

# Секрет вечной молодости

Предотвратить преждевременное старение помогает гериатрия

Старость отменить нельзя. Но можно отсрочить ее наступление и избежать тяжелых патологий, сопутствующих процессу старения. Как диспансеризация помогает жить долго и качественно, рассказал заведующий гериатрическим отделением ЦГКБ №6 г. Екатеринбурга Александр ШУСТОВ.

– Александр Ильич, чем занимается гериатрия?

– Это область медицины, изучающая болезни, которые появляются в процессе жизни, условия их появления и, соответственно, ищущая способы их победить.

– Когда человек попадает к гериатру?

– Если терапевт при диспансеризации видит необходимость консультации гериатра, то дает направление. Это делается при появлении призна-

ков старческой астении, то есть признаков ускоренного старения. У нас в поликлиниках есть участковые гериатры, для пациентов в возрасте от 60 лет прием бесплатный.

– Насколько сложно диагностируется старческая астения?

– Есть специальный опросник, называется «Возраст – не помеха». Исходя из ответов пациента, врач делает вывод, идет ли старение ускоренным путем. При четырех и более ответах «да» нужно идти к гериатру, этот специалист поможет разработать план действий.

– Как происходит борьба с ускоренным старением?

– Мы выявляем дефициты и составляем план их компенсации. Это может быть изменение питания, питьевого режима, двигательной активности, получение умственной нагрузки, профилактика и лечение имеющихся заболеваний. После принятия комплексных мер старение замедляется.

– До 40 лет диспансеризацию рекомендуют раз в три года, после 40 лет – ежегодно. Почему?

– Возрастает риск развития и вероятность появления заболеваний, которые могут привести к смерти. Конечно, у кого-то и в 70 лет все хорошо, но таких людей очень мало.

Диспансеризация – это скрининг риска опасных заболеваний, таких как инсульт, инфаркт, онкология. Если человек был обследован, и у него были выявлены признаки или предрасположенность к заболеваниям, нужно срочно заниматься профилактикой.

– Что необходимо сделать, чтобы пройти диспансеризацию?

– Записаться на прием к терапевту и получить направление на анализы, функциональные исследования и приемы у специалистов. Список обследований сформирован так, чтобы максимально рано выявлять те заболевания, которые приводят к инвалидизации или укорачивают жизнь человека.

– О старческой астении до 60 лет можно не волноваться?

– Признаки могут возникнуть и раньше, но это редкость. Среднестатистический пик физического состояния находится в районе 40 лет. Если человек ответственно относится к здоровью, то граница сдвигается к 50 годам. А потом постепенно начинается угасание. Если же человек не хочет подчиняться этим процессам, то он должен прилагать усилия, чтобы удерживать свою оптимальную форму. И это возможно! Но нужна воля, чтобы, к примеру, ежедневно два часа тратить на свое тело.

– Есть ли общие рекомендации, позволяющие дольше сохранять тело и мозг?

– Мало знать, что нужно делать, это еще и нужно делать. А некоторые люди и жить-то не хотят после определенного возраста, теряют всякий интерес к жизни. Нужна система и гармония, баланс. Должно быть бездефицитное питание, нормальный сон, отсутствие хронических интоксикаций (алкоголь, табак). Необходимо творческая деятельность, а не только рутинная занятость. Нужно все время учиться новому. И это должен быть порыв души, настоящее творчество, не волевое усилие, а «я хочу!». И телу, и мозгу необходимы разнообразные движения. И здесь главную роль играет не сложность или тяжесть задач, а именно получение удовольствия от процесса, от результата.

## Медиков приглашают на предприятия для проведения диспансеризации

Региональный проект «Добро на предприятие», позволяющий провести диспансеризацию работающих свердловчан без отрыва от производства, реализуется в Свердловской области с ноября 2022 года. За прошедшие три с лишним года диспансеризацию прошли около 32 тысяч сотрудников предприятий и организаций.

Проект «Добро на предприятие» пользуется все большей популярностью у работодателей. Только за первые шесть месяцев нынешнего года медицинские учреждения получили 730 заявок из 45 муниципальных образований для обследования представителей учреждений образования, социальной сферы, предприятий промышленности и агропромышленного комплекса. В ходе первого этапа диспансеризации у 50,3% граждан была установлена III группа здоровья, требующая оказания специализированной медицинской помощи и диспансерного наблюдения.



ГАЛИНА СОЛОВЬЕВА

Проводимая работа активно способствует охране и укреплению здоровья работающих уральцев, профилактике профессиональной заболеваемости, снижению уровня производственного травматизма, сохранению профессионального долголетия. Профилактический проект «Добро на предприятие» высоко оценен на федеральном уровне и вошел в тройку лучших на Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России».

Сейчас крупные предприятия стремятся перевести периодические профилактические обследования своих сотрудников, которые в рамках акции «Добро на предприятие» проводил Центр общественного здоровья и медицинской профилактики, в долговременный формат. Так, на проходившей в Екатеринбурге Международной промышленной выставке ИННОПРОМ-2024 достигнуты договоренности о сотрудничестве между компанией «Россети Урал» и минздравом Свердловской области для укрепления здоровья сотрудников электросетевой компании на постоянной основе.

Электросетевая компания стала одной из первых, кто поддержал проект «Добро на предприятие» еще на стадии запуска около полутора лет назад. Тогда о нем в регионе знали немногие. Сегодня проведение профилактических обследований сотрудников крупных организаций и предприятий непосредственно на рабочем месте проводится по графику, составленному буквально на несколько месяцев вперед. И подписание этого договора – очень предусмотрительный шаг, который гарантирует планомерную работу по сохранению здоровья всего коллектива компании.

Благодаря соглашению сотрудники компании «Россети Урал» в дальнейшем пройдут медицинские обследования, включая диспансеризацию, профилактический осмотр и углубленную диспансеризацию, непосредственно на территориях производственных отделений и районов электрических сетей. По итогам прохождения каждому работнику будут выданы рекомендации, в том числе для получения бесплатной медицинской помощи и организации специализированной медицинской помощи. Еще одним плюсом является возможность встать на диспансерное наблюдение и держать под контролем выявленные заболевания.

– Для нас приоритетным направлением является сохранение и укрепление здоровья сотрудников. Выездной формат диспансеризации особенно удобен для нашей компании, ведь многие подразделения находятся в небольших населенных пунктах, расположенных далеко от крупных медучреждений. Совместная с Центром общественного здоровья и медицинской профилактики деятельность также позволит разработать и внедрить корпоративные программы укрепления здоровья сотрудников для каждой группы по факторам риска, – подчеркивает первый заместитель генерального директора – главный инженер ПАО «Россети Урал» Владимир Рябушев.

