**Европейская медицина о старении.**

Пятый Общепольский конгрес по старению: **Пациент 65+ в ежедневной практике врача**

Сопот 12-13 мая 2017 года

Продолжительность жизни людей выросла. Особенно заметно это стало в Европе. Даже у нас в Беларуси пенсионеры составляют 25% населения. Это добавило нагрузку на медицину во всем мире. Ведь люди в возрасте от 60 лет и старше—специфические пациенты. У них часто уже есть приобретенные заболевания, обязательны какие-то возрастные изменения здоровья. А еще присутствует какой-то жизненный багаж со своими ценностями, установками и знаниями. Это одновременно интересные и сложные пациенты для врача с психологической точки зрения.

Увеличение продолжительности жизни человека привели к углублению изучения возрастных норм здоровья, правил лечения и даже норм биохимических показателей в анализах. Эту информацию нужно доносить до сведения врачей, поэтому в последние годы участились конференции для врачей на эту тему. Я регулярно посещаю такие конференции в Польше, что позволяет быть в курсе всего нового в этом направлении медицины.

Исследования последних лет показывают, что для здоровья всего организма важно сохранить функциональность мозга. На первое место выходит забота о состоянии сосудов и уравновешенное состояние психики, а так же тренированность когнитивных функций. Как раз этим и занимается психотерапевт. Конечно, периодическое посещение других узких врачей-специалистов, психолога, приветствуется.

Почему же так много уделяется внимания именно мозгу? А потому, что только мозг в состоянии правильно управлять работой всех систем организма. «Вручную» это пока что правильно не удается. По современным представлениям геронтологов, даже артериальное давление не стоит регулировать с помощью гипотензивных средств после 65 лет, так как трудно определить, действительно ли это нужно в данный момент. Низкое артериальное давление может привести к усилению ишемии сердца или мозга и создать новую, иногда фатальную проблему со здоровьем. Исследования на добровольцах показали, что без гипотензивной терапии сохраняется лучший тонус жизни. Конечно, все перемены нужно согласовывать со своим лечащим врачом.

Так же оказалось необычным то, что многие показатели биохимических анализов крови оказались у пожилых людей особенными. В частности, несмотря на более высокий уровень холестерина, корректировать его с помощью медикаментов не нужно. Таких особенностей уже обнаружено достаточно много. Изучение продолжается.

Возвращаясь к проблеме стареющего мозга, определены те моменты, на которые нужно обращать внимание и тренировать. К сожалению, то что «ушло» из функционирования после 60 лет с большим трудом «возвращается». А что-то уже и не удастся восстановить.

Мы все помним, что для улучшения функционирования мозга рекомендуется учить языки, стихотворения, разгадывать ребусы. Конечно, это тоже полезно, однако не настолько, как представлялось раньше. Оптимальна была бы работа с психологом по специальной программе. В эту работу входит тренировка памяти, внимания, скорости мышления. Программа создается персонально после диагностики состояния всех этих функций мозга. Именно это направление и развивается в Европе.

Не менее важным фактором является правильная физическая активность. Имеют значение упражнения на координацию движения и ориентацию на местности. Очень полезны поездки на велосипеде, а также новое направление—катание на гироскутере. Это приспособление позволяет с помощью положения тела задавать темп и направление движения. Он стал доступен по цене (100—200 дол США) и в городе более полезен, чем велосипед. Для тренированных людей позволяет делать более продолжительные прогулки по безопасным тротуарам, менее травматичен, чем велосипед и более компактен.

Так же в Европе все большее развитие получает телемедицина. Это такой вид помощи, который позволяет контролировать свое состояние здоровья дома и в любую минуту. Появляются приспособления, которые человек носит на руке, либо прижимает приспособления к определенным частям тела для считывания информации о работе организма. Это портативные электрокардиографы размером с маленький сотовый телефон, наручные часы с такой функцией, наручные браслеты с различными измерительными функциями. При этом по своим возможностям эти приборы сопоставимы с возможностями медицинских аппаратов в наших поликлиниках. Электрокардиограф в состоянии записать ЭКГ и выслать врачу на смартфон. Портативные измерители уровня глюкозы, холестерина, артериального давления известны давно. Вся особенность в том, что эти данные можно переслать врачу на смартфон и получить квалифицированный совет по тактике поведения более своевременно, не дожидаясь осложнений. При многих поликлиниках существуют круглосуточные службы по поддержке таких пациентов в дистанционном варианте.

Доступно ли это нам? Вполне. Эти приборы можно купить за 200-300 долларов США и договориться с каким-нибудь центром о медицинской поддержке. Спрос рождает предложения. Такая услуга уже доступна в России, Польше. Что-то похожее предлагают на сайте medpom.org в Беларуси. Хорошее будущее по сохранению здоровья принесут новые технологии. Нужно просто следить за ними.