

## В мире прибавилось долгожителей | Les centenaires sont de plus en plus nombreux

Author: Лейла Бабаева, [Лозанна](#), 03.07.2012.



26 августа этого года Бесс Купер, проживающая в США, штат Теннесси, отметит 116-й юбилей ([lematin.ch](#))

В мире значительно увеличилось количество людей, чей возраст превышает 110 лет. Ситуацию поясняет профессор Кристоф Бюла из Отделения гериатрии и гериатрической реабилитации Университетского госпиталя кантона Во (Лозанна).

| Les centenaires ne sont plus des exceptions sur notre planète. Le professeur Christophe Büla, du Service de gériatrie et réadaptation gériatrique au Centre universitaire hospitalier vaudois (CHUV), à Lausanne, présente ses commentaires.

Les centenaires sont de plus en plus nombreux

Продолжительность человеческой жизни неуклонно продолжает [расти](#). Отныне сформировалась даже отдельная возрастная группа «супердолгожителей», как называют геронтологи (специалисты, изучающие болезни людей пожилого и старческого возраста) аксакалов, кому перевалило за 110.

Чем объяснить это явление? Ситуацию прокомментировал газете Le Matin профессор Кристоф Бюла из Отделения гериатрии и гериатрической реабилитации Университетского госпиталя кантона Во, Лозанна (CHUV).

«Резкое увеличение числа долгожителей, безусловно, связано с изменением нашего образа жизни, - говорит доктор Бюла. - Условия проживания людей значительно улучшились во многих странах. Свою позитивную роль здесь сыграли рационализация нашего питания, спорт и постепенное искоренение пристрастия к курению. Генетика также предрасполагает определенных людей к более продолжительной жизни». Не в последнюю очередь отличились и медики в деле продления жизни рода человеческого: «Мы легко можем путем простой терапии улучшить общее состояние и добиться продолжительности полноценной жизни для тех, кому за 80. Отличных результатов можно достичь, стимулируя их заниматься спортом, корректируя их медикаментозное лечение, а также призывая к максимально активной общественной деятельности. Наша цель - улучшить условия жизни пожилых людей, а не просто продлевать их дни в состоянии болезни и физической зависимости от посторонних».

И все же в столь сложном организме, каким является наше тело, неизменно приходят в действие механизмы старения. Говорят, что активизируются они уже в момент рождения ребенка. Как же с возрастом проявляется старость? «Трудно провести четкую границу между хроническими заболеваниями (диабет, рак, сердечно-сосудистые заболевания), которые появляются с возрастом, и непосредственно признаками старения, - отметил врач-геронтолог из Лозанны. - Одним из самых ярких признаков все же остается старение сознания, связанное с разными формами деменции, умственной невменяемости. Наглядный пример - болезнь Альцгеймера».

Долгожители достигают своих потрясающих результатов, следуя трем сценариям старения. Первая категория - это люди, которые благополучно переболевают в солидном возрасте недугами, обычно возникающими в более ранние годы. Ко второй категории относятся старожилы, которые подхватили хронические болезни лишь в глубокой старости, и, наконец, третья группа включает наиболее счастливую категорию лиц, которые избежали серьезных хворей, как, например, француженка Жанна Кальман, умершая в 1997 году в возрасте 122 лет. Самое страшное, от чего страдала мадам Кальман - артроз, незначительная глухота, простуда и пр.

По мнению профессора Бюла, «супердолгожители» стремятся во что бы то ни стало оставаться независимыми людьми. То есть хотят достичь чуть ли ни состояния блаженного покоя первых насельников рая Эдемского: жить вольготно и благополучно, не испытывать физических страданий, а главное - сохранить ясность ума. Вот, что сказала по этому поводу доктор Изабелла Жюстиниано, из Отделения психиатрии и психотерапии пожилых людей Психиатрических институтов кантона Вале: «Точно так же, как мышечные ткани и суставы подвержены старению, и наш мозг изменяется с течением времени. На уровне психики мы развиваем с возрастом

наше представление о нас самих, об окружающих нас людях и о нашем мире. И чем богаче и насыщеннее наша жизнь, тем чаще изменяется наше восприятие всего происходящего. Этот процесс не прерывается до самой смерти. Многие долгожители считают, что они в отличной форме, даже если они уже не могут существовать без посторонней помощи».

«Дожить до ста лет и перевалить этот рубеж все еще остается чем-то из ряда вон выходящим, - отметил в завершение беседы профессор Бюла. - Но если некоторым из нас удастся этого достичь, это означает, что все человечество способно дожить до таких лет».

Какова ситуация в Швейцарии? С альпийскими долгожительницами мы вас уже знакомили в наших [публикациях](#). Современные данные показывают, что за последние сто двадцать лет продолжительность жизни швейцарцев с каждым годом увеличивается на три месяца. Для женщин в среднем она сегодня составляет 85 лет, для мужчин - 80. А это значит, что каждые четыре года продолжительность жизни бернцев или, скажем, женеццев увеличивается в среднем на год. По данным за 2008 год на один миллион жителей Швейцарии приходилось 285 долгожителей. Цифры говорят сами за себя.

Существует старинная русская сказка о том, как богатырь сражался со старухой и не смог ее победить. Напротив того - сломленной какой-то непреодолимой силой, витязь увяз по колено в сырой земле, волосы его побелели, стан согнулся. А старуха, ядовито усмехнувшись, бесследно исчезла. Прохожий волхв объяснил побежденному: «Ты боролся с той, кого еще никому из смертных не удалось победить - со своей старостью!»

Последнее слово все же остается за наукой - сможем ли мы одержать верх или хотя бы максимально отсрочить уродливую старость или нет.

[СНУУ](#)

[геронтология](#)

Статьи по теме

[Наши дети легко достигнут и перейдут столетний рубеж](#)

[За 112 лет можно успеть многое](#)

[Живите долго и станете швейцарцами](#)

---

**Source URL:** <http://nashagazeta.ch/news/13796>