

Вступ

Вітаю!

Рада, що ви зважилися придбати цю книгу та, головне, — взятися до її вивчення!

Розповім, як найкраще її читати, окрім як водити сфокусованими очима по рядках в умовах доброго освітлення і розпізнавати слова префронтальною корою головного мозку.

Читайте книгу просто поспіль, від початку до кінця, — так ви поволі будете ознайомлюватися з термінами та поняттями, які раз по раз виринають у тексті, й зможете скласти цілісну картину про процеси, що відбуваються в нашому організмі. Низка речей буде повторюватися, і це так задумано, щоби інформація наша ровувалася, а не сходила лавиною. Це допоможе краще зрозуміти і запам'ятати зв'язки між різними аспектами самопочуття.

Наприкінці книги є посилання на використані джерела, а найважливіші з них — на медичні настанови чи інші відносно вичерпні документи — винесено в QR-коди. Якщо хочете дізнатися більше, зіскануйте код і перейдіть за посиланням. Це додаткова, деталізована інформація, яка не є обов'язковою для розуміння проблематики.

Терміни чи поняття, які здатні викликати в читачів запитання, а їх пояснення може порушити цілісність викладення тексту, пояснено у виносках унизу сторінок.

Курсивом виділено сленгові слова чи фразеологізми, щоб в аудиторії не виникало сумнівів у тому, чи знають українську мову авторка і редакторки. Курсивом також де-не-де виокремлено слова *може, подекуди, часто*, аби наголосити,

що так буває не завжди, тож не варто подумки згадувати випадки, **коли так не було**, і втрачати довіру до написаного.

У книзі є рух від загального до конкретного: спершу йдеться про чинники, які визначають якість і тривалість життя у світі та в Україні зокрема, і те, як можна на ці чинники вплинути. Без здорового способу життя (ЗСЖ) й уміння давати раду психічному стану нам не обійтися. Що ми старші, то більше наше самопочуття відбиває спосіб життя, якого ми досі дотримувалися, і це суто наша сфера відповідальності. Це, можна сказати, головна ідея книги.

Далі йде мова про конкретніші речі: запобігання серцево-судинним захворюванням, хронічну обструктивну хворобу легень, діабет, зміни в тілі, що можуть розвиватися з роками, деменцію, оптимальний раціон, менопаузу і секс.

Деякі питання розглянуто доволі розгорнуто, з елементами переконування читачів і читачок та наголошенням на важливості того чи того аспекту, наприклад, психічного здоров'я чи кишкової мікробіоти. Інші питання зумисне представлено тезово, у вигляді переліків чи таблиць — тоді важливо запам'ятати викладену інформацію чи бодай звернути на неї особливу увагу, щоб знати, де шукати, якби раптом виникла така потреба. Додаткова аргументація в такому разі буде тільки заплутувати. Як кажуть програмісти, це не баг, а фіча.

Мені відомо, що аудиторії подобаються чіткі поради на кшталт 10 заповідей, чи «Заповіту» Тараса Шевченка, чи «Марсельєзи», що, в принципі, недалеко від «Заповіту». Але є багато нюансів, на які слід зважати, тому рекомендації в цій книзі більше нагадують маркування гірської стежини: вам туди — ні, не сюди, — отут тримайтеся за мотузку, там можлива сипучка, а не дорожній знак, який повідомляє, що можна їхати зі швидкістю 90 км/годину.

Ця книжка — не посібник із самолікування і не вичерпний підручник з внутрішніх хвороб. Це *non-fiction*, нехудожня книга про те, як жити у своєму тілі та в Україні XXI століття, почувачись при цьому досить добре в будь-якому віці. Лікування вам має прописати лікар — саме вам, з вашими діагнозом

та анамнезом. І це теж одна з головних тез книги. Але ви маєте знати, коли настав час звернутися до фахівця і що для діагностики робити треба, а що — можна. Це дві великі різниці, як то кажуть. Написати книжку, що збереже час, гроші, нерви й здоров'я людей, коли вони стали пацієнтами, — моя мета і мрія.

Писала цю книжку передусім для себе — моє старшання триває, старішання нависає. Може, комусь переконливішою виглядатиме книга авторства людини на восьмому, а не на четвертому десятковій роках. Та нон-фікшн, на відміну від автобіографічної прози, тим і козиряє, що спирається не на неповторний досвід автора, а на доречні для широкого кола людей дослідження. Чого я і намагалася досягнути.

Мене інколи питають, як писати про здоров'я, щоб здолати ліню, міфи, стереотипи та недовіру. І я відповідаю, що слід діяти, як християнські проповідники — переконувати людей, що порятуватися складно, але можливо, і давати настанови, що та як для цього робити. А ще цитую пісню з назвою, що не дуже перегукується з темою здорового способу життя:

*Йди у народ, говори їм про спасіння!
І ось мої слова, гнівні й відверті:
Життя відбувається за крок до смерті!
Мої співчуття вашому здоров'ю,
Всі ми ламані господньою любов'ю...**

Гайда читати!

*

«Бухло», пісня гурту «Жадан і Собаки», слова Сергія Жадана. — Тут і далі прим. авт.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Пан Микола

інструктор з водіння, 63 роки

Любить свою дружину пані Світлану (навіть після того, як вона перестала пекти смаколики), читає політичну аналітику й сучукрліт, цмулить каву і цигарки та прагне не відставати від дружини.

Пані Світлана

бухгалтерка, 60 років

У неї хороше почуття гумору й кулінарний талант. Ще недавно мала звичку заїдати всі свої переживання, недосипала і значно менше рухалася. Та зараз опанувала своє життя і насолоджується ним, згадавши про різноманітні хобі.



Тарас

їхній син, дизайнер, 31 рік

Хотів було просто підкачатися та подолати біль у животі, але так захопився здоровим способом життя, що зробив ще й *upgrade* батьків, себе самого і знайшов собі пару, що поділяє його цінності.



Іванка, дружина Тараса

копірайтерка, 26 років

На ґрунті ЗСЖ почала спілкуватися з колегою Тарасом, та й так, що аж побралися згодом. Подолала депресивний розлад, налагодила контакт із мамою, любить Тараса, свекрів та їхній сад на дачі.





Пані Галина

мама Іванки, вчителька, 54 роки

Раніше вважала піклування про себе «махровим егоїзмом» і жила інтересами родини, але активні щасливі свати викликали в неї суміш заздрості та захоплення, ще й Іванка на психічне здоров'я увагу звернула... Пані Галина, здається, стала на стежку змін.

Пан Богдан

тато Іванки, ФОП, 56 років

Вважає себе ще молодим хлопом, любить збирати гриби й потеревенити за чаркою, в усьому слухається пані Галину, хоч і приховує це, бо «що люди скажуть». Разом із дружиною живе в Івано-Франківську.



Пані Мирослава

бабуся Іванки, 75 років

Живе в селі на Буковині, має багато дітей, онуків, спогадів та город.

1.

Зміна парадигми старості

*механіка сексу проста очевидна комічна
мистецтво любові — невидиме тихе тонке
найкраще в житті — що воно не триватиме вічно
найгірше — те саме...
...ну але то вже таке*

Юрій Іздрик, *Second*

1.1. Чому ми старіємо

Якщо стисло, бо такий закон природи. Можна навіть уточнити й сказати, що це другий закон термодинаміки — із часом системи намагаються повернутися до первісного стану і їхня невпорядкованість, себто ентропія, прагне максимуму. Це справедливо і для живих систем, як і ми з вами. «Мине молодість квітуча, старість нас впов'є, мов туча, і земля покриє»*. Зараз я опишу в деталях цю *crash movie*.

Життя — це постійна регуляція роботи генів, наслідком чого є розвиток організму від зачаття до смерті. Життя — то суцільне старшання.

Пригадуєте роман Оноре де Бальзака «Шагренева шкіра», де в героя сповнювалися бажання, проте щоразу вкорочувався вік разом із розміром шедевра кушнірства? Роман не такий уже й фантастичний — наша власна «шагренева шкіра» є теломерами — ділянками наприкінці хромосом. Щоразу, коли клітини діляться, теломери коротшають, поки не закінчаться. Цей процес можна сповільнити й наростити теломери, а можна й прискорити, наближаючи разом із цим і власний кінець. Стрес додатково вкорочує нам теломери на хромосомах, а отже, — і вік [1, 2].

Резерви так званих поліпотентних клітин вичерпуються. Це клітини з багатьма можливостями розвитку, які могли би стати іншими, спеціалізованими клітинами, як-от у дитинстві ми думаємо, стати астронавтом чи водієм. Тож нам стає щоразу важче замінити зношені клітини новими. Яскравим прикладом є волосяні фолікули, які дедалі менше перебувають у фазі росту (анагеновій фазі), скоріше випадають та вже не розпочинають новий життєвий цикл.

* *Gaudeamus*, переклад Андрія Содомори.

Клітини, особливо нейрони, гірше дають лад власним старим молекулам, а тому починають нагадувати балкони, захищені мотлохом, що вже й кроку не ступити. Балкони через це, на щастя, не падають, а от нейрони гинуть. На сканах мозку це можна побачити як зіщулений, зменшений мозок чи навіть порожнини в ньому. В людини ж розвивається деменція (спокійно, не в кожній).

Каркас сполучної тканини, яка тримає все — від шкіри до судин і кісток, зазнає бомбардувань переважно з мінометів вільнорадикальних процесів і — що б ви думали? — глюкози, яка сідає, де треба й не треба на білках. Це глікація, і вона означає, що молекула стара, її слід знищити. Немов чорна мітка в піратів.

Колагенові каркаси й еластанові батуту шкіри руйнуються *сонцем, небом, дощем* (ні, лише сонцем). Вони втрачають підтримку статевих гормонів, коли настає менопауза в жінок. У чоловіків же цей процес відбувається поступово, але постійно, особливо якщо чоловік набирає жирову масу й мало рухається. Без статевих гормонів клітини-фібробласти ніби кажуть: «З якого це дива нам робити колаген? Ти ж уже не станеш розмножуватися, нащо марнувати ресурси?»

А, до речі, коли народження малолітніх нащадків уже не світить, або якщо й світить, то з ризиком, що пізні діти стануть ранніми сиротами (еволюція цього не схвалює, бо мало народити спадкоємців — їх треба доростити до онуків*), тіло починає зрадницьки сигналізувати про свій вік запахом ноненалу — того самого, який ви відчували в дідуся з бабусею вдома, окрім випічки, корвалолу та лаванди чи нафталіну. В кожного своє, звісно.

Хронічний стрес — хай йому грець! — робить так, що нейрони гинуть, фібробласти не хочуть продукувати колаген, у крові стає багато глюкози (і здогадайтеся, що вона робить з колагеном?..

* З точки зору еволюції пристосованість індивіда вимірюється кількістю нащадків, здатних залишити потомство. Мене досі тіпає від розмов про те, що годинник цокає, але мушу визнати — у вимозі «Де онуки?!..» є певний еволюційний сенс.

Правильно, глікує). Під впливом кортизолу імунна система часом дає маху, ще й гени запам'ятовують надовго, що життя — це біль, і починають діяти в режимі «згоріла хата, гори й сарай». Це так звані епігенетичні зміни в роботі генів, спрямовані на те, щоб якимось вижити. Вони міркують приблизно так: «Ми помremo, але не зараз, і не від того, що коїться, а від хвороб. Якщо доживемо і не загинемо випадково (гомеричний сміх)».

Імунна система з віком — через все перелічене — починає поводитися, як поліціант у кримінальному районі. «Ну а що я можу вдіяти?..» — виправдовується він і спить у відділку, замість патрулювати квартали та переслідувати наркоторговців. У ролі драгдилерів виступають пухлинні й уражені вірусами клітини, а також патогенні бактерії.

Як іржа роз'їдає кузов автомобіля, так хронічні хвороби: діабет, атеросклероз, деменція, ревматоїдний артрит, синдром подразненого кишківника чи навіть дисбіоз у кишківнику — пошкоджують судини, нейрони, серце, суглоби, легені... Ми мужньо боремося з корозією, покриваємо іржу емаллю, себто п'ємо пігулки, а вона знову й знову проступає. «Ото пригадуєте, коли цокнулися і не зафарбували вчасно?» — питає на технічному огляді майстер, а лікар, коли до нього приходять із запізненням на десяток років, зі стосом аналізів завтовшки з податковою декларацією корупціонера, що вирішив у всьому зізнатися.

«Ось така **дурня**, малята, трапилася з півником.»

Ми старішаємо і тому, що старшаємо, і тому, що не піклуємося про себе. Ми не можемо зупинити менопаузу чи знову наростити теломери. Другий закон термодинаміки ми теж не скасуємо рішенням Окружного адміністративного суду міста Києва (отут шкода, звісно). Та в нас залишається перший закон термодинаміки — якщо ми привноситимемо енергію в систему, в ній відбуватиметься робота. Тобто якщо ми будемо тренуватися, управляти стресом, лікувати хвороби вчасно, їсти корисне, а не як завжди, навантажувати м'язи і мозок, ховатися від ультрафіолету, давати відсіч вільним радикалам, тренувати імунну систему вакцинаціями, то *такі да*, наша ентропія трохи пригальмує. Зосередьтеся на собі.

Бо наша мета — щоб було не *senescence*, тобто старіння зі зношенням тіла, а *aging*, тобто старшання.

Ох! Є ж іще третій закон термодинаміки — ентропія прямує до нуля за абсолютного нуля температур. Можна заморозити себе і залишитися навіки молодим. Але це не наші методи (чорний гумор).

1.2. Що таке «якість життя»

З дитинства від старших ми чули такі фрази: «це вже вікове» чи «якщо нічого не болить, значить, я помер». Буцімто біль є нормою та атрибутом старшого віку, на який не вплинути. Насправді молодість геть не означає, що нічого не болить, а старість — що болітиме все. Тож у будь-якому віці варто прагнути хорошої, стерпної, *прийнятної якості життя*. Пити таблетки, що діють як антидепресанти та заспокійливі, гамуючи невралгічний біль, **нормально й не соромно**. Терпіння болю від хвороби нічого доброго не принесе ані самій людині, ані її близьким.

Як ви помітили, коли говорять про старший вік, то переважно зосереджуються на тривалості життя. Справді, в багатьох випадках довго живуть лише відносно здорові люди з доброю генетикою. Однак можна жити довше, але при цьому кепсько. Так, в Україні чоловіки понад третину «збереженого завдяки прогресу» віку проводять у хворобах. Для визначення якості життя існує такий показник, як роки життя в перерахунку на інвалідність — *disability adjusted life years, DALY*. Тобто час, проведений у хворобі. Що таких «вирваних» років менше, то краще. Інший же показник — це потенційний час «во здоров'ї». Українки мають на 7,5–9 більше здорових років життя, ніж українці, й про ці гендерні розбіжності ми ще поговоримо [3].

Опитування людей із двадцяти країн віком 60–100 років свідчить, що суб'єктивна задоволеність життям зумовлена передусім **ставленням** до змін стану здоров'я і старшого віку