

УДК 613.98  
ББК 51.204.9  
И48

**Ильницкий, А. Н.**

И48 Продолжение будет. Книга о возрасте / Андрей Ильницкий, Кирилл Прощаев. — Минск : Дискурс, 2019. — 224 с.  
ISBN 978-985-90493-2-3.

Человечество неумолимо стареет. Если в 2006 году доля людей старше 60 в мире составляла 11%, то к 2050-му она удвоится, а число тех, кто перешагнет столетний порог, достигнет 4 миллионов. Цивилизация подарила нам 30–40 лет жизни, которых не было у наших предков еще пару веков назад.

Как прожить эти годы достойно, независимо и полноценно — так, чтобы возраст не был причиной дискриминации, а только поводом для гордости? Этим вопросом занимается геронтология — наука о старении.

**УДК 613.98**  
**ББК 51.204.9**

**ISBN 978-985-90493-2-3**

© Ильницкий А. Н., Прощаев К. И., 2019  
© Оформление. ЧУП «Издательство  
Дискурс», 2019

# Оглавление

<b>Предисловие.</b> Зачем нам думать о возрасте .....	6
<b>Глава 1.</b> Когда я начну стареть? .....	10
Как менялись представления о возрасте .....	11
Илья Мечников — «отец геронтологии» .....	11
«А что я буду делать на пенсии?» .....	16
Отправить пенсию на пенсию .....	19
Эволюция возраста: от Карамзина до Галины Вишневской .....	22
Как определить свой возраст .....	26
Молодость продлили до 44 лет .....	26
Молодой пожилой, старый пожилой.....	29
Биологический возраст может не совпасть с паспортным .....	30
Пенсия по старости или по возрасту?.....	32
<b>Глава 2.</b> Биология старения: от клетки до изменений климата .....	36
120 лет — ресурс человека .....	37
Почему мы не доживаем до 120 лет? .....	38
Когда старение набирает «критическую» массу? .....	39
Можно ли умереть от старости, а не от болезни?.....	40
Что происходит в организме с возрастом?.....	42
Старость и болезни всегда рядом?.....	50

Как среда влияет на старение .....	51
От дефицита витамина D страдают все органы .....	52
Президентом можно стать и в 70 лет .....	54
Загрязненный воздух заставляет нас быстрее стареть .....	55
Одиночество так же вредно, как курение .....	57
Что бы такое съесть, чтобы не стареть? .....	59
Раньше и солнце было ярче, или Зачем пожилым есть семечки .....	64
Лучше меньше лекарств, да лучше .....	68
Что такое клеточные хроноблокаторы .....	72
Здания тоже могут болеть .....	74
Город, дружественный пожилым .....	75

### **Глава 3. Как управлять своим здоровьем**

в любом возрасте .....	77
Начинаем действовать не позднее 35 лет .....	78
Что нужно знать о своем здоровье .....	80
Масса тела: сколько нужно весить, чтобы быть здоровым .....	84
Обмен веществ: выявить диабет и атеросклероз как можно раньше .....	102
Повышенное давление — бич XX и XXI веков .....	106
«Неуловимый» остеопороз .....	114
Гормоны: климакс бывает и у мужчин .....	118
Какие прививки делать пожилым .....	126
Стоматологическое здоровье — показатель культуры .....	132
Выявить онкологические заболевания как можно раньше .....	134
«Я не больной, я человек с особенностями здоровья» .....	134

<b>Глава 4. Болезни возраста, или От чего лечит гериатр</b> . . . . .	138
Старческая астения, или возрастная уязвимость . . . . .	139
Бросаем вызов деменции . . . . .	150
Синдром падений: трость для профилактики и имиджа . . . . .	164
Синдром недостаточности питания: недоедать можно даже из-за плохого зрения . . . . .	169
Синдром одиночества: один среди своих . . . . .	171
Делирий: важно замечать внезапные изменения в поведении . . . . .	173
Депрессия — это не просто плохое настроение . . . . .	176
Саркопения: возраст забирает силу мышц . . . . .	181
Идеальная старость — какая она? . . . . .	185
<b>Глава 5. Возраст не имеет значения</b> . . . . .	187
Дискриминация: эйджизм пока не сдается . . . . .	188
Общество жесткого эйджизма . . . . .	193
«Как корабль ты назовешь...» . . . . .	196
Освоить компьютер раньше внушки . . . . .	203
Работа в любом возрасте — право, а не обязанность . . . . .	206
Создать собственный стиль жизни . . . . .	209
Что будет, если мы перестанем умирать? . . . . .	213
<b>Заключение. С возрастом не надо бороться</b> . . . . .	220

## Предисловие

# Зачем нам думать о возрасте

К сожалению, и в нашем, и в других обществах о возрасте думать не очень принято. В какой-то момент даже необходимость отвечать на официальный вопрос или пункт в анкете «Ваш возраст?» может испортить настроение. Уже в 30 лет, услышав, как объявляют год рождения какого-нибудь чемпиона мира, вдруг обнаруживаешь, что вполне взрослыми считаются люди младше тебя более чем на десять лет. Что уж говорить о чувствах 50-летних. Мы привыкаем бояться старости...

Любой геронтолог скажет, что к таким переживаниям нас подталкивают стереотипы, сложившиеся не только у нас. И что о возрасте нужно думать обязательно именно для того, чтобы... получать от жизни удовольствие. Ведь разный возраст ставит перед нами разные задачи. Во-первых, разные в социальном плане. Это не значит, что когда-нибудь наступит возраст, в котором вы уже не сможете что-то сделать или на что-то решиться. Ведь и жениться можно в 70 лет, а в 80 — получить высшее образование. Но именно возраст дает понимание, для чего мне это (женитьба или учеба) надо и что я буду делать с этим потом.

Во-вторых, как бы мы ни хотели обратного, наш организм не статичен, он претерпевает определенное развитие. Кто-то предпочитает не называть это старением. Пускай. Но мы меняемся. И для того, чтобы наш организм оставался функ-

циональным, в каждом биологическом возрасте мы должны предъявлять к себе определенные требования. В 30 лет и по образу жизни, и по уровню контроля за своим организмом и управления им они будут одни. В 70 лет эти требования будут совсем другими.

Пока же старение в нашей культуре вызывает страх, боязнь неминуемой немощи. А ведь по результатам одного американского исследования оказалось, что тех людей, которые боятся старости, как правило, и настигает неблагоприятная старость. Следовательно, думать о возрасте нужно для того, чтобы уметь управлять своей жизнью. И чтобы это управление было в радость, а жизнь проходила максимально комфортно.

При этом о проблеме возраста сегодня говорят во всем мире. Правда, к ее осознанию западная культура и наша пришли разными путями. Эволюционным — в западном обществе, где число людей пожилого возраста из-за большей продолжительности жизни гораздо больше, чем в странах постсоветского мира, и постепенно сложилось по-настоящему гуманное отношение к человеку. Во Франции и в Италии средняя ожидаемая продолжительность жизни при рождении составляет 83 года, а, скажем, в России в 2017 году отмечалась самая высокая за весь период наблюдений средняя продолжительность жизни — 73 года, то есть на десять лет меньше. Но если людей пожилого и старческого возраста много, то в соответствии с западной традицией нужно делать так, чтобы их жизнь была более самостоятельной, независимой, чтобы они не представляли ни для кого обузы. Кстати, согласно последним демографическим прогнозам, в развитых западных обществах каждый третий ребенок, родившийся в 2012 году, имеет все шансы дожить до 100 лет. Это заставляет даже прагматиков задуматься о возрасте и о том, что будет с людьми по мере его увеличения.

У нас немножко другая ситуация: продолжительность жизни меньше и о возрасте вспомнили, когда правительства постсоветских стран стали интенсивно проводить

пенсионные реформы. Это скорее не путь эволюции, а давно назревший разговор в экономической плоскости, ведь многие работают и на пенсии, получая и зарплату, и пенсионные выплаты, тогда как после пенсионной реформы остается лишь зарплата без дополнительных пенсионных денег, что вызвало недовольство и приобрело острый дискуссионный характер. Именно так — как революцию — многие воспринимают изменения в пенсионном законодательстве. Выходит, к тому, что нужно осознать проблему возраста, мы подошли не эволюционным, а революционным путем.

Получается, и в западной, и в постсоветской традиции пусть разными путями, но мы пришли к одному и тому же: о возрасте надо думать, о нем надо говорить.

\*\*\*

Мир развивается и меняется. Возможно, историки нас поправят, но нам кажется, что, если взглянуть на историю человечества в обозримом прошлом, очевидны будут два мощных толчка к развитию общества, к изменению понимания роли и ценности личности: две мировые войны, когда погибли миллионы, и студенческие революции 1960-х годов в Европе. Войны позволили осознать ценность индивидуума, а молодежь, как самая импульсивная часть общества, начала отстаивать права каждого. И, похоже, следующая революция — за пожилыми людьми. Потому что благодаря увеличивающейся продолжительности жизни растет не только доля людей старших возрастных групп — повышается также их активность, ведь нынешнее поколение пожилых намного не то чтобы здоровее, но функциональнее, чем предыдущее. Например, в наши дни все больше пожилых людей с патологией суставов пользуются автомобилем, который, в отличие от недавних советских времен, стал не роскошью, а средством передвижения, что значительно расширяет возможности этого самого передвижения.

Вернее, революцию пожилых будем проводить мы, наше поколение — те, кому на пенсию лет через двадцать. Мы не

хотим на пенсию в том понимании, в каком она воспринимается сегодня. Мы хотим быть равными с теми, кто сегодня является нашими студентами.

Уже сейчас в мире живет почти 500 тысяч человек, достигших столетнего возраста. По прогнозам демографов, их число в 2045 году увеличится до 4 миллионов, а тех, кто перешагнет официальный сегодня рубеж долгожительства в 90 лет, будет просто огромное количество. Это значит, что еще через полвека 90–100-летний человек не будет диковинкой.

В нашей книге мы поговорим о том, как сделать так, чтобы эти дополнительные несколько десятков лет, подаренные современной цивилизацией, человек был активен, трудоспособен и самостоятелен.



## Глава 1

# Когда я начну стареть?

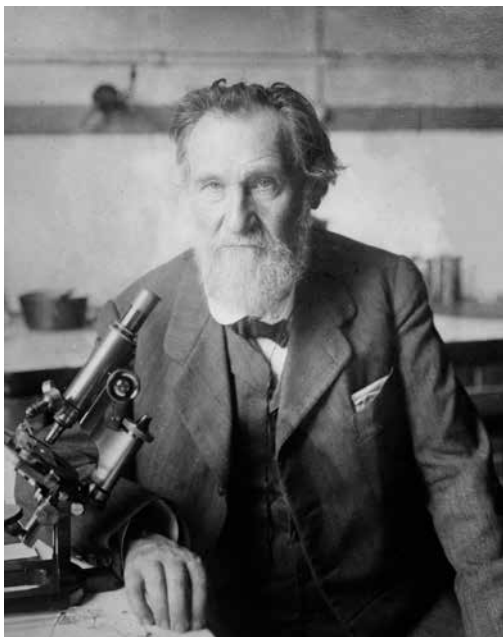
Геронтология — молодая наука, ей едва ли больше века. Но она именно сейчас переживает бурное развитие. И все благодаря тому, что жить мы начинаем не только дольше, но и лучше. Во всяком случае, на постсоветском пространстве. Кстати, и первые научные разработки по геронтологии были сделаны тоже на наших землях.

# Как менялись представления о возрасте

## Илья Мечников — отец геронтологии

Если обратиться к истории, мы увидим, что для русской традиции характерно было прежде всего биологическое, а не социальное или психологическое представление о возрасте. Одним из первых о том, что такое возраст, как человек меняется с годами, стареет, заговорил Илья Ильич Мечников, который, по сути, является основоположником науки о возрасте — геронтологии. Именно он ввел термин «геронтология» в своей замечательной книге «Этюды о природе человека», вышедшей в свет в 1903 году и выдержавшей несколько переизданий. На ее страницах он впервые применил понятия «старческая атрофия», «старческое истощение», «старческое вырождение». В четвертой главе, посвященной болезням последних десятилетий жизни, мы расскажем о синдроме старческой астении — особом состоянии, которое встречается только у людей, перешагнувших 65-летний рубеж. Мы первыми предложили на русском языке этот термин, который по-английски звучит как *frailty*, что буквально переводится как «хрупкость, уязвимость». И вот, придумывая русскоязычный аналог, мы опирались как раз на учение Мечникова. Кроме того, благодаря ему появилось такое важное для геронтологии понятие, как преждевременное, или патологическое, старение, когда биологический, реальный возраст человека опережает паспортный. Мечников связывал патологическое старение с высоким уровнем потребления алкоголя (как мало меняется в России!) и с заражением сифилисом. Он же автор еще одного важного термина — ортобиоза — учения о том, как достичь полного цикла нормальной жизни, которая заканчивается естественной смертью. В современной гериатрической концепции учение о возрасте и старении называется

превентивной гериатрией или антивозрастной медициной. И ее фундамент заложил Мечников.



*Илья Ильич Мечников — создатель науки о старении*

Биологическую линию развития геронтологии продолжил белорусский ученый-ботаник Василий Феофилович Купревич, который родился в деревушке недалеко от города Орши. Высшее образование он получал в Ленинграде, где позже руководил Ботаническим институтом. Какова связь между ботаникой и продолжительностью жизни? Оказывается, Купревич, наблюдавший растения, которые живут сотни лет (к примеру, баобаб), считал, что и человек может жить долго, если процесс деления клеток, дифференцировку тканей пустить по определенному пути. В 50-х годах прошлого века он создал первый в Советском Союзе сектор изучения старения в Академии наук БССР, которую возглавлял.

Во многом идеи Купревича о бесконечном увеличении продолжительности человеческой жизни на том этапе развития нашей цивилизации выглядели красивой мечтой. Но это позволило ему в своих исследованиях выйти за пределы просто науки — биологии, ботаники — и оставить след в культуре. Не случайно культовый американский режиссер Стэнли Кубрик в одном из фильмов цитирует высказывание Купревича о том, что при благоприятных условиях, кондициях клетка может жить вечно, а человек — получить бессмертие. О Купревиче упоминал и Валентин Пикуль. А белорусский классик Кондрат Крапива под влиянием идей ученого написал свою знаменитую фантастическую комедию «Врата бессмертия», которая шла в театрах по всему СССР. Василий Купревич был яркой личностью; он смотрел на возраст не только с биологической, но и с философской точки зрения.

Кстати, и сегодня некоторые биологи считают старость болезнью и убеждены, что при определенных условиях жизнь человека можно продлить, если вовремя выявить изменения, характерные для старения клетки. Многие медики с этим не согласны. Тем не менее такая теория в научном мире существует, и, возможно, биологи первыми найдут способ не только улучшить качество жизни, но и продлить ее.

Важной вехой в развитии геронтологии и гериатрии стали труды академика Дмитрия Федоровича Чеботарева, представителя киевской терапевтической школы академика Стражеско. Чеботарев прожил долгую жизнь и умер в 96 лет. Говоря о нем, нельзя не вспомнить знаменитый диалог между Сталиным и академиком Богомольцем, создававшим сыворотку бессмертия. Сталин возлагал очень большие надежды на эти исследования. А когда Богомольец довольно рано ушел из жизни, даже по меркам того времени, Сталин произнес: «Обманул, сволочь!» Выдающаяся же заслуга Чеботарева заключается в том, что в Киеве был организован Институт геронтологии, который существует до сих пор и носит имя своего создателя. В Советском Союзе этот институт был головным учреждением, занимавшимся изучением старения

в трех направлениях: биogerонтология (биология старения), социальная геронтология (как общество относится к старости и старению) и гериатрия (медицинская специальность).

Достижения Чеботарева на ниве геронтологии получили всемирное признание. Достаточно сказать, что в 1972 году в Киеве прошел съезд Международной ассоциации геронтологии и гериатрии (International association of gerontology and geriatrics), в ходе работы которого украинского, советского ученого избрали ее президентом. Сегодня в Киеве работает академик Олег Витальевич Коркушко — ученик и сподвижник Чеботарева, специалист в области старения сердечно-сосудистой системы.

Многие люди, порой даже специалисты, путают термины «геронтология» и «гериатрия». Часто в газетах или телевизионных программах приходится сталкиваться с неправильным термином «врач-геронтолог». На самом деле **геронтология** — это наука, которая изучает старение во всей его полноте, то есть биологический, психологический и социальный его аспекты. **Гериатрия** же представляет собой медицинскую специальность, которая занимается оказанием помощи лицам пожилого и старческого возраста. Таким образом, эксперт в области геронтологии — это специалист, который глубоко разбирается в самых разных аспектах старения, а вот гериатр — это врач, который лечит пациентов в основном старческого возраста, то есть после 75 лет.

После развала СССР геронтология как наука сохранилась на постсоветском пространстве благодаря деятельности Владимира Хацкелевича Хавинсона — основателя всемирно известной петербургской геронтологической школы, воспитанниками которой являются авторы этой книги. В начале сложных для страны 1990-х он создал Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии, где до сих пор функционирует базисный диссертационный совет по научной спе-

циальности «геронтология и гериатрия» и где исследователи из разных стран защищают по ней диссертации. В Петербурге же, на Фонтанке, в 1992 году был открыт и первый в России геронтологический центр, который создала Элла Соломоновна Пушкина. Это самое старое в стране учреждение, где помощь пациентам пожилого и старческого возраста организована на должном уровне.

Владимир Хавинсон являлся президентом европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии. И если за избранием академика Чеботарева на эту высокую должность в немалой степени стояла мощная пропагандистская машина Советского Союза, то Хавинсона выбрали в знак признания заслуг петербургской геронтологической школы перед мировой геронтологией. А точнее, за разработку оригинального направления пептидной регуляции старения и применения для его коррекции особой группы биорегулирующих препаратов.

Сегодня петербургская гериатрическая школа объединяет крупнейших гериатров России, таких как член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор Владимир Николаевич Анисимов, который в Институте онкологии имени Н. Н. Петрова занимается взаимоотношениями старения и рака, или основоположник отдельного направления биogerонтологии под названием «нейроиммуноэндокринология» Игорь Моисеевич Кветной.

Именно Кветной выяснил, что в организме существует три регуляторные системы: иммунная, эндокринная и нервная — и их клетки есть абсолютно во всех органах. Как это часто бывает, свое открытие ученый совершил почти случайно. Он писал диссертацию в Саранске, и для исследования ему нужны были аппендиксы, которые удаляли после операции. Проводя эксперименты, Игорь Моисеевич ненароком применил другой краситель, и исследуемые материалы окрасились в необычный цвет. Так он первым в мире и обнаружил, что в аппендиксе присутствуют клетки всех

трех систем и что они «общаются» между собой с помощью молекул, в том числе мелатонина. А до тех пор считали, что мелатонин вырабатывается только в эпифизе.

Не обошлось без курьеза, который мог дорого стоить ученому. Вскоре после того, как статьи об открытии Кветного начали публиковать в зарубежных журналах, его вызвали в Москву, в здание на печально известной Лубянке. Дело в том, что это открытие совпало по времени с высылкой из СССР Александра Солженицына. И в каком-то англоязычном издании на одной странице оказались опубликованы научные результаты Кветного, а на обороте — информация о том, что Солженицын вынужден покинуть Советский Союз. По традиции той эпохи в КГБ все это увязали в одну цепочку. К счастью, ученый не пострадал, но интерес к себе в определенных структурах вызвал.

«А что я буду делать на пенсии?»

Повторимся, что российские геронтологи в большей степени рассматривают процессы возраста и старения как биологические. А ведь социальная сторона возраста также необыкновенно важна.

Люди стали жить дольше. Лауреат Нобелевской премии по литературе Светлана Алексиевич говорит, что цивилизация подарила нам 20–30 лет жизни и ими надо правильно распорядиться. Но, к сожалению, в постсоветском обществе не сформирована философия старения. У нас люди боятся выходить на пенсию, потому что первый вопрос, который возникает у будущего пенсионера: «А что я буду делать?» Кто-то скажет: «Пусть книги читает». То есть до сих пор он книг не читал? Дело в том, что варианты старения должно предлагать общество, но у нас этого нет. Поэтому одно из направлений, которое сейчас активно развивается и которому мы посвятим главы этой книги, — социальная геронтология: то, как человек должен ощущать себя в старости.

У Ольги Седаковой есть очень хорошее стихотворение «Цивилизация»:

*Молодые люди  
умирают на далеких войнах,  
в автокатастрофах,  
от передозировки и просто от скуки:  
дышать-то нечем.*

*А старики  
веселыми говорливыми стайками —  
розовыми, палевыми, светло-серыми —  
летают по свету на лайнерах,  
плавают на теплоходах,  
посещают джунгли, степи, музеи и пирамиды,  
лечатся только травами,  
едят только безвредное,  
молодеют,  
занимаются гимнастикой, танцами и рисованьем,  
иногда помогают бедным  
и глядят голубыми глазами:*

*человек, как известно, смертен —  
но из этого правила,  
очень вероятно, возможны исключения.*

Это то, к чему пришла цивилизация, которой старость бросает вызов. У нас на глазах происходит своего рода эволюция представлений о человеке. Раньше, с точки зрения Дарвина, всем руководил естественный отбор — а значит, дети должны были появляться рано, чтобы можно было их вырастить, дать им образование. И главным было сохранить в человеке его потенции, здоровье, силы, интеллект именно с этой целью — родить и поставить на ноги детей. Но получалось, что после 45 лет мы природе не очень нужны, поскольку выполнили свою главную биологическую функцию. Во всяком случае, так это трактует вульгарная биология. Сейчас после



того, как дети вырастают, у родителей остается еще 30–40 лет жизни. Что делать в эти годы? Почему многие бабушки так стремятся к детям, внукам? Они подсознательно опираются на патриархальную культуру: ты нужен, пока воспитываешь детей. Но все кардинально меняется. Как представители биологического вида мы вроде бы уже не нужны и могли бы умереть. Однако мы живем, причем еще очень долго. Вот только культура наша пока не выработала того, чему посвятить эти «подаренные» десятилетия, хотя у человека есть все шансы на то, чтобы вторая половина жизни была лучше, более беззаботной.

Мы живем в эпоху перехода от социализма к раннему, начальному капитализму, и наши люди впервые за последнее столетие узнали, что такое собственность. Или хотя бы увидели ее у других. Одна пожилая дама говорила: «Я сейчас на пенсии и не вспоминаю советские времена с сожалением. Только сейчас появилась возможность что-то попробовать, зайти в красивые магазины, путешествовать». Подобные мысли витают в воздухе. Многие надеются, что пенсия — это возможность отдохнуть и пожить иначе, посвятить жизнь себе. И вдруг энергичная и жесткая пенсионная реформа — хоть и назревшая — все это как бы отбирает, и человек чувствует себя обманутым. Отсюда расхожие фразы вроде «в шестьдесят пять лет мы помолодели и должны работать»; по сути, такая реакция на пенсионную реформу является чистой воды биополитикой, когда вместо подлинных причин изменения пенсионного возраста (а за этим кроются исключительно экономические соображения) обсуждается возраст как биологическая характеристика человека.

Надо сказать, что в настоящее время в мире вопрос пенсионного возраста перешел из чисто хронологической категории в другой разряд — его скорее следует назвать функциональным. То есть человек как можно дольше должен оставаться дееспособным и востребованным. И если он считает, что путь к этому — работать до глубокой старости, то общество должно предоставить ему такую возможность.