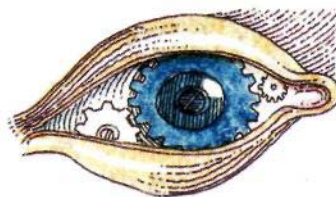


ХОД ЧАСОВ

внутри нас



текст: **Светлана Троицкая**
рисунки: **Петр Перевезенцев**

Внешность – не главное. Если вы моложавы, это еще не значит, что в 40 лет вам и на самом деле всего 30. Дориан Грей и другие заикленные на внешности герои – отзвуки далекого прошлого. Биологический возраст – это наше общее состояние.

ОТ СВОИХ ЗНАКОМЫХ Я ПОЛУЧИЛА ВСЕГО ЛИШЬ ДВА ВАРИАНТА ответа на вопрос: что такое, по-вашему, биологический возраст. Версия номер один (от красавиц без возраста): столько лет, на сколько выглядишь. Версия номер два (от особ самодостаточных): столько лет, на сколько себя чувствуешь. Вот это оптимизм! – восхитилась я и тут же примерила обе версии на себя. Зеркало давало лет 30 с хвостиком. По ощущениям я прочно застряла между 25 и 30. Зато... с трудом карабкаюсь по лестнице на пятый этаж, думала: здравствуй, старость.

А что считает по этому поводу антиэйдж-медицина?

«Чтобы понять, какими темпами «изнашивается» организм, ученые обследовали большую группу здоровых людей разного возраста, – рассказывает главный врач Института бинарного омоложения Женера Саакян. – Их интересовало, каким образом с годами меняются вес, рост, артериальное давление, состояние сердечно-сосудистой системы и т.д. На основе этих исследований были составлены таблицы, дающие возможность оценить состояние организма в целом, найти его слабые места, – кстати, как это ни обидно, они зависят не только от образа жизни, но обусловлены еще и генетикой. Главная цель определения биологического возраста – выявить зоны риска и принять меры предосторожности».

Мечтательно интересуюсь: «А может ли быть, что мой календарный возраст – 40 лет, а на самом деле мне... 25? Сердце стучит как часы, желудок гвозди переваривает, и вообще – красавица и умница, без всяких морщин и признаков маразма». Ответ разочаровывает: как правило, максимальный «выигрыш во времени» – 5 лет. Но и это, согласитесь, уже кое-что!

НАШ ЭКСПЕРТ

ЖЕНЕРА СААКЯН

После окончания института работала врачом общей практики, была научным сотрудником Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии. Одной из первых в России заинтересовалась новым направлением – anti-aging медициной. Прошла специальный курс в Калифорнии у профессора Лори Марка Гордона. Теорию и практику взаимодействия генов с окружающей средой изучала во Франции. Защитила кандидатскую диссертацию по антивозрастной эндокринологии. В настоящее время – главный врач Института бинарного омоложения (ИНБИОМ), обучает своих пациентов управлять возрастом и оставаться на пике активности.



ПРИМЕТЫ ВРЕМЕНИ

В нашей стране для определения биовозраста используется программа Национального геронтологического центра, разработанная доктором медицинских наук Вячеславом Крутько. Длится исследование всего полтора-два часа. Я решила попробовать – правда, с замиранием сердца. Вдруг прямо по завершении выдадут пенсионное удостоверение...

Для начала заполняю вполне обычную медицинскую карточку: дата и место рождения, хронические заболевания (свои и родителей), как росла-развивалась, переносила беременность, рожала. Нужно ответить, бывает ли трудно сосредоточиться, мучают ли головная боль, бессонница, депрессия, приступы непонятной тоски, как насчет алкоголизма и пр. М-да, в этой серии я готова ответить твердое «нет» только по поводу алкоголизма. Еще вопрос на засыпку: «Не подвергалась ли облучению и действию мутагенов». Я в тупике: а кто ж знает?! Учитывая, где мы живем и что едим...

Когда заканчиваю с вопросами, Женера Михайловна проводит общий осмотр: измеряет давление, смотрит состояние позвоночника, суставов и кожи, слушает сердце и легкие, проверяет рефлексы. Затем приступаем непосредственно к маркерам.

Сантиметры, килограммы

Незря говорят, что «толстеют не от котлет, а от лет». С годами замедляются обменные процессы, становятся менее активными ферменты, а аппетит-то не уменьшается...

На весы я, жертва диет, влетаю с гордостью: 55 кг при росте 165 см, индекс массы тела – 20,5 (норма до 23). Слава богу, прежним остался и рост.

Но перспектива исследования мышечной массы со сложным названием «биоимпедансометрия» оптимизма не внушает. Со спортом у меня не складывается... Я ложусь на кушетку, на мои руки и ноги приклеивают электроды. Через пять минут умница-аппарат выдает результат. Основной обмен 1318 при норме 1300–1600. Энергетические потребности – 1846 кДж: при таком количестве калорий я не буду ни худеть, ни толстеть. Жировая масса тоже нормальная, а вот тощая (мышцы и кости), как я и предполагала, недотягивает. Несколько больше и общее количество воды (29,8 при норме 25,5), и я испуганно спрашиваю: отеки? Вовсе нет: это клеточная вода, и чем ее больше, тем клетки моложе.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Курсом на жизнь без старости мы в первую очередь обязаны... меркантильным политикам. В XX веке люди стали жить значительно дольше – а значит, во много раз возросли расходы на пенсии, социальные службы и медицинские страховки. Чтобы свести «дебет с кредитом», правительство озаботилось повышением

качества жизни населения в возрасте. А в конце прошлого века американское общество встряхнуло движение беби-бумеров – тех, кто родился во время бума рождаемости 60-х годов. В их энергичных руках сосредоточена большая часть финансов страны, и они впервые выдвинули лозунг «жить не старея», оставаться

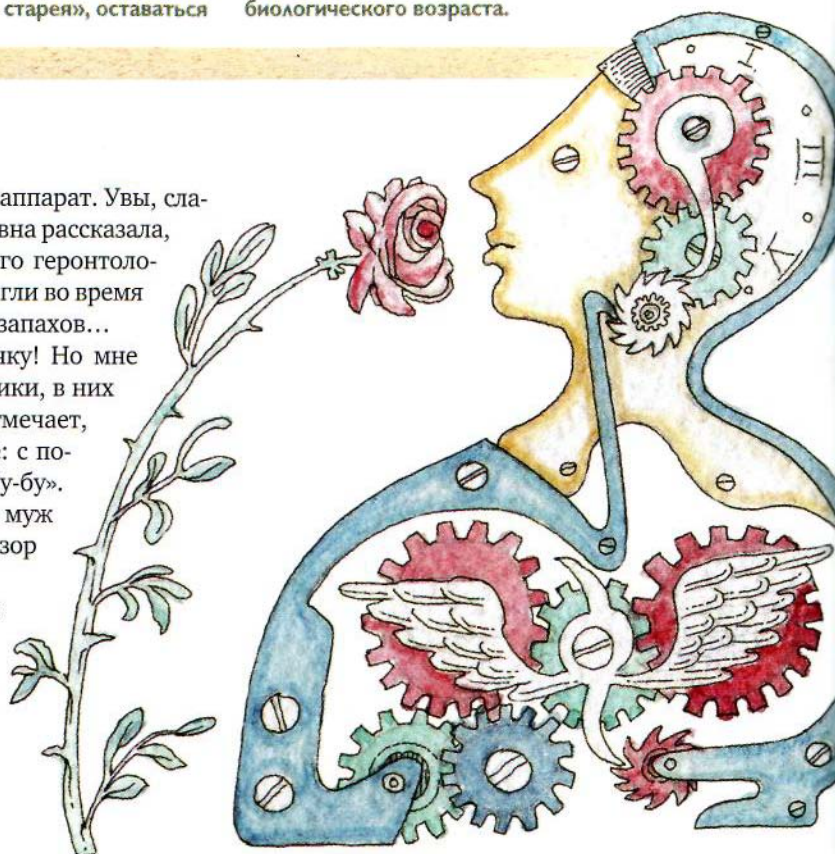
активными максимально долго. В ход пошла сбалансированная диета, фитнес и различные методики омоложения. Были сформированы цели антивозрастной медицины, близкие и понятные всем. А точкой отсчета на пути к бесконечной молодости стало понятие биологического возраста.

Вижу, слышу, обоняю

После 45 – очки на носу. После 70 – за ухом слуховой аппарат. Увы, слабеют чувства с возрастом, слабеют. Женера Михайловна рассказала, что, по исследованию Американского национального геронтологического общества, 1% из 1,2 млн. людей после 50 лет не могли во время теста «Ароматизированная страничка» унюхать и половину запахов...

Очень хочется «нюхнуть» ароматизированную страничку! Но мне предлагают проверить лишь слух и зрение. Надеваю наушники, в них подается сигнал специальной громкости, а компьютер отмечает, когда звук исчезает. Звуки – увы – вовсе не романтические: с понижением частоты «писк комара» сменяет басовитое «бу-бу-бу». Зато показатели у меня просто отличные! А бессердечный муж еще удивляется, почему я все время жалуюсь, что его телевизор «безобразно орет».

Для выявления возрастной дальнозоркости беру текст с малюсенькими буквами и отмечаю, на каком расстоянии они у меня «расплываются». Итог – 6 см при норме 5,2 см. Если дело так пойдет и дальше, лет этак через пять придется обзаводиться очками.

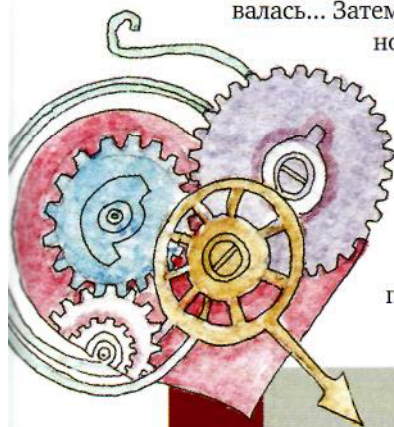


На пульсовой волне

Затем приступаем к оценке состояния сердечно-сосудистой системы. Общеизвестно, что с возрастом наши сосуды теряют эластичность, «забиваются» холестерином, становятся более плотными. Как далеко зашел процесс, помогает узнать исследование под названием «скорость пульсовой волны».

Сначала мне делают обычную кардиограмму, но на специальном, очень быстром приборе. На грудь, ноги и руки прикрепляют электроды, и уже через пять минут прибор выдает результат. И на тебе – легкая аритмия! А ведь на сердце я никогда не жаловалась... Затем электроды оставляют лишь на руках и ногах. По тому, с какой скоростью после

сокращения сердца пульсовая волна распространяется по сосудам, можно судить об их состоянии. И здесь показатели тоже не очень хорошие. Правда, Женера Михайловна говорит, что вряд ли в моих проблемах с сосудами повинен атеросклероз, и предлагает пройти обследование у кардиолога.

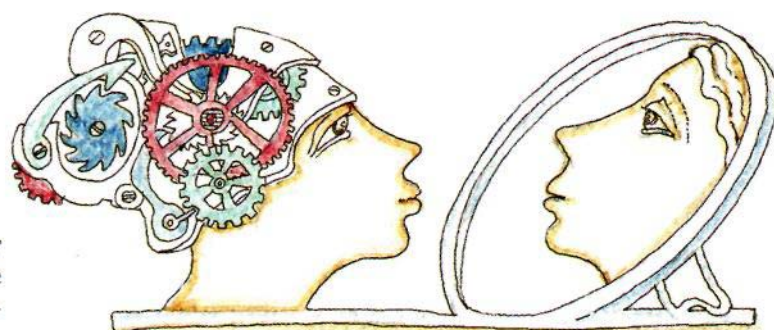


Самый простой тест для определения биологического возраста, который можно провести дома самостоятельно: закройте глаза, подожмите правую ногу, упритесь ею в левую и засекайте, сколько времени вам так удастся простоять. Норма для 30 лет – 70 секунд, для 40 – 60 секунд, потом с каждым годом показатель может уменьшаться на единицу.

Тонкая рябина

Этот простой тест позволяет оценить состояние вестибулярного аппарата, работа которого тоже изменяется с возрастом.

Весело скидываю туфли, становлюсь на одну ногу – левую, а правой ступней упираюсь в левую коленку, закрываю глаза... И к своему ужасу, начинаю мерно раскачиваться – как та рябинка без поддержки дуба. Женера Михайловна меня подбадривает, но это не помогает – на 17-й секунде заваливаюсь на обе ноги. А возрастная норма, пардон, 60. Знала я, знала, что с координацией просто беда. Потому и аэробику не люблю: у всех рука вправо – моя влево, все поднимаются – я ложусь! Но чтобы пространственный кретинизм в такой степени! Врач утешает, что встречала и худшие варианты. А в качестве идеальной тренировки ки вестибулярного аппарата советует йогу.



Стресс не пройдет

Долгожители, как правило, не только люди с хорошим здоровьем, но и оптимисты, позитивно относящиеся к себе и к жизни. По словам основоположника антивейдж-медицины Роберта Голдмана, если в человеке принципы «жить долго, быть здоровым, оставаться молодым» заложены на ментальном уровне, у него это чаще всего получается.

Чтобы определить, в каком цвете мне видится мир, проводим тест «Субъективная оценка здоровья». Надо ответить на 26 самых разнообразных вопросов. Например, возникает ли у меня ощущение, что окружающие относятся ко мне недоброжелательно. Меняется ли без видимых причин настроение. Возникает ли опасение покраснеть на людях. А вариантов ответов пять: есть и было всегда, есть уже длительное время, появилось в последнее время, было и прошло, нет и не было. За каждый ответ начисляются баллы, а потом выдается резюме. Слава богу, я отношусь к «практически здоровым людям с благоприятными прогностическими признаками». Проще говоря, компьютер уверен: в любой ситуации я чувствую себя как рыба в воде, с легкостью переключаюсь с одного вида деятельности на другой и не впадаю в самоедство, если что-то не ладится. Не позволяю отрицательным эмоциям скапливаться (и как он догадался, что я – чуть что не по мне – сразу ору?) и давить мне на психику. Одним словом, депрессия и я – вещи несовместимые.

Сила есть... но мало

Когда вы в последний раз брали в руки обычный динамометр? Я, кажется, никогда... а сейчас должна сжимать его по очереди правой и левой рукой, чтобы узнать свою мышечную силу. Делать это мне ужасно не хочется, так как ничего хорошего я здесь не жду. Вспоминаю, как в школе сосиской болталась на турнике, и с возмущением думаю: лучше бы измерили силу ног, здесь я (учитывая способность лягаться) показала бы просто отличные результаты! Ну конечно! Показатель силы рук – 14 кг при желательных 28. Врач «утешает», что подобной хилостью страдает большинство пациенток. Но намекает, что это не повод расслабляться, а повод поработать над собой.

**Мои мозги заряжены!**

Как ни грустно, «капризы» работодателей при приеме на службу после определенного возраста имеют основания. С возрастом ухудшаются когнитивные (познавательные) функции мозга, замедляются мышечная и нервная реакции. Однако

почему-то именно этого исследования я не боюсь.

Когнитивные функции мозга позволяет оценить тест Шульте. Большой квадрат расчерчен – наподобие шахматной доски – на маленькие квадратики. А в каждом находится цифра – от 1 до 25. Я должна пробежаться глазами и найти сначала все цифры 1, потом цифры 2 и так по порядку до 25. Больших квадратов – три. Засекается время, потраченное на каждый, и берется среднее арифметическое значение. Ура! При стандарте 49 секунд я уложилась аж в 30. Текст Векслера на внимание мне выполнять страшно не хочется: с помощью почти такого же я не так давно натаскивала сына при поступлении в школу и сыта им по горло! Здесь нет ничего сложного – каждой цифре соответствует особый значок, а моя задача – уложившись в 90 секунд, правильно заполнить таблицу. Результат очень хороший – еще бы!

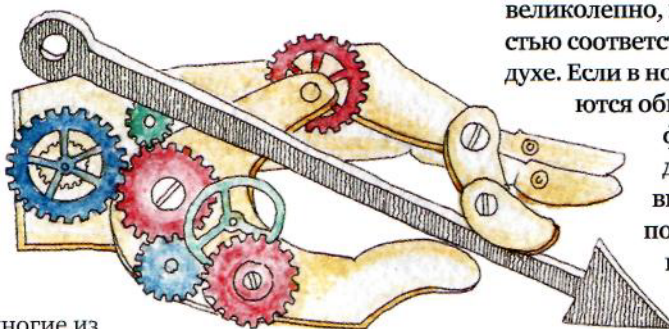
Однако мой настоящий триумф – так называемый тест постукивания: в течение минуты надо быстро-быстро стучать пальцем по клавише компьютера. Результат – 199, а это, дамы и господа, норма для 29 лет, мне хватило бы и 130! Словом, старческий маразм вкупе со склерозом мне не грозят. А значит, еще поработаем!

Нелегкая жизнь легких

Следующая важная величина – эластичность легких.

Ведь с возрастом многие из нас в буквальном смысле утрачивают способность дышать полной грудью!

Зажимаю губами трубку, соединенную с довольно толстой «кишкой», и сначала просто мерно дышу: носом вдыхаю, ртом выдыхаю. Затем делаю очень глубокий вдох и резко выталкиваю весь воздух из легких – освобождаю их до последней капельки. С интересом смотрю, что показывает экранчик. Похоже, во мне пропадает отличный ныряльщик. Или, что более романтично, охотница за жемчугом. Почти 3200 мл при норме 2972 мл. Здорово!

**СТРАТЕГИЯ БОРЬБЫ ДЛЯ РАДИСТКИ КЭТ**

Через несколько минут результаты обработаны, и я могу увидеть, как выглядит исследование биологического возраста.

«Каждая страничка – это данные по исследованию определенной системы, – комментирует Женера Михайловна. – График в конце – так называемый профиль биовозраста. На нем в виде кривой обобщены данные по каждой системе. Видите, например, эту цифру? Она показывает, что ваша жизненная емкость легких гораздо выше нормы. Великолепные цифры и по когнитивной функции мозга. А вот мышечная сила падает. Тревогу вызывают и показатели сердечно-сосудистой системы».

На мой взгляд, по всем этим данным можно не только просчитать биовозраст, но и составить своеобразный портрет. Итак, я стучу, как радистка Кэт, – правда, слегка худосочная и астеничная. Слышу, как сторожевая собака, – но, увы, с нарушенной координацией. Способность к нырянию – черепашки-ниндзя отдыхают! Еще бы у сердца с сосудами хватило сил вынырнуть...

В отличие от меня компьютер подходит к вопросу менее творчески и выдает следующие данные. Темп старения – средний. Тип старения – смешанный (не в порядке сердечно-сосудистая и мышечно-физическая системы), дисгармоничный (одни показатели хорошие, а другие не очень). Вердикт: согласно общей цифре мой биологический возраст соответствует календарному. Оценив застывшее в моих глазах разочарование, Женера Михайловна замечает, что огорчаться не стоит. Не для того, дескать, собрались.

«На биологический возраст можно повлиять. Если он ниже календарного, мы говорим пациенту: у вас все великолепно, поздравляем. Ваш образ жизни полностью соответствует генотипу. Продолжайте в том же духе. Если в норме или чуть выше нормы – рекомендуются общие мероприятия: борьба со стрессами, физическая активность, специальная диета, биодобавки, микроэлементы, витамины. И конечно, необходима более полная диагностика органов и систем, вызывающих беспокойство».

Безусловно, на одни показатели биологического возраста влиять легче, на другие – сложнее. В моем случае рекомендации просты: улучшить мышечную силу поможет, разумеется, фитнес. Жизненная емкость легких и так отличная – а тем, кому ее не хватает, подойдут дыхательные упражнения по системам Бутейко, Фролова, Стрельниковой. Даже простое надувание шариков может принести пользу! А вот на скорость пульсовой волны повлиять нелегко – поэтому мне лучше как можно скорее посетить кардиолога и разобраться с причинами неполадок.

LT

