

18+

ВАЛЕРИЙ НОВОСЕЛОВ

**СОВЕТЫ:
КАК ЖИТЬ
ДОЛЬШЕ,
ЕСЛИ ВАМ
45 ЛЕТ
И БОЛЬШЕ**

ЛАЙФХАКИ N1

Валерий Новоселов
Советы: как жить
дольше, если вам 45 лет
и больше. Лайфхаки N1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48895922

ISBN 9785005093509

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В основе данных советов лежат лекции ведущих врачей, гериатров, кардиологов, эндокринологов. Также здесь знания, полученные на семинарах московского отделения геронтологического общества при РАН и в рамках докладов секции геронтологии МОИП при МГУ. Все это переложено на обычный и понятный русский язык. Итак, досточтимый мой читатель! Начните движение к долгой жизни! Начните уже сегодня!

Содержание

К чему эти советы?	5
Никогда не проходите мимо!	8
Возрастная периодизация второй половины жизни	10
Долголетие в России в цифрах	12
Системные причины того, что россияне сегодня долго не живут (только личное мнение)	15
Какие же методы существуют на сегодня для определения начала возраста старости у человека	17
Чьи лекции про долголетие принципиально не стоит слушать?	19
Если вам 45 лет	22
Мои советы, если Вам уже 60 лет	24
Советы людям 75 лет и старше	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Советы: как жить дольше, если вам 45 лет и больше Лайфхаки N1

Валерий Новоселов

© Валерий Новоселов, 2019

ISBN 978-5-0050-9350-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

К чему эти советы?

Мир стареет. И стареет очень и очень быстро.

Мы также стареем. Быстро или медленно – это другой вопрос...

При этом мы все осознаём, что стареем. Осознаём, но не хотим принять. Вероятно, сама наша всегда более молодая душа просто не хочет признавать своё стареющее тело.

Поэтому, и это тоже удивительный факт, как-то неожиданно сталкиваясь с признаками своего же старения, мы чаще растеряны и не знаем, что же нам делать. И как это «что» делать или всё-таки ничего не делать? И к кому бежать за тем важным советом «что» делать? Подождите, я уже сам почти запутался и растерялся...

А ведь часто этим растерянным положением пользуются всякие «Пал Ивановичи Чичиковы и Остапы Бендеры», консультанты по здоровому образу жизни и биохакингу, да и что греха таить, и от самой медицины. Не все, конечно, но почему-то многие из вас попадут в руки именно тех, к кому бы лучше вообще даже не заходить. И даже не заглядывать. Ведь именно тут возможны самые различные варианты развития событий, но которые одинаково ровно прогрызут довольно большую дыру в кармане вашего бюджета.

Наши люди почти всегда очень тонко чувствуют враньё об их здоровье, каким бы оно не было. Но в случаях, если вас

обманывают самыми изощренными статистическими методами введения в заблуждение, причем с привлечением мета-анализов, и именно в теме продолжительности жизни человека, тут сложно не попасть в вольно или невольно расставленные ловушки для вашего мышления. Берегитесь!

Тут всё слишком сложно. Ваш мозг охотно подыгрывает таким игрокам и охотникам. И когда умный человек, имеющий три высших образования или PhD в крутой науке, который уже бьётся в этих силках... и при этом кричит из них, что обмануть его просто не реально, это вызывает лишь мою грустную улыбку.

Я предлагаю другой вариант – эти короткие советы. Лайфхаки, как часто говорит молодёжь. Они написаны в пастельных, немного шутливых, но иногда и грустных, тонах. Я ценю ваше время, поэтому они максимально сжаты по объему. Тут самая правдивая, хотя может и не всегда приятная информация.

В основе данных лайфхаков лежат лекции ведущих врачей России и мира, гериатров, кардиологов, эндокринологов и прочих специалистов. Эти лекции – это вам не отдельные научные статьи, рядом с которыми находятся такие же, но только с диаметрально противоположными выводами. Причем часто, так тоже бывает, что и те, и те с ого-го как искаженными конфликтами интересов.

Я рад, что эти советы написаны именно русским языком, языком Булгакова, Довлатова, Зощенко. Живость нашего

языка не устает меня поражать. *«Сердцеведением и мудрым познанием жизни отзовется слово британца; легким щеголем блеснет и разлетится недолговечное слово француза; затейливо придумает свое, не всякому доступное, умно-худощавое слово немец; но нет слова, которое было бы так замашисто, бойко, так вырвалось бы из-под самого сердца, так бы кипело и животрепетало, как метко сказанное русское слово».* Н. В. Гоголь.

Итак, досточтимый мой читатель! Господа! Товарищи! Россияне! Начните движение к долгой жизни! Начните уже сегодня! Начните сами и помогите своим старшим родственникам жить подольше и именно в хорошем качестве! Успехов вам на тропе персонально долголетия, бодрого, активного и по возможности менее зависимого от помощи!

Вот получилось почти воззвание...

Важное! Данные советы не являются конкретными клиническими рекомендациями и основанием для самолечения.

Никогда не проходите мимо!

– Если вы видите одинокого человека в возрасте, одиноко и как бы потерянно бредущего вдоль дороги или также одиноко сидящего на остановке, не проходите мимо! Или не проезжайте мимо! Остановитесь, так как этот человек может быть в серьёзной беде;

– Если к этому человеку никто не подходит в течении 5 минут, то очень вероятно, что он потерялся, и не только в пространстве, но и даже во времени;

– От потери памяти, как и внезапной потери самого человека, никто не застрахован. Сегодня поможете вы, завтра помогут вам или вашим близким. Когда я пишу эти строки, я пишу и о себе. Ведь и любой доктор, профессор и даже академик также не застрахован от данного страдания;

– У таких потерявшихся людей может быть с собой записка с номером телефона или даже сам телефон, но он уже не может сам им воспользоваться (но может ничего и не быть);

– Позвоните на этот номер, затем дождитесь, когда за ним приедут. И передайте человека только из рук в руки! Это важно, так как это спасет ему жизнь, особенно в зимнее время или холодные сезоны года;

– Не оставляйте такого человека одного на улице, даже в относительно теплое время года он может погибнуть, так

как у организма таких людей очень низкие адаптационные и защитные функции;

– Учтите, что часто люди «теряются» в момент ухудшения их здоровья, как когнитивного, так и физического здоровья. Таким образом, его родственники и близкие люди даже могут не знать об этом ухудшении. Для них человек просто потерялся;

– Если вы нашли потерявшегося, вызывайте полицию и скорую медицинскую помощь. Не звоните участковым и в отделение полиции, только 112, 02 и 03. Так как все звонки в эти и подобные службы фиксируются, потерявшегося человека будет легче найти родственникам или близким, если обращения будут сделаны в разные службы;

– Если у вас самих потерялся человек в возрасте, звоните на единый номер службы спасения 112. Номер работает круглосуточно на территории всей страны;

– Обратите внимание, что этот человек может уже несколько дней быть вне дома, медицинского или социального учреждения. Поэтому у него могут быть признаки социальной запущенности. При оказании помощи такие признаки не должны играть никакой роли! Важно тут только то, что этот человек в беде! И лишь это имеет значение;

– Мир будущего будет более старым, чем он есть сегодня. **Поэтому помогая другим сегодня, вы, в первую очередь, помогаете себе оставаться человеком.** А вот это касается всех без исключения.

Возрастная периодизация второй половины жизни

- До 44 лет – это молодой человек;
- 45—59 – период зрелого возраста;
- 60—74 – пожилой человек;
- 75—89 – старый человек;
- 90 и старше – долгожитель;
- 100 и старше – тоже долгожитель, но это уже несколько другая группа, особенно по количеству;
- 110 лет – очень редкий вариант, профессионалы называют их чаще суперцентарями (таких людей может быть в РФ не более 10—15 человек, и это очень условная оценка и только для того, чтобы читатель «почувствовал» цифру);
- Понятие «возраст старости» уже сегодня, именно в наши дни, требует дополнительных красок, так как «крепкий» человек 75, человек уже 85 лет и человек тех же возрастов, но с уже сформированным синдромом старческой дряхлости, по сути четыре очень разные группы людей;
- Сегодня очень часто люди в старости выглядят много моложе, чем выглядели их родители. А тем более наши бабушки и дедушки в том же возрасте. Поэтому, на мой взгляд, возрастные группы 60—74 и 75—89 лет в наши дни требуют и более точной классификации, которая, скорее всего, и по-

явится в скором будущем;

– Много молодо смотрящихся со стороны людей «в возрасте» – это очень хороший признак для всех нас! Так как это подсказывает, что человек не только эволюционирует, но и делает это очень быстро. А также, что важно, наш современник меняется быстро и в периоде старости;

– Поздравляю Вас! Особенно людей молодого возраста, так как **вы точно не будете выглядеть лет эдак через пятьдесят так, как люди старшего поколения сегодня .**

Долголетие в России в цифрах

– Сегодня (середина 2019 года) показатель ожидаемой продолжительности жизни в РФ около плавающего диапазона в 73,5 – 73,65 лет. Это расчетный показатель, поэтому к продолжительности жизни конкретного человека этот показатель имеет очень косвенное отношение;

– Женщины во всем мире живут заметно дольше, чем мужчины. В России тоже так. Но разрыв между полами по данному показателю в нашей стране слишком большой и составляет около 10 лет. Точность данной цифры здесь не нужна, надо просто понять, что она очень большая (эта цифра также разная, зависит от региона и прочих показателей);

– К 2050 году количество людей в России, как и во всем мире, старше 65 лет вырастет в 3 раза, старше 85 лет в 4 раза, старше 100 лет в 7 раз;

– Цифры продолжительности жизни в 150 и даже в 120 лет, которые рассказывают вам различные **сказочники**, это лишь **фантазии незрелых людей с пониженной социальной ответственностью**;

– Говорить о 120 годах и не делать ничего, чтобы человек жил хотя бы на пять лет больше к его 70 годам, свидетельствует только о буйно-бесплодной фантазии этих горе-специалистов;

– По данным ВОЗ россияне будут иметь показатель ожидаемой продолжительности жизни к 2025 году 74 года, к 2095 году 83 года;

– Показатель, который ожидает Правительство РФ к 2025 году – 78 лет;

– При этом намеченный показатель ожидаемой здоровой продолжительности жизни в РФ – 67 лет. И это обозначает, что последние 11 лет, средний гражданин России проживет в состоянии возрастзависимых болезней;

– Сегодня в РФ более 600 тысяч людей старше 90 лет и более 20 тысяч старше 100 лет. Хотя эти цифры официальные и расчетные, но точно, на мой взгляд, они не отличаются;

– Заставить любого человека, особенно русского, жить дольше, просто нельзя, даже если и очень хочется. А вот посоветовать, как этого добиться, можно;

– На долголетие россиян можно повлиять с помощью создания различных стимулирующих факторов и системных изменений;

– Периодическое появление сведений о проживших более 120 лет россиянках не проверяется геронтологами и является следствием путаницы с возрастом. Затем эти непроверенные данные подаются журналистами как новости для привлечения внимания к их газетам и интернет-сайтам (моё личное, но профессиональное мнение);

– Как будет в реальности изменяться долголетие в России

покажет время.

Системные причины того, что россияне сегодня долго не живут (только личное мнение)

– Менталитет россиян, так как мы «воюем» не только друг с другом, но и с собой. **Наш мозг находится в перманентном состоянии «кипения от возмущения»;**

– Наши люди находятся в постоянно тревожном состоянии, что очень заметно, особенно, среди мужчин. Как известно, постоянная тревога далеко не лучший фактор для достижения долголетия. Наоборот, активно играет против долгой и здоровой жизни;

– Заложенное на социально-культурном уровне отношение россиян к собственному здоровью, когда к врачам обращаются только в том случае, когда терпеть уже невозможно и помочь по сути уже нельзя. Особенно это характерно для россиян мужчин. Я бы обозначил это явление как некий «мачизм»;

– Низкие доходы у довольно большой части населения страны. Достаточные доходы для жизни очень важный (если не самый главный) фактор долголетия человека;

– Созданная бюрократическая система опасна не только для долголетия, но и для поставленной задачи роста продолжительности жизни россиян. Чиновник больше заботит-

- ся о сохранении своего кресла, чем о поставленных задачах;
- Хронический процесс реформирования и модернизации системы российского здравоохранения;
 - Вредные привычки. Парадоксально низкий уровень текущей физической активности, именно как привычка, у меня на первом месте. Она также вредна как курение. Ясно, что курение в свою очередь вредно, как и вдавливание в диван. Большая алкогольная компонента в общей смертности также явная и серьёзная проблема;
 - Высокое количество углеводов в питании и заметная разбалансированность питания наших граждан;
 - Плохая экологическая обстановка в ряде регионов.

Какие же методы существуют на сегодня для определения начала возраста старости у человека

– Паспортный метод, где возраст 75 лет подразумевает, что вчера вы были не старым, а сегодня и сразу в день своего рождения стали таковым. Конечно, так не бывает. Этот процесс качественного перехода заметно растянут во времени. Но просто и удобно для общественных институтов;

– Показатель не сколько вы прожили, а сколько вам осталось прожить. Но так как это точно именно для вас неизвестно и не может быть известно, то используется показатель ожидаемой продолжительности жизни в вашей стране. Отдельно для мужчин и для женщин. Далее мы от этой вероятной продолжительности жизни вычитаем цифру, например, 10 лет, и получаем также условный возраст начала старости для вашей страны или даже вашего региона. И так как россияне живут меньше своих соседей по Европе, то это предполагает, что и возраст старости начинается у нас раньше;

– Метод так называемого «биологического возраста», который предполагает, что с помощью измерения различных показателей у человека можно определить как сам истинный возраст, так и точку начала старости. Недостатки – весь состоит из методологических казусов и конфликтов. Фактиче-

ски, несмотря на некоторую очевидность, просто пустое место для практического пользования. Да, и часы Стива Хорвата там же. Плюсы – не требует участия медицинского работника, это же является минусом (так тоже бывает);

– Метод определения гериатрической симптоматики. Например, как только у вас определили синдром старческой хрупкости, то у вас не только клиническая старость, но и сама старость. Заметьте, пришёл возраст старости, а вы и не заметили. У данного метода есть и минус, так как требует участия профессионального специалиста, врача гериатра. **Но данный метод позволяет принять своевременные меры;**

– Есть и пятый метод. Я бы назвал его «художественным». Старость начинается тогда, когда вы её сами заметили. Её невозможно не заметить.

Чьи лекции про долголетие принципиально не стоит слушать?

– Людей, не имеющих медицинского, медико-биологического или биологического образования;

– Лекторов, которые в качестве примера указывают на себя, например, что он принимает что-либо и ему это «что-то» помогло. Или, если он указывает на неизвестную «тетю Мотю», которой тоже помогло. Если такое делает врач, то тоже срочно покиньте его – он забыл про деонтологию;

– Очень молодых лекторов. И дело тут не в возрасте. Просто в силу того, что крайне сомнительно, что у них уже сложилась структура мышления по данной теме. О них я часто говорю – этот «родился с желанием читать лекции сразу после детского сада»;

– Биологов, специалистов в очень узкой сфере, например, работающих только в сфере растений, простейших или мух, но которые неожиданно начали читать лекции про здоровье человека;

– Биохакеров, это особая забавная тема. Она очень обширна. О ней скажу позже отдельно!

– Людей, рекламирующих свой метод долголетия (пусть сначала сам проживет до хотя бы 85);

– Особая категория – лектор, который показывает на себя

как он молодо выглядит. Это особый случай, который говорит, что товарищ просто вообще ничего не понимает из того, о чём говорит. Как правило, такие люди, если и не глупы, то уж точно скучны. По факту, в подавляющем числе случаев, они выглядят или на свой возраст или же так, что «столько просто не живут» (много хуже, чем люди ведущие здоровый образ жизни, такие есть и среди хакеров, и не только россиян) ... Тут сразу хочется посочувствовать и сказать, милай, да что же с тобой жизнь сделала?

– Людей, которые после лекции идут с шапкой, собирая наличные не облагаемые налогом бонусы и пиастры. Если серьезно, они сам должны платить за то, что хорошие люди слушали весь этот бред;

– Коллега Михаил Лифшиц напомнил «про тех, кто не может сказать ни одного слова «от себя», а цитирует только ссылки на многоцентровые двойные слепые исследования. Это странная дихотомия. Их представления больше напоминают мышление схоластов и натурфилософов древности, и это при том, что они опираются на научные статьи. Это явление хорошо описывается «эффектом Даннинга-Крюгера», так как эти люди позволяют себе уверенно говорить на темы, где нужно именно структурированное знание, а не умение надергать статей с «пабмеда». Это явление новое, или старое, но в новом оформлении цифрового времени – способность говорить, не вкладывая душу;

– Прошу обратить внимание, что структуризация дан-

НЫХ типов лекторов, которых не стоит слушать, **требовало**
некоторого упрощения.

Если вам 45 лет

– Живите с полной грудью – сегодня человек в 45 как раз и начинает жить. Только наполненная радостью и эмоциями жизнь приведет к вашему персональному долголетию;

– Закругляйтесь с темой вредных привычек, особенно с курением, тут будет довольно хороший бонус. Понимаю, что трудно, но у вас есть цель жить долго, она и поможет бросить курить;

– Не изучайте тему старения, так как это удел серьезных профессионалов. Для вас пары моих научно-популярных книжек на эту тему вполне достаточно;

– Постарайтесь, если вы возьмете других авторов, чтобы эти книжки не были написаны на основании изучения крыс и мух, даже голых. Спросите почему? Ответ простой: мы – не крысы. Лучше брать книги врачей, физиологов или серьезных и взрослых популяризаторов темы долголетия. Простота темы науки о старении есть некий мираж и лишь видимость. И когда вам пытаются объяснить, что со старением всё просто, то вас тут цинично обманывают. Все настолько сложно, насколько сложна временная организация нашей жизни;

– Когда вам некоторые веселые парни говорят, сдайте кучу неких клинических анализов, чтобы потом мы могли отслеживать ваше старение – не верьте! Наоборот, скорее всего

вы здоровый человек. И даже, тут это очень вероятно, с довольно высоким достатком. Поэтому их поле интереса здоровые бизнесмены среднего возраста, именно такие люди им нужны. Тут совет – бегите, бегите от них так быстро, как можете;

– **Пройдите диспансеризацию.** Как она будет выглядеть, это зависит от многих факторов. Но сделайте именно этот шаг. Так, в Фремингемском исследовании сердца показано, что оптимальными показателями здоровья для лиц в вашем возрасте являются артериальное давление менее 120\80 мм. рт. ст., уровень холестерина менее 4,7 ммоль/л. Тут можно было бы и добавить, но немного, но я остановлюсь только на этих;

– Продолжайте быть таким же функционально активным, как были и в 25—35 лет. Диван и пиво тут вам самые плохие помощники. Замените их, как и застолья, на спортзал и регулярные пробежки. Возможны другие самые различные варианты активности. Отдыхайте больше активно, сейчас для этого есть все возможности на любой вкус;

– Путешествуйте по миру. Жизнь и есть путешествие. Важно, что к безвкусной жизни вы уже не вернетесь. Проверено на примерах многих людей и это единственный случай, когда я показываю и на себя. А вкус к жизни это и есть геропротектор.

Мои советы, если Вам уже 60 лет

– Вы никогда не думали, что доживете до этого возраста, и вопрос здесь не в возрасте, а в том, что вы на эту тему просто не думали серьезным образом;

– В 2019 году были опубликованы результаты влияния Национальной программы скрининга здоровья 2006—2014 годов в Корее на смертность, которые показали, что сама по себе проверка здоровья оказалась независимым фактором снижения риска смертности. Можно долго обсуждать механизм такого влияния, но это стоит взять на карандаш – люди, проходящие проверку своего здоровья, при всех прочих равных условиях, живут дольше;

– Чем меньше у вас заболеваний к возрасту 60 лет (это некая условная и простая контрольная временная точка в вашей жизни), тем больше шанс вашего личного долголетия. Найдите время и потратьте его на лечение тех заболеваний, которые у вас накопились за прожитый период жизни;

– **Теперь самые опасные враги для вас, которые будут снижать качество вашей жизни, это потеря мышечной массы и ухудшение памяти.** Они малозаметные, но упорные;

– Сохраняйте мышечную массу. Берегите ее! И если замечаете, что теряете сноровку или силу мышц срочно обратитесь к врачу. Желательно к тому, кто глубоко в теме ста-

рения. Сейчас их становится всё больше и больше;

– Относительный риск смерти от ишемической болезни сердца для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, по сравнению с активными людьми приблизительно в два раза выше. Вы должны это учитывать. Но теперь ваша физическая активность, как и оценка степеней рисков при различной активности, требует коррекции с поправкой на возраст;

– Подумайте об организации своего дома на будущее, так как вы будете продолжать стареть, и тут организация доброжелательного именно к вам пространства, очень важный компонент долголетия;

– Поставьте цель – прожить свою жизнь не просто дольше, а прожить ее как можно дольше именно в хорошем качестве;

– Не изучайте старение, не слушайте лекций на эту тему. Людей, которых стоит слушать на данную тему, во всем мире можно посчитать по пальцам;

– Самый главный мой совет – живите вне возраста. Попробуйте! Вам понравится.

Советы людям 75 лет и старше

- Ведите здоровый, но также и комфортный для Вас образ жизни;
- Уже не меняйте свои привычки резко, если вы дожили до этого возраста. Вы так долго с ними жили, что попробуйте прожить с ними еще столько же;
- Питание для людей в возрасте может и должно быть только полноценным, разнообразным и сбалансированным;
- Не занимайтесь самодиагностикой, и наоборот, научитесь самоконтролю своего самочувствия;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.