

# Павел Тихонов: «Успешное старение – это когда в 80 на маникюр торопятся!»

Сегодня особые знаки внимания – пожилым. Дети, внуки дарят уютные подарки. А душу гложет грусть – вот и старость подошла. Как правильно стареть, оставаться «в ресурсе», «Городские новости» спросили у главного гериатра Ярославской области Павла Владимировича Тихонова.

– Павел Владимирович, кого считают пожилым человеком?

– Официально Всемирная организация здравоохранения признает пожилыми людей 60+. Вы можете сказать, как так, ведь выход на пенсию у российских мужчин 65! Это трудоспособный возраст. Но пожилой человек – это человек 60 лет. И это не обсуждается.

– От чего зависит, как долго человек остается активен?

– В большей степени от самого человека. Хотя есть четыре фактора, которые влияют на продолжительность качественной жизни: гены, здоровый образ жизни, медицина и экология. Но в каких пропорциях, так никто и не определил. Старость, увы, не лечится. Но есть возможность скорректировать качество жизни в пожилом возрасте. Первым, кто написал гигиенический режим для пожилого человека, был Гиппократ. Он сформулировал четыре простых постулата: умеренность во всем, физическая активность, баня и массаж с ароматическими маслами. Кстати, стареть мы начинаем сразу после рождения.

Поэтому эти постулаты актуальны для людей любого возраста.

– А что делать людям, которые всю жизнь не соблюдали умеренность во всем?

– Начать заниматься собой. В любом возрасте. Даже в 80 лет. Например, бросить курить можно в любом возрасте. Физическая активность доступна всем и в любом возрасте. Физических упражнений умеренной интенсивности должно быть не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – 75 минут в неделю. Это не так много, но это необходимо. Не обязательно ходить в спортзал. Вполне можно заниматься дома. Да просто погуляйте!

Если не можете делать полноценные упражнения, нужно делать то, что можете! Если не можете ходить, делайте их, сидя в постели.

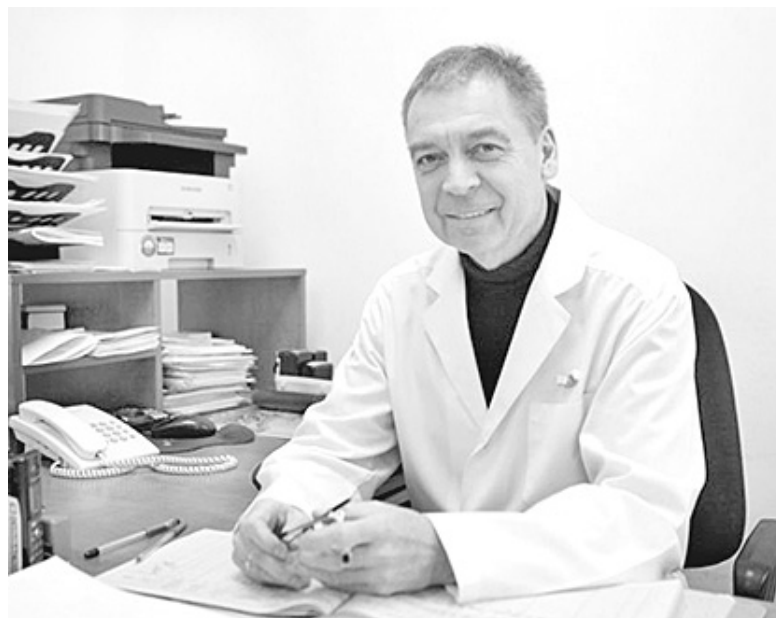
Основная проблема людей старшего возраста – это мышечная слабость. Когда у человека дряблые мышцы, их уже не восстановить. Поэтому их необходимо поддерживать как физическими упражнениями, так и питанием. Количество белка в пожилом воз-

расте должно быть больше, чем в молодом. Сбалансируйте питание. Ешьте в спокойной обстановке, получайте положительные эмоции.

О способах развития когнитивных возможностей все знают: кроссворды разгадывают, читают, некоторые даже иностранные языки учат. Нужно поддерживать интерес к жизни.

– Что для вас, специалиста, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний у людей пожилого и старческого возраста, означает «стареть активно»?

– У нас сейчас несколько типов старения: нормальное, это когда силы угасают и человек стареет; патологическое – через инвалидность; успешное – это когда отсутствуют болезненные состояния, сохраняются когнитивные функции, психоэмоциональное состояние стабильное, мораль не утрачена, духовность... Знаете, успешное старение для меня, это когда женщина в 80 лет говорит: «Мне некогда, я на маникюр записана».



**СПРАВКА:**  
Гериатр – это врач, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний у людей пожилого и старческого возраста. В Ярославле гериатрических коек – 38, в Рыбинске – 30, в Переславле – 20, в Некрасовском – 5.

– 80 лет – это мощно!

– У нас есть определенный предел органов. Наше сердце рассчитано на 150 лет! Наши почки имеют предел 200 лет, печень – 600, мозг – 200. Менделеев, кстати, говорил, что если человек умирает раньше

150 лет, то это насильственная смерть.

– Это очень оптимистично.

– И к этому нужно стремиться. Ресурс, как видите, есть. Вопрос к каждому, как он воспользуется этим ресурсом.



Дамы серебряного возраста с удовольствием занимаются пилатесом.

■ Ольга ВЕСЕЛОВА

В регионе на базе комплексных центров социального обслуживания населения успешно реализуется региональный проект «Активное долголетие». Для старшего поколения предлагаются самые различные мероприятия. Здесь поют и танцуют, занимаются гимнастикой и вяжут, ставят спектакли, складывают оригами...

Главное, заметили работники Центра обслуживания населения Дзержинского района, организовать пожилым людям досуг и общение. Последнего почти каждому их подопечному не хватает. У кого-то дети и внуки далеко, кто-то одинок, а есть и такие, кто не так давно переехал в Ярославль.

Все-таки статус пожилого человека подтверждают только цифры в паспорте. Некоторые



Анна Максимова восхищается «бабушкиным» кружевом.

в свои 60+ своей активностью дадут фору молодым. Сотрудники центра эмоционально рассказывали о своих выдающихся подопечных. Бабушке 87 лет,

## Не дать душе постареть

Региональный проект «Активное долголетие» расширяет возможности для представителей старшего поколения.



Тепло общения: старшее поколение в кружках и клубах по интересам.

которая до сих пор волосы красит в разные цвета, ездит на экскурсии в Петербург, первая – на тренажеры и занятия гимнастикой цигун. Другая возрастная дама шьет великолепные костюмы к спектаклям, праздникам, сценарии которых сама же и пишет. Еще одна женщина вызвалась для других вести кружок фриволите. Ажурными снежинками, елочками, шариками украшали новогоднюю ель в центре. «Бабушкины» кружевные воротнички хочется примерить на себя! Что и

сделала молодой сотрудник Анна Максимова, которая придумывает досуг подопечным центра.

Здесь знакомятся и продолжают активно проводить время вне центра. Ходят вместе в кино, на выставки, на прогулки.

В центре отмечают, что возраст обращающихся к ним снизился. А вместе с этим появились новые запросы и повысилась требовательность. Востребовано обучение мобильной грамотности. Пожилые люди хотят быть современными, продвинутыми,

независимыми. Обучение индивидуальное, ведь модели телефонов разные.

Дамы серебряного возраста с удовольствием посещают занятия пилатесом, скандинавской ходьбой, гимнастикой цигун. Кстати, ведут их в центре волонтеры. Под эти занятия приобретено специальное оборудование.

Те, кто приходит в центр, уже имеют активную жизненную позицию. Ведь нужно еще заставить и замотивировать себя выйти в люди. ■