

УДК 613.98

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: ВЗГЛЯД ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГЕРОНТОЛОГИИ

А.Н. Блинков¹, С.Г. Горелик^{2,3}, А.А. Мельниченко³, В.О. Дубский³, М.А. Рябинова⁴,
М.В. Печеная³

¹Московский научно-исследовательский онкологический институт им. П.А.Герцена, филиал
ФГБУ «НМИЦ Радиологии Минздрава РФ», г. Москва

²АНО НИМЦ «Геронтология», г. Москва

³ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский
университет», г. Белгород

⁴ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России, г. Москва

В современном обществе вопрос жизнеспособности пожилых людей становится все более актуальным. Жизнеспособность пожилых людей — это комплексное понятие, которое охватывает физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье. В последние десятилетия геронтология, как наука о старении и пожилых людях, стала активно развиваться, исследуя факторы, влияющие на качество жизни и жизнеспособность пожилых людей. В этой статье мы рассмотрим, что такое жизнеспособность пожилого человека, как она определяется и какие факторы влияют на ее уровень с точки зрения геронтологии.

Ключевые слова: возрастная жизнеспособность, функциональная способность, активное старение, пожилые люди, социальная геронтология

Цель исследования: На основе литературных данных изучить современное понятие возрастной жизнеспособности в геронтологии и гериатрии.

Материалы и методы: Изучены данные литературы по поисковым словам: возрастная жизнеспособность, функциональная способность, активное старение, пожилые люди, геронтология, гериатрия, intrinsic capacity, functional ability, resilience за 2008-2024 год в компьютерных базах данных: PubMed, Medical-Science, Elibrary, Ceeol, JSTOR, Web of Science, Scopus.

Заключение: Современные исследования в области геронтологии подчеркивают важность комплексного подхода к старению, где значительное внимание уделяется как биологическим, так и социальным и культурным аспектам. Геронтология, как наука, должна продолжать изучать механизмы старения, разрабатывать новые методы лечения и профилактики заболеваний, а также предлагать эффективные стратегии для поддержания жизнеспособности пожилых людей.

THE VIABILITY OF THE ELDERLY: A LOOK THROUGH THE PRISM OF GERONTOLOGY

A.N. Blinkov¹, S.G. Gorelik^{2,3}, A.A. Melnichenko³, V.O. Dubsky³, M.A. Ryabinova⁴,
M.V. Pechenaya³

¹*Moscow Scientific Research Oncological Institute named after P.A. Herzen, branch of the Federal State Budgetary Institution "NMITS of Radiology of the Ministry of Health of the Russian Federation", Moscow*

²*ANO NIMC "Gerontology", Moscow*

³*FGAOU HE "Belgorod State National Research University", Belgorod*

⁴*FSBI FNCC MRiK FMBA of Russia, Moscow.*

In modern society, the issue of the viability of the elderly is becoming increasingly relevant. The vitality of the elderly is a complex concept that encompasses physical, psycho—emotional and social health. In recent decades, gerontology, as the science of aging and the elderly, has been actively developing, investigating factors affecting the quality of life and viability of the elderly. In this article, we will look at what the viability of an elderly person is, how it is determined and what factors affect its level from the point of view of gerontology.

Keywords: age-related vitality, functional ability, active aging, elderly people, social gerontology

He purpose of the study: Based on the literature data, to study the modern concept of age-related viability in gerontology and geriatrics.

Materials and methods: Literature data on search words: age-related viability, functional ability, active aging, the elderly, gerontology, geriatrics, intrinsic capacity, functional ability, resilience for 2008-2024 in computer databases: PubMed, Medical-Science, Elibrary, Ceeol, JSTOR, Web of Science, Scopus.

Conclusion: Modern research in the field of gerontology emphasizes the importance of an integrated approach to aging, where significant attention is paid to both biological, social and cultural aspects. Gerontology, as a science, should continue to study the mechanisms of aging, develop new methods of treatment and prevention of diseases, and propose effective strategies to maintain the vitality of the elderly.

С увеличением продолжительности жизни и улучшением качества медицинского обслуживания, количество пожилых людей, стремящихся вести активный образ жизни, значительно возросло. С возрастом каждый человек сталкивается с изменениями в физическом и психическом состоянии. Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) нормальное старение характеризуется несколькими позициями. К ним относятся индивидуальная жизнеспособность (intrinsic capacity), среда жизнедеятельности и функциональная способность (functional ability). В последнее время к этому перечню все большее количество специалистов в области геронтологии и гериатрии рекомендуют добавлять возрастную жизнеспособность (resilience) [4, 5, 6].

Общая характеристика возрастной жизнеспособности

Возрастную жизнеспособность можно определить как способность адаптироваться к изменениям, как физическим, так и психологическим, а также участие в социальной жизни.

Это не только физическое здоровье, но и эмоциональное состояние, уровень активности и вовлеченности в общественные дела. Важно понимать, что жизнеспособность не является статичной характеристикой; она может изменяться на протяжении времени в зависимости от различных факторов. С точки зрения физикального статуса высокий уровень возрастной жизнеспособности характеризуется такими позициями как достаточный уровень активности в повседневной жизни (ADL), высокий уровень мобильности и общей физической активности, наличие самоощущения «успешного» старения [7]. Исследования показывают, что физическая активность играет ключевую роль в поддержании жизнеспособности. Регулярные упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить гибкость и координацию, а также способствуют улучшению психоэмоционального состояния. Многие пожилые люди, которые занимаются спортом или физической активностью, отмечают, что это помогает им чувствовать себя более энергичными и счастливыми.

Методы измерения возрастной жизнеспособности

Если жизнеспособность рассматривается как основополагающий физиологический фактор, определяющий внутреннюю способность, то раннее выявление ухудшения состояния может позволить своевременно принять меры для сохранения или повышения внутренней способности. Такое сохранение внутренней способности позволит пожилым людям делать «то, что они считают важным», быть активными и функциональными в обществе, в котором они живут. Чезари и его коллеги [16] предложили три основных характеристики жизнеспособности в рамках внутренней способности: гормональная функция, энергетический обмен и сердечно-сосудистая функция. В литературе также предлагаются другие критерии для оценки жизнеспособности пожилых людей, такие как питание, состав тела, состояние депрессии, дыхательная функция, мышечная выносливость и субъективные шкалы жизнеспособности. Растущее количество данных в области геронтологии во многом описывает схожие физиологические процессы, такие как клеточное старение, целостность ДНК и межклеточная коммуникация. В связи с тем, что возрастная жизнеспособность относится к сфере понятийного аппарата геронтологии и гериатрии, то на нее распространяются принципы пропедевтики этой медицинской специальности, то есть применение опросников и шкал. Основные опросники и шкалы для выявления уровня возрастной жизнеспособности являются следующие: шкала возрастной жизнеспособности (Resilience Scale), которая состоит из 25 позиций, оценивающих пять доменов – способность преодолевать трудности, восприятие себя и своего положения в данном возрасте, экзистенциальное одиночество, настойчивость и наличие осмысленности жизни; шкала

возрастной жизнеспособности Коннора-Дэвидсона (the Connor-Davidson Resilience Scale), она также включает в себя 25 позиций, может быть применена в системе первичной санитарной помощи, а также социальными работниками в отношении пожилых людей, проживающих в домашних условиях. Данная шкала позволяет в основном оценивать такой компонент возрастной жизнеспособности как оптимизм, формирующийся за счет понимания цели жизни в данном возрасте, способности адаптироваться к отрицательным жизненным ситуациям, а также преодоление стрессовых ситуаций за счет духовных и религиозных устремлений; шкала возрастной жизнеспособности Харди-Джилла (Hardy-Gill Resilience Scale), которая состоит из 14 позиций и позволяет оценить степень адаптации пожилого человека к недавно перенесенной стрессовой ситуации. Применяется эта шкала при оказании медицинской и социальной помощи на дому; шкала многомерной индивидуальной и межличностной оценки возрастной жизнеспособности (multidimensional individual and interpersonal resilience measure, MIRM). Это короткая шкала, которая состоит из 8 позиций, позволяет оценивать как отношения пожилого человека с социальным окружением (реакция на поддержку со стороны окружающих людей), так и самоощущения (так называемая самооэффективность). Безусловно, косвенно о состоянии возрастной жизнеспособности свидетельствуют шкалы, входящие в состав комплексной гериатрической оценки, например, по определению депрессии, морального состояния и пр. Однако, для целостного выявления уровня возрастной жизнеспособности важно продолжение разработки концепции данного понятия, создание новых и валидизация имеющихся опросников и шкал, а также создание скрининговых опросников [2, 4, 6, 8, 10].

Роль геронтологии в повышении жизнеспособности

Геронтология, как наука, изучающая старение и его влияние на людей, предлагает множество методов и подходов для повышения жизнеспособности пожилых людей. Геронтология активно исследует методы, которые могут помочь в поддержании психического здоровья пожилых людей. Психотерапия, арт-терапия и групповые занятия помогают справиться с негативными эмоциями и укрепить психологическую устойчивость. Исследования в этой области помогают выявить, какие факторы способствуют активному долголетию, а какие, наоборот, могут негативно сказаться на здоровье.

Социальная геронтология — это область исследования, которая изучает старение и его социальные аспекты. Она фокусируется на том, как общественные структуры, культурные нормы и политические решения влияют на жизнь пожилых людей. Одной из основных задач социальной геронтологии является разработка стратегий и программ, направленных на

улучшение качества жизни пожилых людей и повышение их жизнеспособности. Кроме того, социальная геронтология акцентирует внимание на важности создания инклюзивной среды для пожилых людей. Это включает в себя доступ к медицинским услугам, возможности для участия в общественной жизни и доступ к культурным мероприятиям. Чем больше возможностей для социализации, тем выше жизнеспособность пожилых людей. Все эти факторы играют ключевую роль в поддержании жизнеспособности пожилых людей. Также геронтология акцентирует внимание на важности психосоциальных аспектов. Создание групп поддержки, клубов по интересам и программ, направленных на развитие социальных навыков, помогает пожилым людям оставаться активными и вовлеченными в жизнь общества. Геронтология подчеркивает важность активного старения — концепции, согласно которой пожилые люди могут и должны оставаться активными участниками общества. Эта концепция включает в себя не только участие в трудовой деятельности, но и волонтерство, обучение и культурные мероприятия. Активное старение способствует улучшению жизнеспособности, так как позволяет пожилым людям чувствовать себя нужными и важными.

Заключение

С учетом старения населения, вызовы, связанные с жизнеспособностью пожилых людей, будут только возрастать. Необходимы комплексные решения, которые включают в себя как медицинские, так и социальные аспекты. Разработка программ поддержки пожилых людей, направленных на улучшение их физического и психического состояния, должна стать приоритетом для государственных и частных организаций.

Важно, чтобы общество осознало ценность пожилых людей и их вклад в жизнь общества. Создание условий для активного старения и вовлечения пожилых людей в общественную жизнь — это залог здорового и гармоничного общества, где каждый человек, независимо от возраста, может чувствовать себя нужным и важным.

Список литературы:

1. Всемирный доклад о старении и здоровье [Электронный ресурс] / пер. с англ. ВОЗ. 2016.
URL:https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049_rus.pdf?sequence=10 (дата обращения 22.01.2025)
2. Resnick B., Gwyther L.P., Roberto K.A. Resilience in Aging. Concepts, Research, Outcomes. USA: Springer, 2018. 420 p.

3. Энн Боулинг, «Восприятие активного старения в Великобритании: различия между этническими меньшинствами и всем населением», *«Возраст и старение»*, том 38, выпуск 6, ноябрь 2009 г., стр. 703–710, <https://doi.org/10.1093/ageing/afp175>
4. Understanding adversity and resilience at older ages / Z. Hildon [et al.] // *Sociology of Health and Illness*. 2008. N 30. P. 726-740. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2008.01087.x>
5. Пичхадзе Г.М., Сатбаева Э.М. Влияние уровня полипрагмазии на выраженность побочных эффектов у пожилых пациентов // *Фармация Казахстана*. 2014. N 4(155). С. 22-23.
6. Bonanno G., Wortman C., Nesse R. Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood // *Psychology and Ageing*. 2014. N 19. P. 260-271.
7. Roe D.A. Geriatric Nutrition // *Clin. Geriatr. Med.* 2009. N 1. P. 6-11. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12349-008-0021-4>
8. Charu G., Dhan P. Nutraceuticals for geriatrics // *Journal of traditional and complementary medicine*. 2015. Vol. 5(2). P. 5-14. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2014.10.004>
9. Deschamps A, Dirole P, Tioder E, and others. The impact of exercise programs on preventing a decrease in health-related quality of life in elderly people living in specialized institutions: a randomized controlled trial. *Arch Intern Med*. 2010;170(2):162–169. doi:10.1001/archinternmed.2009.489
10. Ильницкий АН, Прощаев КИ, Матейовска-Кубешова Х, и др. Возрастная жизнеспособность в геронтологии и гериатрии (обзор). Научные результаты биомедицинских исследований. 2019;5(4):102-116. [Ilnitcki AN, Prashchayeu KI, Matejovska-Kubesova H, et al. Resilience in gerontology and geriatrics (review). *Research Results in Biomedicine*. 2019;5(4):102-116. (In Russian)] DOI:10.18413/2658-6533-2019-5-4-0-8.
11. Resnick B., Gwyther L.P., Roberto K.A. *Resilience in Aging. Concepts, Research, Outcomes*. USA: Springer, 2018. 420 p.
12. Bowling, A., Iliff, S. A psychological approach to successful aging predicts the quality of life in the future for the elderly. *Health Qual Life Outcomes* 9, 13 (2011). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-13>
13. Клиническая патология полиморбидности в гериатрической практике / К.И. Прощаев [и др.] // *Успехи геронтологии*. 2011. Т. 24, N 2. С. 285-289.
14. Ильницкий А.Н., Прощаев К.И., Петрище Т.Л. Монография. М.: Триумф, 2019. 180 с.

15. Васильева С.Н. Особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте: результаты эмпирического исследования // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16, № 3. С. 21-32. DOI: 10.14529/jpps230302
16. Cesari M., Araujo de Carvalho I., Amutavalli Tiyagarajan J., Cooper S., Martin F.K., Reginster J.Y., Wellas B., Beard J.R. Evidence that domains support the concept of intrinsic capacity. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2018 November 10; 73 (12): 1653-1660. doi: 10.1093/gerona/gly011. PMID: 29408961
17. Byrd J. R., Xi Y., Liu Z., Chenoweth L., Hanewald K. Internal capacity: validation of the WHO's new concept of healthy aging as part of a longitudinal study in China. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2022 January 7; 77(1): 94-100. doi: 10.1093/gerona/glab226. PMID: 34343305.
18. Smith J. L., Hollinger-Smith L. Enjoyment of life, resilience and psychological well-being of the elderly. *Aging Ment Health*. 2015;19(3):192-200. doi: 10.1080/13607863.2014.986647. Published on December 4, 2014. PMID: 25471325.
19. McLeod S., Musich S., Hawkins K., Olsgaard K., Vicker E.R. The impact of resilience on the elderly. *Geriatr Nurs*. 2016, July-August; 37(4):266-72. doi: 10.1016/J.gerinurse.2016.02.014. Published on April 4, 2016 PMID: 27055911.
20. Белоусова Оксана Николаевна, Медзиновский Юрий Федорович, Лихтинова Арина Николаевна, Куксова Татьяна Васильевна, Колпина Лола Владимировна Индивидуальная жизнеспособность в исследовании факторов долголетия // Научные результаты биомедицинских исследований. 2019. №4. Научные результаты биомедицинских исследований. 2019. Т.5, №4. С. 129-138 DOI: 10.18413/2658-6533-2019-5-4-0-10
21. Опросники и шкалы в геронтологии и гериатрии / Горелик С.Г., Ильницкий А.Н., Прощаев К.И. и др./Под ред. С. Г. Горелик - М.: НИМЦ Геронтология, - 2022. - 95с.