

АНТИЕЙДЖИНГ – НЕ БОРОТЬБА З ВІКОМ, А НИЗКА ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ЗАДЛЯ ЯКІСНОГО І ТРИВАЛОГО ЖИТТЯ

Всі ми прагнемо жити довго і щасливо. Проте, щоб досягти цього, потрібно рано стартувати на бігівій доріжці за збереження власного здоров'я, яка має довжину в саме життя. Нові тенденції та старі традиції, профілактика антистаріння у віковому аспекті, психосоматика і якість життя, естетична медицина – ось неповний перелік тем II Міжнародного конгресу «Профілактика. Антиеїджинг. Україна», який відбувся 23–24 жовтня 2012 року в рамках традиційної осінньої виставки «Охорона здоров'я – 2012», що проходила у столиці.

Термін «антиеїджинг» з'явився порівняно недавно. В основі його – підвищення якості та тривалості життя за допомогою як медичних, так і немедичних заходів. Метою антиеїджингу є також розробка універсальних засобів збереження здоров'я та краси у будь-якому віці.

Вперше основні принципи антиеїджинг медицини у 1995 році виклали американські лікарі Роберт Клатц та Роберт Голдмен, які нині очолюють найпотужнішу Американську академію антиеїджинг медицини.

В Україні цей перспективний напрям профілактичної медицини представляє Всеукраїнська громадська організація «Асоціація превентивної та антиеїджинг медицини», яка з 2007 року проводить освітні програми для лікарів та пацієнтів і налічує сьогодні в своїх щільних рядах понад 9 тисяч лікарів з усієї України. Очолює її голова правління Асоціації, доктор медичних наук, професор НМАПО імені П.Л. Шупика Ольга Барна.

Організація об'єднаних націй оголосила 2012 рік роком активного старіння і якості життя. Натомість смертність в Україні – одна з найвищих в Європі, а тривалість життя – одна з найнижчих. Наша країна увійшла до дев'ятки держав, де тривалість життя не перевищує відповідних показників 70-х років минулого століття. Окрім України, Росії, Білорусі до цього переліку увійшли ще шість країн Африки, які знаходяться південніше Сахари.

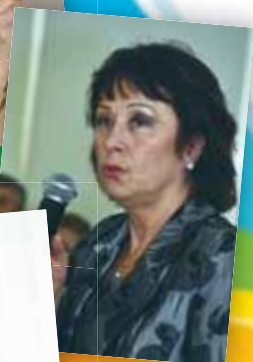
«Лідирують» в Україні, як і в усьому світі, серцево-судинні захворювання (ССЗ). Проте в нашій країні смертність від ССЗ становить 2/3 у структурі смертності населення від різноманітних патологій. Більшість кардіологічних пацієнтів – це літні люди, яких із кожним роком в країні стає все більше. Прогнозується, що у 2050 році кожен третій житель України буде людиною похилого віку. Вже сьогодні медики говорять про надсмертність і депопуляцію в державі.

Відкриваючи перше пленарне засідання «Антиеїджинг медицина: світовий досвід та вітчизняні досягнення», член-кореспондент НАМН України, професор Владислав Безруков заявив, що світова тенденція дозголіття актуальна і для українців, які хочуть жити якісно, довго і яскраво. Проте розв'язання проблем старіння потребує комплексного підходу щодо забезпечення людей похилого віку правами на ефективну охорону здоров'я, їх зайнятість, залучення до суспільного і громадського життя, довгострокову допомогу, солідарність поколінь тощо. Зважаючи на те, що наші співвітчизники підходять до старості, маючи доволі різний стан здоров'я, науковець запропонував також змінити підхід до їх виходу на пенсію, зробивши її фіксованою.



АСОЦІАЦІЯ ПРЄВЕНТИВНОЇ
ТА АНТИЕЙДЖИНГ МЕДИЦИНИ





Саме ідея «Додати не роки до життя, а життя до років» вже другий рік поспіль надихає професора зі США Анупа Чатурведі, який представляє Міжнародну асоціацію гормонів, мандрувати до України, щоб ділитися світовим досвідом клінічної антиейджинг медицини з колегами.

На думку професора Ольги Барни, в основі антиейджинг медицини – не боротьба з віком, а профілактичні заходи задля якісного і тривалого життя. Вік є лише інтегрованим показником тривалості життя. А старіння населення – закономірним фізіологічним процесом.

Проте збільшити тривалість життя в Україні та поліпшити його якість, навіть зважаючи на низку наших національних особливостей, можна і потрібно завдяки практичним заходам, зокрема широкому впровадженню соціальних ініціатив. Одна з них – Всеукраїнська соціальна ініціатива «60+ Кардіо» – була презентована широкому загалу Всеукраїнською асоціацією превентивної та антиейджинг медицини за підтримки соціально-відповідального бізнесу та медичної громадськості наприкінці вересня поточного року. Ініціатива має на меті поліпшити профілактику та лікування ССЗ у людей похилого віку, а відтак – не лише подовжити життя громадян України, але й зробити його якісним. План дій ініціативи «60+ Кардіо» передбачає просвітницьку роботу з широкою громадськістю, пацієнтами, підтримку навчальних та науково-практичних програм для лікарів. Окрім проведення регіональних шкіл для лікарів, на місцях будуть функціонувати інформаційні кабінети «60+ Кардіо» для пацієнтів, створюватися та розповсюджуватися спеціальні матеріали для лікарів, формуватимуться довідники для літніх людей із розгорнутою інформацією про всі необхідні заходи щодо запобігання, профілактики та лікування ССЗ.

З метою привернути увагу лікарів, пацієнтів, представників громадськості до вищезазначених проблем Всеукраїнська асоціація превентивної та антиейджинг медицини разом із Міністерством охорони здоров'я України, Головним управлінням охорони здоров'я Київської міської державної адміністрації, Національною медичною академією післядипломної освіти імені П.А. Шупика провели круглий стіл «Сімейний лікар – центральна постать у профілактиці хронічних захворювань».

Нині, в ході реформування системи охорони здоров'я, в Україні вже підготовлено понад 10 тисяч сімейних лікарів, які, на думку президента Асоціації сімейної медицини, професора Лариси Матюхи, надаватимуть допомогу у створюваних центрах первинної медико-санітарної допомоги на місцях. Саме тут населення навчатиметься азам профілактичної медицини, яка зазвичай розпочинається з модифікації способу життя кожного: контроль власної маси тіла, підвищення фізичної активності, помірне вживання алкоголю, обмеження солі у раціоні харчування разом зі зростанням вживання фруктів та овочів, молочних продуктів низької жирності.

Згідно з новими рекомендаціями, прийнятими на європейських конгресах кардіологів у 2012 році, сучасний світ поділений на країни з дуже високим серцево-судинним ризиком, відповідно – високим, середнім і низьким. Українці належать до держав із дуже високим ризиком серцево-судинних подій, адже останні 25 років смертність від ССЗ в нашій країні не має тенденції знижуватися. Отже, пацієнт високого ризику має перебувати в епіцентрі профілактичних програм.

Три основні фактори ризику розвитку ССЗ, пов'язані з атеросклерозом, – куріння, артеріальна гіпертензія (АГ) та гіперхолестеринемія – особливо за їх поєднання при-



зводять до різкого збільшення загального ризику серцево-судинних катастроф. Так, поєднання АГ з гіперхолестеринемією збільшує цей ризик у 9 разів, тоді як ізольована АГ підвищує його у 3 рази, а гіперхолестеринемія – відповідно в 4 рази. Вважається, що українським жінкам у цьому плані загрожує менший ризик розвитку серцево-судинних подій, ніж чоловікам, але провідні українські кардіологи переконані, що це хибний підхід, оскільки у жінок він лише відтермінований на 10 років, а не виключений взагалі. Тому профілактика ризику розвитку ССЗ передбачає відповідні заходи у віковому аспекті, а не акцентування уваги на гендерних відмінностях представників нації.

Напрямок антиейджингу є надзвичайно перспективним і таким, що стрімко розвивається, в нашій державі, адже щоразу до тематичних засідань конгресу з антистаріння долучається все більше науковців та лікарів загальної практики, а також спеціалістів вузьких галузей медицини, пересічних громадян. Цього року учасниками II Міжнародного конгресу «Профілактика. Антиейджинг. Україна» стали загалом понад п'ять тисяч відвідувачів, серед яких – активні члени Всеукраїнської громадської організації «Асоціація превентивної та антиейджинг медицини», представники вітчизняної наукової та лікарської еліти: В.В. Безруков, Д.Д. Зербіно, Л.Д. Калюжна, В.О. Цепколенко, В.І. Медведь, О.М. Барна, І.П. Катеринчук та інші. Те, що ідеї антиейджинг медицини в Україні нині доволі популярні, підтвердило успішне проведення і завершення чергового конгресу. Українські лікарі все більше усвідомлюють, що саме профілактична медицина є потужним інструментом попередження нині поширених захворювань, можливістю подовжити життя наших пацієнтів, які на схилі літ теж бажають жити якісно і повноцінно.

Всі учасники отримали відповідні сертифікати, що засвідчили їх активну участь у роботі конгресу, а відтак – широкі підтримку і пропаганду напряму антиейджинг медицини. Цей профілактичний напрям не лише об'єднав відомих і нових однодумців із різних галузей медицини, але й надихнув їх на проведення наступного року чергового міжнародного конгресу. Адже, як виявилось, ідеї антиейджингу є прикладними в різних напрямках лікарської практики.

Підготувала Віра Фазлеєва

