

Долголетие в движении

← Начало на стр. V

? То есть уже с 18 лет человек должен задумываться о своем старении?

– Мы сейчас на пороге кардинальных изменений подходов в медицине. Да, традиционная система профилактики всегда была, есть и будет: имеются соответствующая инфраструктура, программы, проводится диспансеризация, в ходе которой заболевания можно выявить на ранней стадии. Но сейчас речь уже о другом – о предрисках, когда еще нет заболевания, а только предрасположенность к нему, и в конечном итоге – к преждевременному старению. Вообще наш центр общественного здоровья сейчас берет на вооружение подход, что сопровождение человека на предмет выявления таких предрисков должно начинаться с момента рождения.

? Какие крупные проекты планируется запускать в рамках движения? Ранее коротко сообщалось о создании цифровой платформы и тематических парков. Расскажите подробнее?

– Рабочее название цифровой платформы профилактики «Урал здоров». Идея – поддерживать и укреплять мотивацию свердловчан следить за своим здоровьем, в том числе с помощью интерактивных элементов. Есть категория людей, которые не ходят на медосмотры, не интересуются вопросами профилактики, а показываются врачам, только когда что-то заболит. Чаще это мужчины, чем женщины. Прежде всего такие люди – аудитория этого проекта.

Платформа разрабатывается при поддержке одной из страховых компаний. Кроме того, мы привлекаем большой пул других партнеров: это магазины спортивного инвентаря, специализированного питания и другие. Пользователь цифровой платформы, вовлекаясь в ее активности, может получать бонусы. Ими можно будет распоряжаться в этих организациях. Та-



ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

ким образом мы будем пытаться в том числе вполне материально стимулировать жителей обратить внимание на свое здоровье.

Еще одна задача этой разработки – помочь людям определить свой биологический возраст. Пока еще далеко не все даже знают, что есть такой показатель сохранности здоровья. Важно, чтобы биологический возраст был меньше, чем фактический в паспорте. По действующим методическим рекомендациям разница должна составлять порядка пяти лет. Хотя бы приблизительно его можно будет оценить дистанционно, без участия врача: ввести в приложение свой рост, вес и ряд других параметров. Даже это позволит сделать первичные выводы: либо вы в «зеленой» зоне, либо есть признаки преждевременного старения. В последнем случае мы рекомендуем обратиться к врачу-специалисту в один из 18 центров здоровья для взрослых, действующих в Свердловской области.

Кроме того, платформа должна объединить в единую афишу все мероприятия, которые проводятся в регионе и могут быть полезны в контексте здорового образа жизни или досуга для пожилых людей. Вне зависимости от того, какие ведомства их организуют. Еще одна идея – организовать в контексте цифровой платформы тематические парки. Например, в Зеленой роще много спортивных объектов, этот парк очень хорошо подходит под тематику спортивного направления. Как это будет работать? Человек зашел в парк, отсканировал QR-код с маршрутом по спортивным снарядам, прошел его, получил бонус. Условно это могут быть также пространства с тематикой правильного питания, здорового сна, культурного наследия...

Первую версию цифровой платформы планируем представить на XVIII Уральском конгрессе по ЗОЖ и медицине здорового долголетия, кото-

рый пройдет в начале октября. Полностью новый продукт будет запущен в 2027 году.

? Есть ли в нашем промышленном регионе особые риски, может быть, связанные с экологией, которые влияют на продолжительность жизни? Как их можно минимизировать?

– Всемирная организация здравоохранения давно определила факторы, влияющие на здоровье человека. 50% – это его образ жизни, 15% – уровень здравоохранения, 10% – окружающая среда, экология, остальное – генотип, то есть то, что передалось по наследству. Понимаете, 50% зависит от нас самих. Это самый главный фактор. В свою очередь, главная составляющая этого фактора – питание. Еще имеет значение наличие вредных привычек, качество и продолжительность сна, двигательная активность...

Что касается других факторов – поверьте, наш организм от природы очень защищен, вынослив и способен к адаптации. Но только если мы сами заботимся о своем здоровье.

? Если все-таки говорить о медицинской составляющей стратегии здорового долголетия, для обследования жителей, определения предрисков нужна база, специалисты, оборудование. Как это всё будет развиваться? В рамках создания отдельных центров наподобие того, какой открыли недавно в Екатеринбурге, или на базе всей существующей инфраструктуры?

– Мы ждем сейчас нормативно-правовые документы на федеральном уровне, которые должны дать конкретные ответы на этот вопрос. Медицина здорового долголетия – новое направление, которое развивается пока в пилотном режиме. Чтобы его масштабировать, предстоит решать многие вопросы, в первую очередь подготовки кадров. Сейчас задача – начать работать, нарабатывать практики, обмениваться лучшими из них с коллегами из других регионов. Точно можно сказать, что до конца года на Среднем Урале откроется второй Центр здорового долголетия – он будет расположен в Первоуральске и ориентирован в первую очередь на жителей муниципалитетов за пределами Екатеринбурга.

Есть еще один вопрос, над которым мы сейчас работаем, – это сопровождение человека после того, как он получил рекомендации, вышел из кабинета врача и оказался в своем привычном поле жизни. Там он может столкнуться с самыми разными проблемами, например, со срывом режима питания, возвратом к вредным привычкам... Здесь требуются специалисты, которые будут сопровождать человека на этом этапе. Пусть это не врач, но человек, обладающий навыками психолога, знаниями по физической активности, системе питания. Мы видим, что такие эксперты очень востребованы и люди ищут их в основном на просторах Интернета. Но поиск в Интернете – это все же некоторые риски, большой вопрос, насколько грамотных и подготовленных специалистов там можно найти. Нам кажется, что назрел вопрос о сертификации людей с подобными компетенциями и объединении их в одной базе. Ее тоже можно создать в рамках цифровой платформы. Это даст гарантию, что, если человеку понадобится проверенный, квалифицированный наставник, он сможет получить данные о таких экспертах из официального источника.

Андрей МЕШАВКИН



БОРИС ЯРКОВ

