

Уважаемые читатели!

Статьи текущего номера нашего журнала посвящены достаточно разнообразным проблемам современных геронтологии и гериатрии, от электролитных расстройств при деменции до одиночества как нового заболевания, поражающего людей старших возрастных групп. Однако мне хотелось бы обратить Ваше внимание на группу работ, в которых рассматривается проблема применения такого важного немедикаментозного метода как движение. Передвижение вообще играет большое значение в жизни пожилого человека. Мне часто приходится выступать с публичными лекциями перед людьми разного возраста, в том числе далекими от медицины. И когда у них спрашиваешь "когда можно считать, что человек постарел" слышишь самые разные ответы. От "появляются морщины" до "много седых волос". На самом деле мы, врачи-гериатры, считаем, что старение идет по неблагоприятному пути тогда, когда наш пациент начинает плохо двигаться. Существует даже такая дробь 400/15. Это своего рода количественная оценка неблагоприятного старения, когда пациент способен пройти расстояние в 400 метров только более чем за 15 минут. Но способность к передвижению это не только маркер старения. Мы также считаем, что на сегодняшний день движение для пожилого человека это лекарство. Согласно обновленным в 2021 году рекомендациям Всемирной организации здравоохранения минимальный объем движения для взрослого человека должен составлять не менее 150 минут в неделю, причем это должны быть аэробные нагрузки. Однако важны комбинированные формы физической активности. Для профилактики саркопении рекомендованы силовые упражнения не реже двух раз в неделю продолжительностью по 30 минут. Сочетание аэробных и анаэробных нагрузок важно дополнять упражнениями на растяжение и баланс. В клинике мы видим высокую эффективность движения как лекарства. Краткосрочные эффекты заключаются с повышении жизнеспособности, снижении выраженности депрессивных явлений, уменьшении потребления лекарственных препаратов. У пациентов улучшается психологическое самочувствие, что очень важно для успешных лечения и реабилитации. Долгосрочные эффекты регулярной физической активности на протяжении всего жизненного цикла описаны в многочисленных публикациях. Они выражаются в снижении заболеваемости сердечно-сосудистой и онкологической патологией, деменцией, в том числе нейродегенеративного типа. В этом коротком сообщении мне и нашему коллективу хотелось бы привлечь внимание к важности физической активности как части ведения пациента любого возраста, а особенно в пожилом и старческом

возрасте. Кинезотерапия не требует финансовых затрат, но при грамотном применении приносит поистине чудесные результаты. Давайте расценивать движение как эффективное лекарство, которое практически не имеет противопоказаний, и применять его во благо наших пациентов!

С уважением, профессор К.И.Прощаев