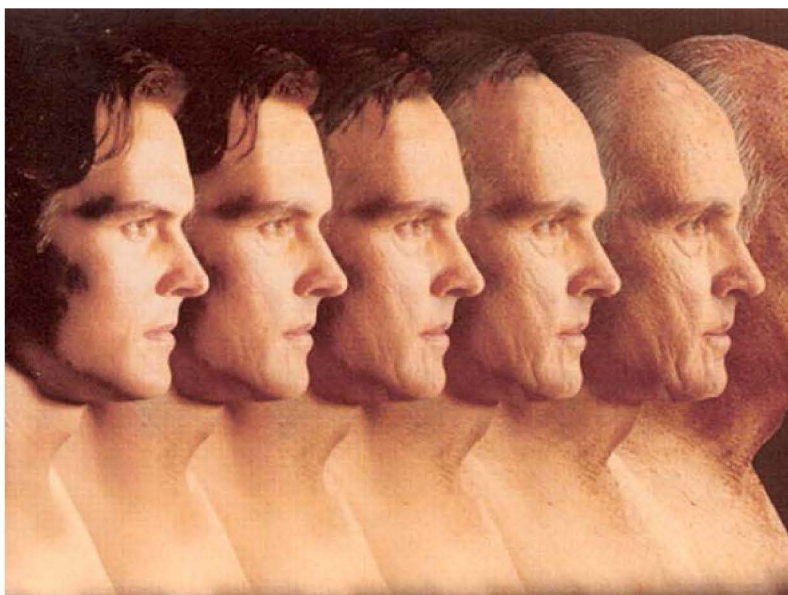




А И К Ы І Н



Мемлекеттік сыйлыққа ұсынылған!

Дүниежүзінде халықтың ерте қартаю қаупі үдеп келеді. АҚШ тұрғындарының 19,7 пайызы қарт адамдар десек, бұл көрсеткіш Германияда – 23,2%, Ұлыбританияда – 28%, ал Жапонияда 32,3 пайызға тең. Ғалымдардың болжамына сенсек, 2050 жылға дейін әлемнің әрбір төртінші тұрғыны 60 жасты алқымдап қалады екен. Бұл құбылыс елімізде айқын көрініс табуда.

Бұдан еңбек ресурсы мәселесі туындайды. Еуропалықтар сырттан еңбек мигранттарын қабылдау арқылы бұл проблеманың шешімін өздерінше тапты. Мемлекет басшысы Нұрсұлтан Назарбаев жариялаған «Қазақстан – 2030» әлеуметтік дамудың жалпыұлттық тұжырымдамасына сәйкес бізде «Кез келген жастағы жеке тұлғалардың қоғамның экономикалық-әлеуметтік өміріне қатысуға мүмкіндігі бар. Қарт адамдардың өзін-өзі үнемі жетілдіріп отыруы арқылы олардың өмір бойына жиған кәсіби әрі тәрбиелік тәжірибелерін сақтауға және пайдалануға, сондай-ақ өмір сүру деңгейін көтеруге болады».

Осы тұрғыда әлем ғалымдары дене саулығын сақтай отырып, қартаю үдерісінің үдеуін бәсеңдету проблемасына баса назар аударуда. Белсенді ұзақ өмір сүру мәселесі Қазақстан Республикасы Президенті Іс басқармасының медициналық орталығының қанша жылдан бергі ғылыми тақырыбына тұздық болып келеді. Осы ұйым өзінің Алматыдағы базасында, яғни Орталық клиникалық ауруханасында бірнеше жыл бойы қариялардың денсаулығына бақылау жасауда. Бұл орталықтың медициналық көмегіне көбіне егде жастағы адамдар (60-74 жас аралығы), қария жасындағылар (75 жастан жоғары) және ұзақ өмір сүретін адамдар (90 жастан жоғары) жүгінеді. Осы қариялардың денсаулығына ұзақ мерзімді зерттеу жүргізу мен диспансерлеу – белсенді ұзақ өмір сүруді қамтамасыз ететін әлеуметтік-медициналық

факторларды зерттеу жөніндегі ғылыми жұмыстың негізі болды. Нәтижесінде, адам ғұмырының сапасы мен өмір сүру ұзақтығы бірінші кезекте, генетикамен (19,2%) тікелей байланысты. Яғни, ұзақ өмір сүру тұқым қуалайды. Бұдан кейін бұл мәселе мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық саясаты мен денсаулық сақтау саласының деңгейімен (12,5%) тығыз қарым-қатынаста екен.

8,1 % – экология, 6,5% – географиялық және өзге де жағдайлардан болса, негізгі бөлігі, яғни 53,7 пайызы адамның өмір сүру салтына байланысты дегенді алға тартады зерттеу нәтижелері.

Алайда адамның туған күнінен бастап есептелетін күнтізбедегі жасы оның ағзасының шынайы жағдайын айқындамайтыны бұрыннан белгілі. Сол себепті, жас өзгерісінің қарқыны мен болашақ іс-шаралардың болжамын жасау барысында адамның күнтізбелік жасын ғана емес, биологиялық жасын да есепке алуымыз қажет. Биологиялық жас – биологиялық мүмкіндік және ағзаның түрлі жүйелері (жүйке, эндокринологиялық, жүрек қан-тамырлары жүйесі) үшін бірдей бола бермейтін ағзаның өмір сүру қабілеті кезіндегі өзгеріс өлшемдері.

Егде және қария жасындағы адамдарда қозғалу, жүріп-тұру барысындағы белсенділік төмендеп, дұрыс тамақтану тәртібіне бағынбау жиі байқалады. Сондай-ақ психологиялық бұзылулар мен күйзеліске төтеп беру үдерісі бәсеңдейді. Мұндай құбылыстар әр адамның жеке тұлғалық кейпімен тікелей байланысты. Өйткені кей адамдар көңіл-күйінің бұзылуы мен қозғалыс белсенділігінің төмендеуімен оңай күресе біледі. Тіпті өмірлік қағидаттарын реттеп, болашаққа бағдарын айқындап та алады. Енді біреулері керісінше, бойында бар күш-қайраты мен мүмкіндігін дұрыс пайдаланбайды. Бұдан ағзаның қозғалыс және физиологиялық мүмкіндігі төмендейді. Сәйкесінше, жүйке жүйесі, психикалық және қозғалыс әрекетінің қабілеті бәсеңдеп, қозғалыссыз отыра беру адамның қартаю үдерісін және соған сәйкес түрлі ауру түрлерінің асқынуын жылдамдата түседі.

Бейімделуге деген ағза мүмкіндігінің төмендеуін қартаю қарқыны деп атайды. Өмір сүру салтының белсенді, яки белсенділігінің төмен болуы қартаю процесінің қарқынына тікелей әсер етпейді. Дейтұрғанмен, салауатты өмір салтын ұстанатын адамдардың физикалық мүмкіндігі олардың қозғалуды аса жақтыра бермейтін қатарластарынан әлдеқайда жоғары болады. Салауатты өмір салтын ұстану қария жасына дейінгі толыққанды ғұмыр кешу барысы үшін аса маңызды. Егер адам баласы физикалық әрі интеллектуалдық тұрғыда белсенді болып, ауруларын алдын ала анықтап, емдетіп отырса, сондай-ақ қоршаған ортаға оптимистік көзқараспен қарап, әлеуметтік байланысын жетілдірген болса, ол адамның ұзақ әрі белсенді өмір сүруге мүмкіндігі жоғары.

Президент Іс басқармасының медициналық орталығының мамандары егде жастағы адамдарды бақылау барысында қартаю қарқынын, биологиялық жас және егде адамдардың бейімделу мүмкіндігін зерттеген болатын. Осы орталықтың жіті бақылауына алынған егде тартқан адамдарда қартаю процесінің төмен көрсеткіші айқындалған. Сондай-ақ қария жасындағыларда

да (75-89 жас аралығы) қартаю қарқыны бәсеңдеу болған. Оның үстіне ерлер мен әйелдер арасында аса бір айырмашылық байқала қоймаған.

Бейімделу мүмкіндігі де жас өте келе төмендей бастайды. Бұл – медициналық көмек көрсету деңгейі қандай жоғары яки төмен жағдайда болса да, өз діттегеніне бағыт алатын құбылыс. Бұған қоса, систолалық қысымның деңгейі оның негізгі құрамдас бөлігі болып есептеледі. Қысым деңгейі неғұрлым жоғары болса, дағдылану мүмкіндігі бұзылуы соншалық жеделдей түседі.

Адам ағзасының маңызды түтікше мүшелері – қан тамырлары. Осы қан тамыр жүйесінің бұзылуы қартаю процесін тездетеді. Теориялық тұрғыда, адамның жүрегі 120 жыл бойына соғып тұра алады. Бірақ жағымсыз жағдайдың әсерінен миокард инфарктісі, яки инсульт және тағы басқа өлімге әкелетін жүрек қан тамырларының келеңсіз жайттары жиілей түседі. Ұзақ мерзімді белсенді диспансерлеу Орталық клиникалық ауруханасында ем қабылдайтын науқастардағы жүректің ишемиялық ауруы ұзақтығы 1,5 есеге басым болғанымен, бұл науқастардың қан тамырлар жүйесі жақсы сақталғанын көрсетеді. Бұл көрсеткіш артериялық қысым, холестерин және глюкоза деңгейін бақылаудың әсерінен болуы әбден мүмкін. Бұған коронарография мәліметтері мен зерттеу тобындағы егде және қария жасындағылардың жүректегі қан тамырларының инвазиялық тамыр ішіне жасалатын отасыз, яғни қан тамырларын стентирлеу жолымен (тарылған тамырларға металл қаңқа орнату) тиімді қалпына келуі дәлел бола алады. Өмір бойына үздіксіз медициналық көмек пен диспансерлеудің көмегіне жүгінбеген науқастарда қан тамырларының кең көлемді зақымдануын байқауға болады. Бұл жағдай стентирлеу жасауға мүмкіндік бермейді және мұндай науқастар қан тамырларын тұйықтау (шунтирование) әдісімен, я болмаса, бар тамырларынан жүрек қан тамырларының тарылған жерінен бұрма жол жасау, яғни қосымша қан тамырларын жасайтын оталардың көмегіне жүгінуге мәжбүр болады.

Президент Іс басқармасының медициналық орталығы мен Назарбаев университеті авторларының бірлескен әлеуметтік және клиникалық-зертханалық зерттеуінің мәліметіне сенсек, ұзақ өмір сүрудің таңғажайып сиқырлы сусыны жоқ. Тек заманауи технологиялардың көмегіне жүгіне отырып, әлеуметтік маңызды аурулардың алдын-алу, дененің саулығын белсенді түрде бақылап отыру және үнемі емделу, салауатты өмір салтын ұстануда тиімді технологияларды пайдалану қартаю процесін баяулатып қана қоймай, егде адамдардың белсенді өмір сүру ұзақтығын қамтамасыз ете алады. Ұзақ ғұмыр кешуге әсер ететін әлеуметтік факторлардың ішіндегі маңыздысы – интеллектуалдық еңбек, тәртіпке бағыну, дене массасын бақылау, қоғалыс және тұрақты түрде сапалы тамақтану.

Егде тартқан қарттардың басым бөлігінде бейімделу мүмкіндігінің бұзылуы жиі байқалады. Оның үстіне икемделудің негізгі компоненті ретінде систолалық артериялық қысым деңгейі мен жүрек жиырылуының жиілігі маңызды рөлге ие. Сондықтан, белсенді диспансерлеу жолымен уақтылы түзету шараларын жасау аса маңызды.

Ғалымдар зерттеуге алған ұзақ өмір сүретін адамдардың негізгі көрсеткішіне назар салсақ, мұндай адамдардың дене массасы мен жоғары тығыздықты липопропротеидтер деңгейі қалыпты болады.

Сонымен, мамандар зерттеу жұмыстарын сараптай келе, тәртіпке бағыну мен өмірін реттеуге бағытталған ұзақ әрі белсенді өмір сүрудің келесі факторларын анықтап берді:

1. Салауатты өмір салты: шылым яки қорқор шегу, ішімдік ішу сынды жағымсыз қылықтардан бас тарту, үш уақыт дұрыс тамақтану, қалыпты дене массасын сақтау;
2. Қоғам өміріне белсене араласу;
3. Ұзақ жылдар бойына тұрақты физикалық тұрғыда шынығу (жүзу, спортпен шұғылдану, йога және тағы басқа);
4. Алдын алу мақсатында үздіксіз медициналық бақылауда болу;
5. Жалпы холестеринді ғана емес, оның фракцияларын да жоғары тығыздықты липопропротеидтердің жоғары деңгейін сақтай отырып, бақылауда ұстау.

Адамның физикалық және психикалық тонусын ретке келтіретін белсенді ұзақ өмір сүруі қоғамның өмірлік әрі өндірістік тәжірибе деп аталатын аса бағалы сый-сияпатты толық пайдалануына мүмкіндік береді. Егде жастағы адамдар қаншалықты еңбектенсе, ел экономикасына тиер пайданың үлесі де соншалық жоғары болмақ. Қариялардың денсаулығының қалыпты деңгейде болуы, бұл категориядағы азаматтарға кететін медициналық шығынды едәуір азайтады.

Президент Іс басқармасының медициналық орталығы мен Назарбаев университеті ғалымдары ұжымының үлкен еңбегі Қазақстан Республикасының Мемлекеттік сыйлығына әбден лайық.

Сәбит ДОСАНОВ,
жазушы, Мемлекеттік сыйлықтың лауреаты, Халықаралық Шолохов
сыйлығының лауреаты