ТЕМА НОМЕРА: МЫ СТАРЕЕМ. ЭТО НЕИЗБЕЖНО. НО КАЖДОМУ ХОЧЕТСЯ ЗАМЕДЛИТЬ ХОД ВРЕМЕНИ, СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛИТЬ ГОДЫ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ. СЕГОДНЯ ЭТО ВОЗМОЖНО.



Здоровье - непреходящая ценность жизни человека. Но задумываться о нем мы начинаем только с возрастом, когда уже в 55 лет вести полноценную жизнь становится трудно. Но так быть не должно!

Ученые всего мира изучают проблему старения населения. Сегодня уже найдены и внедряются эффективные методы борьбы за активное долголетие. Нам, петербуржцам, особенно повезло в этом плане. Ведь в нашем родном городе находится один из ведущих мировых Институтов, который занимается вопросами старения

и продления активного долголетия – Институт биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН.

Под эгидой Лиги здоровья нации для нас, жителей Северной столицы, открыла двери его Общественная приемная. Здесь каждый бесплатно получит квалифицированную консультацию специалистов по вопросам сохранения здоровья и профилактики преждевременного старения. Общественная приемная работает на базе Центра Ревитализации и Здоровья.

продолжение на стр. 3

под эгидой лиги здоровья нации

20 ОКТЯБРЯ 2012 ГОДА

ОТКРЫЛАСЬ ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРИЕМНАЯ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ИНСТИТУТА БИОРЕГУЛЯЦИИ И ГЕРОНТОЛОГИИ ПО АДРЕСУ: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, УЛ. 2-Я СОВЕТСКАЯ, Д. 7, ЦЕНТР РЕВИТАЛИЗАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ, ТЕЛЕФОН: (812) 640-06-14 (доб.2)

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ОТ ВЕДУЩИХ ВРАЧЕЙ ГОРОДА

1 ОКТЯБРЯ ВЕСЬ МИР ОТМЕЧАЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Председатель Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга Александр Ржаненков

Сегодня около трети петербуржцев – люди старшего поколения, и мы обращаемся к вам со словами уважения и благодарности.

Вы являете собой живую связь времен и поколений. Ваши знания и опыт особенно важны сегодня, когда наряду с инициативой молодых требуется жизненная мудрость старших. Мы восхищаемся вашими мужеством, силой духа, гражданской активностью и стараемся во всем брать с вас пример. Спасибо за то, что вы сегодня с нами рядом. Отмечу, что роль и место пожилого человека в обще-

стве меняется год от года, поэтому вопросы повышения качества жизни граждан пожилого возраста, их образование, досуг находятся в центре внимания Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга. Забота о пожилых людях – это не просто первостепенная задача, это - святая обязанность. Нас, петербуржцев всех поколений, объединяет самое главное – патриотизм и любовь к родному городу.

Крепкого вам здоровья, счастья и благополучия! Пусть ваши дети и внуки радуют вас своими успехами и победами.

НАСЕЛЕНИЕ МИРА НЕУКЛОННО СТАРЕЕТ



Президент Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, Главный геронтолог Санкт-Петербурга, член-корр. РАМН, профессор Владимир Хавинсон

Население мира неуклонно стареет. Статистические исследования ООН показывают, что к 2050 г. в мире будет жить более миллиарда людей в возрасте 60 лет и старше. Ожидается значительное увеличение доли долгожителей (людей старше 80 лет).

2012 год объявлен Европейским годом активного старения и солидарности между поколениями, основными задачами которого являются: вовлечение людей старшего возраста в активную жизнь общества, содействие их трудовой деятельности, а также поиск возможностей для пожилых людей как можно дольше оставаться независимыми

в социуме. Гражданское общество играет важную роль в реализации политики по проблемам пожилых людей, а также в предоставлении услуг этой важной группе нашего общества.

Сегодня всё научное сообщество мира мобилизует свои усилия для поиска новых путей, способствующих улучшению состояния здоровья, увеличению продолжительности активной жизни и улучшению качества жизни людей старшего возраста.

От имени Международной ассоциации геронтологии и гериатрии желаю всем жителям города здоровья и активного участия в жизни общества.

ВОЗРАСТ – БОГАТСТВО, А НЕ ИСПЫТАНИЕ



Родители - самые главные люди в нашей жизни. Взрослея, мы замечаем, что для них время течет быстрее, и годы берут свое, обременяя самых дорогих для нас людей «букетом» болезней. А так хочется, чтобы они были здоровы и счастливы, чтобы задорно играли с внуками и как можно дольше оставались вместе с нами, согревая своим неповторимым душевным теплом, вселяя в нас уверенность и оптимизм. Сегодня у нас появилась реальная возможность сохранить здоровье близких, продлить их активное долголетие. В нашей стране огромный научный потенциал, и мы намерены использовать его для повышения качества жизни старшего поколения.

Роман Пинаев, Президент НПЦРИЗ, к.м.н., врач-онколог

отрудничество Центра Ревитализации и Здоровья с Институтом биорегуляции и

геронтологии началось в 2010 году. Сегодня наши совместные усилия направлены на внедрение продуктов передовых и научно обоснованных технологий пептидных биорегуляторов, за которыми стоят более 30 лет исследований и десятки тысяч наблюдений. Они не только увеличивают среднюю продолжительность жизни на 20-40%, но и снижают риск возникновения злокачественных новообразований, заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других жизненно важных систем и органов в 3-5 раз.

С сентября 2011 года мы в месте включились в Государственную программу

НАША ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА – ОТКРЫТИЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ОБЩЕ-СТВЕННЫХ ПРИЕМНЫХ ИНСТИТУТА БИОРЕГУЛЯ-ЦИИ И ГЕРОНТОЛОГИИ

профилактики возрастной патологии и ускоренного старения, снижения преждевременной смертности от биологических причин и продления трудоспособного периода жизни населения России, реализуемую в рамках геронтологического направления «Активное долголетие» Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», которое возглавляет СПб Институт биорегуляции и геронтологии. Как член Лиги и стратегический партнер Ин-

ститута, Центр Ревитализации и Здоровья готов взять на себя посильную меру ответственности за будущее граждан и страны, активно участвовать в реализации проектов, направленных на укрепление здоровья нации и утверждение в обществе ценностей здорового образа жизни. Уже сегодня мы возглавляем работу Общественной приемной Института в Москве в павильоне Лиги здоровья нации на BBII.

Ежедневно ее посещают не менее 30 человек. За год несколько тысяч граждан бесплатно получили консультацию специалистов по вопросам сохранения здоровья и продления активного долголетия. Многие из них благодаря своевременному обращению в приемную смогли избежать развития тяжелых заболеваний, начали вести более активную и полноценную жизнь, стали внимательнее относиться к своему здоровью и здоровью близких. Работа, направленная на утверждение здоровья как одной из главных ценностей жизни человека, дает свои плоды.

В приоритете - открытие региональных общественных приемных Института под эгидой Лиги здоровья нации.

Мы продолжим делать все возможное, чтобы старшее поколение могло вести полноценную жизнь, чтобы возраст стал богатством, а не испытанием.

ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА

ПЕПТИДОВ Старение населения - это

актуальнейшая проблема современного человечества. Каждый день ученые ищут способы, которые смогли бы его замедлить.

Елена Смирнова

тарение - это хронический стресс, рас-**∍**тянутый во времени, в течение которого происходит постепенное изнашивание систем организма. Одним из основных его показателей является снижение синтеза белка. Сегодня все чаще используется термин «преждевременное старение». Неблагоприятные экологические и социальные факторы приводят к преждевременному износу человеческого организма, и он не может выработать ресурс, заложенный природой, - 110-120 лет полноценной жизни.

Вещества, которые не только замедляют процессы старения, но и помогают продлить активное долголетие, удалось открыть ученым из Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН под руководством профессора Владимира Хавинсона. Это пептидные биорегуляторы, основу которых составляют короткие пептиды. Сегодня это одна из главных инноваций в медицине.

Пептиды - это органические вещества, состоящие из аминокислот, соединен-



ных пептидными связями. Они нормализуют синтез белка, активизируют обменные процессы на клеточном уровне, восстанавливают функции органов и систем до уровня здорового организма, а также препятствуют развитию возрастных заболеваний. Пептиды мозга оказывают регуляторное действие на функции мозга, сосудов - на сосуды и т. д., то есть происходит тканеспецифическая регуляция. Пептиды совершенно безвредны, ведь они состоят из нескольких аминокислот, уже присутствующих в любом живом организме.

30-летние клинические испытания подтвердили эффективность их использования в профилактике преждевременного старения, в борьбе с возрастными патологиями. Вот далеко неполный перечень этих результатов у людей старшей возрастной группы:

- увеличение продолжительности жизни на фоне ежегодного курсового применения препаратов тимуса и эпифиза, связанное с улучшением функций иммунной, нейроэндокринной, сердечно-сосудистой систем, мозга, повышением плотности костной ткани;
- ✓ снижение частоты острых респираторных заболеваний на фоне применения препарата тимуса в 2 раза;
- нормализация уровня сахара в крови;
- нормализация артериального давления;
- снижение риска злокачественных новообразований в 3-5 раз.

В.Х. Хавинсон:

«Чем старше организм, тем больше он требует к себе внимания, и более интенсивными полноценными должны быть профилактические меры.»

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ



Народный артист России Иван Иванович Краско, известный среди коллег и театралов не иначе как «дядя Ваня», служит в театре им. Комиссаржевской.

Татьяна Бородина

аше интервью состоялось в небольшой гримерке народного артиста, на стенах – фотографии самых близких и любимых детей и внуков.

Иван Иванович Краско - поистине уникальный человек. Выглядит лет на двадцать моложе своих восьмидесяти двух лет - стройный, подтянутый, глаз горит. Театр, съемки в кино, работа на радио, вечера «В гостях у дяди Вани» в Доме актера, - и как вы всюду успеваете?

- Мама умерла, когда мне было всего 10 месяцев. Мне шел шестой год, когда батя умер. Осталось четверо детей. Бабушка Поля, мама отца, взяла троих (меня, Колю и Васю),

четвертого – баба Даша. С 6 лет и огород копал, и воду носил, и сено заготавливал. Хорошо, что было у нас свое натуральное хозяйство и корова-кормилица Зорька или Субботка. Так что с детства приучен я к сельскохозяйственному труду. Все могу!

- У вас был долгий путь к профессии актера. Когда же обнаружили задатки актера?
- В деревне у ребятишек не много-то было развлечений: лапта, игра в футбол тряпочным мячом да Дом культуры. Расцвет советского кинематографа пришелся на мое детство. Не у всех сверстников была возможность ходить в кино. Я же всеми правдами и неправдами смотрел все подряд. А потом в лицах друзьям пересказывал фильм. Да еще имел наглость думать, что Петьку я-то запросто сыграю, а вот о роли Чапаева только мечтать придется.

Да, профессия требует каждый день, ежесекундно заниматься ею, не щадить себя. Ведь актер - наблюдатель, а потом передатчик опыта, который он накопил, другим людям. В последнее время есть мнение, будто для уважающего себя актера позорно сниматься в сериалах. Я не согласен с этим. Сначала всегда интересуюсь сценарием. Если это пошло, то, конечно, отказываюсь. Знаю, что съемки – это очень тяжелый труд, поэтому теперь беру маленькие роли. Отношусь к кино с благодарностью за возможность заработать за один день съемки месячную театральную зарплату.

- -У актера душа постоянно в надрыве...
- Лучшее лекарство, когда я беру рубаночек и начинаю что-то мастерить. С детства люблю работать с деревом, иногда шучу, что я не столько артист, сколько столяр. Делаю все: скамейки, столики и стульчики детям. Недавно племяннице Даше стульчик смастерил, золотой краской покрасил. Кто из нас больше радовался, поспорить можно. Начинаю столярничать, душа успокаивается, все переживания уходят.
- -Можете поделиться секретом долголетия?
- Ничего сверх меры. Нужно слушать свой организм. У меня особых пристрастий нет, что организм попросит, то и ем. Мясо употребляю мало, да и вообще объедаться не люблю. Как говорил философ Сократ: я живу не для того, чтобы есть, а ем, чтобы жить. Даже если тебе захотелось винца, выпей для бодрости духа и веселия. Но никогда нельзя затуманивать мозги, грех потерять власть над собой. Секрет долголетия в интересе к жизни, в обязательствах перед ребятишками, Ваней и Федей. Я, может, только благодаря им и остался на плаву, есть ради чего жить дальше. Теперь шучу, что нужно Ваньку и Федю женить, - поделился 82-летний актер с нашим изданием.

ОРВИ ПО ОСЕНИ СЧИТАЮТ



ОРВИ — самая распространённая на Земле группа заболеваний верхних дыхательных путей. ОРВИ, в том числе и грипп, регистрируются повсеместно в любое время года, но массовый характер приобретают во время сезонного подъема заболеваемости, который охватывает период с октября по март. В это время вирусы, вызывающие ОРВИ, а их более 200, особенно активны, и болеть может до 20% населения, а при пандемиях - до 50% (каждый второй!), ведь передаются они, к сожалению, очень легко - воздушно-капельным и контактным путем.

Федор Цыганов, врач-иммунолог

фекция — это не мелкая неприятность, как считают многие.

Эти заболевания часто сопровождаются осложнениями: пневмонией, бронхитом, синуситом, отитом. Возможно поражение сердечной мышцы и головного мозга. Осложнения ОРВИ могут привести к летальному исходу. Поэтому заниматься самолечением не следует, тем более не начинайте прием антибиотиков. Они совершенно бессильны в отношении вирусов и используются только при возникновении бактериальных осложнений. Без назначения врача их принимать не стоит. Это небезопасные для организма препараты. А принять своевременные профилактические меры необходимо. И тогда заболевание с букетом симптомов, таких как: озноб, головная боль, слабость, повышенная температура, поражения дыхательных путей и др., обойдет вас стороной.

Плановую профилактику лучше проводить когда вы здоровы. В числе эффективных мер:

- ✓ Вакцинация против вирусной инфекции, которая спасет если не от заболевания, то от его тяжелых форм – точно.
- ✓ Прием противовирусных препаратов и иммуностимуляторов, в числе которых пептидные биорегуляторы «Эндолутен» и «Владоникс», а также прием витаминов, особенно A, C, E.
- Правильное питание. Кроме него также необходимо позаботиться и о том, чтобы в организм попадали вещества, в обычном рационе отсутствующие: натуральные добавки или адаптогены, производимые из трав и лекарственных растений. В их числе «Имусил», в состав которого входит витамин С и экстракт эхинацеи, который обладает сильнейшим противовирусным действием, а также лакто и бифидобактерии.
- ✓ Ограничение контактов с заболевшими людьми. Если это невозможно, то используйте при общении защитные марлевые повязки.

Эти нехитрые правила помогут вам избежать заболеваний ОРВИ в осеннезимний период и получать удовольствие от каждого времени года.

ПОКА ЧЕЛОВЕК ЖИВ, ОН ДОЛЖЕН ДВИГАТЬСЯ

Заболевания суставов входят в пятерку наиболее распространенных. Проблема настолько глобальна, что Всемирная организация здравоохранения провозгласила прошедшее первое десятилетие XXI века «Декадой костей и суставов». Суставные заболевания снижают не только качество жизни, но и ее продолжительность, так как на их фоне развиваются инфаркты и инсульты.

Давид Горгиладзе

ри последнем опросе каждый четвертый житель России заявил о наличии болей в суставах. В Санкт-Петербурге ими страдает больше половины населения.

Самое распространенное среди них - остеохондроз. Это заболевание межпозвонковых дисков, проявляющееся их деформацией, уменьшением высоты и расслоением. Наибольшая частота остеохондроза отмечается среди лиц в возрасте 60—69 лет и составляет 89.4%

Остеохондроз - это естественный процесс старения организма, который в той или иной степени настигает каждого человека. Он коварен тем, что часто осложняется грыжей позвоночника. Сегодня остеохондроз стремительно молодеет. Этому способствуют многие факторы: генетическая предрасположенность, травмы, плоскостопие, избыточный вес, длительные статические нагрузки и другие. Но одной из самых серьезных причин является недостаток движения. Если вы ощущаете тяжесть в спине (особенно в пояснице) после длительного сидения, лежания или стояния, боли в спине, шее, головные боли, онемение, отчётливо ощущаемое в конечности, то, к сожалению, вас настиг остеохондроз. Чтобы его избежать необходимо ДВИГАТЬСЯ! Малоподвижный образ жизни и отсутствие нормированных физических нагрузок только обостряет заболевания суставов и опорно-двигательного аппарата.

Лечение этого заболевания — процесс очень длительный. Поэтому лучше его предупредить. Для этого нужно: выполнять физические упражнения, больше двигаться, плавать, особенно на спине, не находиться в одном положении длительное время, спать на полужесткой постели, носить обувь на каблуке не выше 3-4 см., а также принимать хондропротекторы, улучшащие структуру хряща и укрепляют хрящевую ткань. Они не только помогают убрать болевые ощущения, но и предупреждают развитие патологических процессов, происходящих в суставах. И лучше остановить свой выбор на натуральных препаратах, таких как «Регенарт» и пептидные биорегуляторы «Сигумир» и «Карталакс».

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ



ПИНАЕВ Р.Н.

К.м.н., врачонколог, старший научный сотрудник лаборатории возрастной кли-

нической патологии Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, руководитель Общественной приемной Института, Президент Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья.



хавинсон в.х.

Профессор, доктор медицинских наук, членкорреспондент РАМН, вице-пре-

зидент Геронтологического общества РАН, президент Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, директор Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, главный научный консультант Центра Ревитализации и Здоровья.



ГОРГИЛАДЗЕ Д.А.

К.м.н., врачуролог, фармаколог, клинический фармаколог, старший научный

сотрудник лаборатории возрастной клинической патологии Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, вицепрезидент по науке Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья. Автор и соавтор более 300 препаратов различных групп сложности.

8

СТРАНИЧКА ЧИТАТЕЛЯ

С Центром Ревитализции и Здоровья я познакомилась в октябре 2010 г. и сразу же оценила продукцию, в основе которой природные пептиды. Для меня, человека знающего, работающей в свое время в лаборатории природных аминокислот УкрНИИмясомолпрома, это было очень важно! Крометого, я отметила, что компанию отличает внимательное и доброжелательное отношение.

В 15 лет я перенесла гепатит В. Заболевание тестировалось не в печени, а в головном мозге. Отголоски заболевания периодически

напоминают о себе. С октября прошлого года я начала принимать жидкие Пептидные Комплексы с 1 по 14 (кроме Пептидного Комплекса $N^{\circ}9$), все сразу, по 2-3 капли ежедневно. Перерыв делала только на два месяца, в течение которых принимала капсулированные пептидные биорегуляторы (семь наименований). Сейчас по-прежнему применяю Пептидные Комплексы. У меня улучшились сон, память, здоровье суставов, повысилась работоспособность. Это очень хорошая продукция, которая рабо-

Ирина Рубан, г. Одесса

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Я рассказать хочу всем о пептидах, Ведь с ними я могу стать молодой. Забыть про боль в коленях и суставах, И что еще вчера «страдала я спиной». Я снова могу жить активно и с задором, Смеяться хочется, петь песни и любить. А я ведь думала, что буду «под забором», Что не смогу уже я просто так ходить. Сердечко мое стало биться ровно, А не выпрыгивать, захватывая дух. Давленье есть, но уж не так огромно, Что цифры называть боялась вслух. Прошло 3 месяца всего, а я другая -«Новее» что ли, или веселей. Жить захотелось дальше, будто знаю, Что будет жизнь теперь полезней и бодрей!

Ким Людмила, г. Качканар, Свердловская область



Издатель и учредитель: ООО «НПЦ» Адрес издателя, редакции: Санкт-Петербург, ул. Школьная д.56 Тел. редакции: (812) 640-06-14 E-mail: creator@npcriz.ru Главный редактор: Василенко В.И.

Редактор: Смирнова Е.А. Редактор: Бородина Т.А.

АКТИВНЫЙ СЛОВАРЬ

Геронтология – наука, изучающая биологические, социальные и психологические аспекты старения человека.

Ревитализация - от лат. ге — возобновление и vita — жизнь, дословно: возвращение жизни. Понятие, используемое в научной и практической деятельности (медицине, косметологии, культуре и др.), характеризующее процессы восстановления, оживления, воссоздания.

Геропротекторы - (дословный перевод «защищающие от старости») — общее название для группы веществ, которые способны увеличивать продолжительность жизни человека и замедлять процессы преждевременного старения.

Пептиды – органические вещества, состоящие из остатков аминокислот, соединенных пептидной связью. В живых клетках пептиды синтезируются из аминокислот, либо являются продуктами обмена белков.

НПЦРИЗ – Научно-Производственный Центр Ревитализации и Здоровья.

Дизайн, верстка: Кузьмина Е.М. Отпечатано в типографии: ООО «Живана». Тираж: 999 шт.

Газета распростроняется бесплатно.