

**Сколько человек может прожить? Что на этот счет говорят ученые? Отчего зависит качество жизни? Почему одни люди, имея хорошую генетику, не доживают даже до пенсии, а другие при «хлипкой наследственности» празднуют столетний юбилей? Узнать ответы эти вопросы, наверное, будет интересно каждому читателю газеты.**

**Сколько можно делиться?**

Герой Михаила Афанасьевича Булгакова не зря утверждал, что сам по себе кирпич никому на голову не свалится. И на этом основании делал вывод, что человек своей судьбой не управляет. Может, оно, конечно, и так, но вопрос продолжительности жизни нельзя сводить только к экстремальным ситуациям. Все же всех нас в первую очередь интересует, на какое количество лет изначально «запрограммирован» человеческий организм. То есть сколько лет должно пройти, чтобы человек ушел в мир иной именно от старости и сопряженных с нею проблем.

Генетики пока ручаются за сто двадцать лет. Эта цифра совпадает с наблюдениями геронтологов. Наибольший точно зафиксированный срок жизни составляет сегодня 122 года и 164 дня. Именно столько продлился век одной француженки. По словам президента геронтологического общества РАН Владимира Анисимова, в России рекорд составляет 117 лет — срок жизни одной из жительниц Якутии.

— В конечном счете продолжительность жизни сводится к тому, сколько делений клеток может произойти без утраты ими генетической информации, — пояснила доцент кафедры морфологии факультета биологии и морфологии ЯрГУ Маргарита Ковалева. — При каждом делении клеток некоторая часть этой информации утрачивается. Однако за счет того, что она записана в ДНК и многократно продублирована, часть информации восстанавливается. Но этот процесс ограничен во времени.

Экспериментально установлено, что такой процесс обеспечивает восстановление генетического материала на протяжении приблизительно ста двадцати лет жизни человека. Следует, правда, оговориться, что исследования проводились на так называемой изолированной культуре тканей человека — то есть на клетках, помещенных в искусственную среду. Как обстоят дела в организме в целом, еще только предстоит выяснить.



Фото с сайта twinkl.ru

# Дожить до 120 лет. А вам слабо?

**Главное – образ жизни**

Несколько поколений назад достижение возраста 70 лет считалось для мужчины долгожительством. В середине семидесятых годов прошлого века в СССР этот показатель был уже средним по стране, причем партия и правительство планировали выйти на уровень «от семидесяти пяти и выше». Дальше — хуже: в современной России женская часть населения в основной массе своей все же перешагивает семидесятилетний барьер, а вот мужская еще десять лет назад, по данным статистики, с трудом дотягивала до 58 лет.

— Пятьдесят восемь — это расцвет мужской жизни. Это даже сексуальный расцвет, — неистовствовал по этому поводу Михаил Жванецкий. — В пятьдесят восемь мужчина только начинает жизнь. Жаль, что приходится сразу заканчивать. Но надо — статистика неумолима.

Так почему же мужчины так мало живут?

— Продолжительность и качество жизни определяют четыре фактора: наследственность, состояние окружающей среды, уровень медицинской помощи и сам образ жизни, — считает старший преподаватель кафедры общей гигиены и экологии ЯГМУ Ольга Аминова. — При этом пятьдесят процентов того, насколько долго и качественно будет жить человек, зависит от образа жизни, по двадцать «забирают» экологический фактор и генетика и десять приходится на уровень медицинской помощи.

Разберемся с образом жизни, поскольку именно он является ключевым фактором.

— Сам по себе образ жизни, способствующий долголетию, распадается на несколько составляющих, — пояснила Ольга Аминова. — В ряду важнейших двигательная активность, питание, режим сна и отдыха, избегание вредных привычек, внимательное, но не паническое отношение к своему здоровью. Многие из условий здорового образа жизни заложены изначально: к примеру, нашим предкам любая пища доставалась ценой физических усилий, а ее калорийность была низкой. За десять тысяч лет эволюции биологическая сущность человека не изменилась — мышцы, суставы и связки так же нуждаются в движении, как и много лет назад. Но вместо этого они при современном малоподвижном образе жизни получают огромное количество калорий, которыми организм просто не знает, как распорядиться. И в итоге либо откладывает их в жировые «запасы», либо ценой перегрузки печени и почек выводит из организма.

Зато современная цивилизация изменила структуру и количество отдыха: за счет восстановления правильного режима сна, приближения его к естественным биологическим ритмам можно существенно улучшить качество жизни.

Ну и конечно, наши предки не имели возможности проверить свое здоровье в медучреждении. Мы — имеем, но в основной своей массе не хотим идти на диспансеризацию. Даже бесплатно.

Исходя из этого, становится отчасти понятно, почему женщины живут дольше мужчин.

## ▶ НАДО ЗНАТЬ

**Оценить состояние своего здоровья ярославцы могут бесплатно в региональном Центре здоровья на базе ГУЗ ЯО ЯОКГВВ-МЦ (улица Угличская, 40, тел. 73-44-27) или в Городском центре здоровья (улица Некрасова, 6, тел. 30-86-31). Обследование проводится по предварительной записи.**

Едят они меньше (фигура требует жертв), двигаются больше (поход по магазинам и работа по дому отбирают больше энергии, чем лежание у телевизора), употребляют алкоголь и курят реже, к врачам обращаются чаще.

## Просто «новое обстоятельство»

Онкологи всего мира давно подметили: мир их пациентов делится на два лагеря. К первому относятся больные, воспринимающие свой диагноз как приговор, при том что далеко не все виды рака, известные сегодня, смертельны. Такие люди, как правило, проживают свой век в мучениях — и век этот чаще всего недолог. Вторые относятся к своему новому статусу как к еще одному обстоятельству жизни — и продолжают жить. А некоторые и вовсе начинают все с чистого листа. Истории этих жизней бывают весьма поучительны, и для их изложения требуется порой не газетный лист, а толстенная книга.

Онкология, как известно, не единственная тяжелая болезнь. Леонид Филатов, страдавший хронической почечной недостаточностью, недугом, который с определенного момента вообще не оставляет шансов, незадолго перед уходом сказал, что любовью к внучке и заботой о ней он держался на этом свете вдвое

больше, чем ему определили врачи.

Таких дедушек немного. И это еще одна причина, по которой наши бабушки к концу жизни «на два корпуса» опережают мужичков по продолжительности жизни. У них есть за что в этой жизни держаться: начиная от заботы о внуках и заканчивая непрременной дачей.

## Возраст свершений

Между тем повышение продолжительности именно активной жизни — важнейшая задача во всех высокоразвитых странах. Не секрет, что и Европа, и Япония, и США стремительно стареют — доля возрастного населения в них непрерывно растет. Там считают, что меры по поднятию рождаемости — это, конечно, хорошо, но они дают не самый большой эффект. А выход в том, чтобы до последних своих дней человек оставался, как принято говорить у молодежи, «огурцом»...

— Любители зарубежного кино, наверное, заметили уже, что в Голливуде сменился главный положительный герой, — говорит социолог Евгений Голубев. — Сорок лет назад это был практически юный бунтарь, «ниспровергатель основ». Тридцать лет назад — относительно молодой Джеймс Бонд. Потом возник дефицит героя, и на какое-то время в положительные персонажи выдвинулись машины — Робокот, Терминатор и прочие андроиды. Но так долго продолжаться не могло, и сегодня на первый план выходит новый герой — семидесятилетний Брюс Уиллис в фильме «РЭД» (в переводе, кстати, «Персональный пенсионер»). А также «Неудержимые» в исполнении «старичков» Сильвестра Сталлоне, Арнольда Шварценеггера и других семидесятилетних актеров.

Обществу активно внушается мысль, что семьдесят лет — это возраст свершений. Конечно, мы понимаем, что здесь есть и коммерческий расчет: общество стареет, и главными потребителями кинематографа становятся ровесники «Неудержимых», именно они обеспечивают сборы. Но нельзя не заметить и огромного позитивного эффекта от такого подхода. Он принципиально отличается от нашего менталитета, когда в пятьдесят-шестьдесят лет человек ставит на себе крест. Не в том смысле, что буквально собирается на погост, а в том, что уже не ждет от своей жизни ничего хорошего.

Что же мы имеем в «сухом остатке»? Между семьюдесятью годами, определяемыми нашим сознанием как старость, и ста двадцатью, которые обещает нам наука, имеется целых пятьдесят лет активной жизни. Неплохой задел, ради которого уже сегодня можно, к примеру, бросить курить. Или лечь спать пораньше.

**Анатолий КОНОНЕЦ**