранности. – ***Правда ли, что высокие люди живут дольше, чем низкие? // Здоровье. – 2022. – № 1/2. – С. 25.***

Важная медико-социальная проблема – оперативные вмешательства у лиц старшего возраста. Если пожилой человек слег, его жизнь стремительно подходит к концу. Но до сих пор человеку пожилого или старческого возраста зачастую отказывают в оперативных вмешательствах под тем предлогом, что он не перенесет наркоз. Это один из самых стойких и вредных мифов. Операция по эндопротезированию тазобедренного сустава была выполнена 94-летнему мужчине. И он встал – с ходунками, конечно, но встал – уже через три дня. Да, это сложная категория пациентов. У них высок риск развития послеоперационных психозов, которые характеризуются острым расстройством сознания. Послеоперационный психоз проявляется комплексом симптомов: галлюцинациями, бредом, двигательным возбуждением или заторможенностью, потерей ориентировки в пространстве, чувства времени и собственной личности. Часто развиваются нарушения памяти, мышления, речи. Острый психоз развивается на 2-3 сутки после применения общей анестезии. Но сложно – не значит невозможно. В большинстве случаев эти изменения обратимы, и современные методы анестезии позволяют свести их к минимуму. – ***Потапов А. Мифы и реалии анестезиологии // Наука и жизнь. – 2022. – № 3. – С. 50.***

Как проявляется одиночество в старшем возрасте, исследовал израильский социолог Эльяким Кислев. Он проанализировал данные о сотнях тысяч людей из 30 европейских стран, а также из США. Его выводы однозначны: чтобы не страдать от одиночества после 70 лет, совсем необязательно жить с постоянным партнером и заводить наследников.

Как часто чувствуют себя одинокими никогда не вступавшие в брак по сравнению с теми, кто связывал себя брачными узами хотя бы раз в жизни? В возрасте 60 лет чувство одиночества обостряется, и практически одинаково у тех и у других. Но на протяжении жизни холостяки и холостячки чувствуют себя не намного более одинокими, чем состоящие в браке.

Однако по другому показателю – возрастанию чувства одиночества по мере старения – разница между одиночками и женатыми оказалась существенной. Выяснилось, что с возрастом все больше женатых мужчин и женщин чувствуют себя одинокими. "Доля состоящих в браке людей, чувствующих себя одинокими, примерно на 50% больше в возрасте 60 лет, чем в 30 лет, а к 90 годам она удваивается", – отметил социолог. И этот рост продолжается до самого конца жизни... Тогда как в группе тех, кто постоянно живет один, не наблюдается такого прироста. К тому же одинокие люди, как правило, более счастливы и здоровы. Они больше внимания уделяют образованию и поддерживают обширный круг знакомств. – **Праздник одиночества // Psychologies. – 2021/2022. – № 12/1. – С.42.**

Наш адрес: г. Барнаул, ул. Папанинцев, 205

Контактный телефон: +7 (385-2) 38-48-80

E-mail: kgbu-aksb@yandex.ru

Сайт: <https://bibl22.ru>