



# ОЛЬГА МЯСНИКОВА

ВРАЧ С 58-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ  
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛИТЬ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ

ОТВЕЧАЕТ  
92-ЛЕТНИЙ  
ВРАЧ-ГЕРОНТОЛОГ  
ОЛЬГА МЯСНИКОВА

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ «ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»



«В этой книге моя дорогая мама, а по совместительству врач-геронтолог с огромным опытом за плечами, рассказывает читателям об особенностях пожилого возраста и делится простыми и действенными способами помочь себе и своим близким жить в старости в здоровье, радости и гармонии с собой».

**АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ**



**Ольга Александровна Мясникова**  
**Как сохранить здоровье и**  
**продлить активную жизнь.**  
**Отвечает 92-летний врач-**  
**геронтолог Ольга Мясникова**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39151991](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39151991)*

*Ольга Мясникова. Как сохранить здоровье и продлить активную жизнь. Отвечает 92-летний врач-геронтолог Ольга Мясникова: Эксмо;*

*Москва; 2019*

*ISBN 978-5-04-097635-5*

### **Аннотация**

Новая книга мамы Александра Мясникова, врача-геронтолога Ольги Александровны Мясниковой. Доктор с 58-летним стажем рассказывает читателям об особенностях пожилого возраста и делится простыми и действенными способами помочь себе и своим близким жить в старости в здоровье, радости и гармонии с собой.

# Содержание

От Александра Мясникова	8
Жизнь на пенсии только начинается	11
К старости надо готовиться заранее	13
Откуда берется страх перед жизнью	16
Мозг должен работать до последнего вздоха	19
Что переживает мозг, когда мы стареем	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Ольга Мясникова**

**Как сохранить здоровье и  
продлить активную жизнь.**

**Отвечает 92-летний  
врач-геронтолог**

**Ольга Мясникова**

В коллаже на переплете использованы фотографии: Mike Flippo, Zharinova Marina / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
AVIcon, bioraven, Cosmic\_Design, Crazy nook, Djent, dovla982, Drk\_Smith, Elena3567, FARBAI, file404, Gisele Yashar, graphixmania, HN Works, IconBunny, IhorZigor, Irina Medvedeva Mejg, IvanDbajo, linear\_design, Lyudmyla Kharlamova, Martial Red, Michael's Arts, NeMaria, north100, notbad, RedKoala, RedlineVector, Robert Adrian Hillman, Rvector, Studio\_G, supanut piyakanont, supernick299, T and Z, teolin, Turan Ramazanli, Vadym Nechyporenko, Vector Icon Flat, VendeDesign, Xerography, Yakan, yayh / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

©Мясникова О.А., текст, 2018

©Тихонов М.В., фото, 2015

©Оформление. Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\*\*\*

«В этой книге моя дорогая мама, а по совместительству врач-геронтолог с огромным опытом за плечами, рассказывает читателям об особенностях пожилого возраста и делится простыми и действенными способами помочь себе и своим близким жить в старости в здоровье, радости и гармонии с собой».

*Александр Мясников*



«Пожилой возраст – это особая пора в жизни человека. Она требует трепетного и умелого обращения со своим телом, умения чутко реагировать на изменения, происходящие с ним. Особое внимание нужно уделять физическим и умственным нагрузкам, умеренному труду и правильной пище».

*Ольга Мясникова*



Все книги программы «Пора лечиться правильно» содержат ценную медицинскую информацию, написаны понятно и не страшно врачами высшей квалификационной категории и основаны на строгих научных данных. С этими книгами вы сможете позаботиться о себе и своих родных самым лучшим образом.

Здоровья вам и приятного чтения!

*Главный редактор книг по программе «Пора лечиться правильно» кандидат биологических наук ваша Ольга Шестова*

# От Александра Мясникова



*Александр Леонидович Мясников со своей мамой, Ольгой Халиловной Мясниковой*



Вы держите в руках очередную книгу моей мамы. И уверен: ни на секунду вы не пожалеете о выборе! К какому врачу надо идти за советами по диете? Конечно, худому! Какой толк в советах человека, который не может доказать их ответственность своим примером? Посмотрите на мою маму: ей 92 года, но никому никогда не придет в голову назвать ее старухой! Подвижная, ухоженная, подтянутая, с четким мышлением! Месяц назад я провожал ее в дом отдыха в Крым, спросил: «Может, возьмешь с собой палочку?» Она только сверкнула на меня глазами: «Какая палочка, там же мужчины будут!»

В ее книгах поражают не столько мудрость и опыт долго живущего человека, сколько неистовая жажда жизни, неподдельный интерес и любовь к людям. Я постоянно слышу: «Александр Леонидович, вы так хорошо пишете, но, не обижайтесь, вашу маму я люблю читать больше!» Я и не обижаюсь, я горжусь! У мамы получается найти подход к каждой читательнице, они узнают в ней себя. Она такая же, как они – с нелегкой судьбой, прошедшая и через светлые, и через темные дни: в ее жизни были любовь и страдания, надежды и обман, радости и горе. И она имеет право с высоты своего опыта и лет учить воспринимать мир таким как есть, учить смиряться с тем, что нельзя изменить, и советовать, как сконцентрировать силы на достижимом. Она показывает, что понятия о достижимом значительно шире, чем мы себе это представляем, а ключ к расширению границ до-

стижимого очень простой – надо просто захотеть! Но захотеть по-настоящему, поверить в себя. И это, наверное, самое главное в книге: жизнелюбие, оптимизм, трезвость оценок положения вещей. Мама принадлежит к уходящей эпохе, к сожалению, но тем ценнее книги таких людей – многое из того, о чем мы имеем смутное представление, они пережили сами и делятся опытом.

Для меня мама всегда была примером, и я рад, что и вы сможете прикоснуться к ее жизнелюбию и мудрости.

*С уважением, доктор Александр Мясников*

# **Жизнь на пенсии только начинается**



Дорогие друзья! В одной из своих прошлых книг – «Как

оставаться женщиной до 100 лет» — я раскрыла почти все секреты того, как сохранить молодость, бодрость и здоровье. И все равно у читателей остались вопросы — я поняла это по многочисленным письмам и телефонным звонкам. Не только женщины, но и мужчины хотят оставаться сильными, любящими и любимыми, хотят полноценной жизни. И они абсолютно правы, ведь жизнь на пенсии только начинается. Дети выросли. Внуки живут со своими родителями. Знаете, для чего нужны внуки? Чтобы баловать их и получать от этого удовольствие! Работать, как раньше, не надо, поэтому можно полностью отдаться любимым занятиям, попробовать реализовать свои давние мечты — написать книгу, заняться садоводством, связать модное пальто, сделать ремонт в квартире. Главное, чтобы это было в радость, и вы почувствуете, что жизнь налаживается. Пенсионерам необходимо взглянуть на себя по-другому, найти новых друзей, вспомнить о своих давних увлечениях, реализовать мечты, и их дни наполнятся светом и смыслом. Хобби или ваше любимое времяпрепровождение может стать и источником дохода, нужно только все продумать и подойти к делу с энтузиазмом. Правильная организация досуга тоже улучшает условия жизни пожилых людей, разнообразив их и дополнив положительными эмоциями.

Ну и любить! Любить людей, жизнь и все вокруг.

# К старости надо готовиться заранее



Чтобы иметь в старости полноценную, счастливую и здоровую жизнь, готовиться к этому следует заранее. Мне могут возразить, что в России пенсионеры живут тяжело, болеют много и долго, потому что у нас такая страна. И никакие ваши советы типа «помоги себе сам» нам не помогут. Пенсии маленькие, продукты и медицинские услуги дорогие, жизнь тяжелая, настроение ужасное, а по телевизору только плохие новости.



*Вопреки распространенному мнению телевизор – не панацея для пожилых людей. Он совсем не развивает мозг и не дает новых впечатлений, а, наоборот, заставляет острее ощутить собственное одиночество и притупляет сознание.*

Давайте по порядку. Во-первых, не надо смотреть телевизор! Можно, но совсем чуть-чуть. Не смотрите сериалы и бесконечные разоблачительные передачи, живите своей жизнью, а не чужой!

Во-вторых, вспомните, что глобальные перемены в жизни начинаются с малого. Сядьте, подумайте, проанализируйте: как вы живете каждый день? Во сколько встаете? Что едите на завтрак, на обед и ужин? В чем ходите? Во сколько ложитесь спать? Сколько часов ходите пешком? Поднимаетесь на этаж на лифте? Это безобразие!

Но начать надо бы намного заранее. А **именно в сорокалетнем возрасте разумно и последовательно начать**

**планировать свою старость.** Это я вам говорю, как геронтолог со стажем. Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет или, по крайней мере, на шестьдесят, так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед если, конечно, строит. Ведь надо понимать, что жизнь после 60 полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, поэтому желательно готовиться к ней заранее.

Несмотря ни на что, выучим как главный лозунг своей жизни: на пенсии жизнь только начинается!

*В нашей стране не принято думать о старости в молодом возрасте, как в Европе, например.*

*Но эта позиция глубоко ошибочна. Копить не только средства, но и здоровье на старость надо заранее – в идеале с 40 лет.*

# Откуда берется страх перед жизнью



Что самое неприятное в пожилом возрасте? Нemoщность и беспомощность! А от этого возникает страх перед жизнью.

Исследователи Лондонского университетского медицинского колледжа во главе с профессором Эриком Бруннером проверили здоровье 6223 взрослых людей в возрасте от 50 до 69 лет. И вот что они выяснили. Люди среднего возраста подвергают себя риску стать слабыми и немощными в пожилом возрасте, если в молодости имеют:

**1) ожирение** (7,9 % лиц с ожирением были немощны по



сравнению с 2,7 % людей, имеющих нормальный вес) и недостаток массы тела (4,5 %);

**2) отсутствие активности:** 6,2 % неактивных против 2,5–3,5 % активных;

**3) курение:** 5,4 % курильщиков по сравнению с 3,5 % некурящих;

**4) высокий уровень интерлейкина** (это группа цитокинов, которые являются частью иммунной системы): 4 % против 1 % с самым низким уровнем;

**5) высокий уровень С-реактивного белка:** 4 % против 2 % с низким уровнем.

С-реактивный белок – маркер воспалительных процессов в организме. Его уровень, как и уровень интерлейкина, может быть уменьшен путем снижения стресса и сокращения сахара в рационе.

*Любое хроническое воспаление в организме снижает общий иммунитет и ослабляет человека.*

Кроме вышеперечисленных факторов, отсутствие партнера и жизнь в одиночестве почти вдвое (5,5 % против 2,5 %) увеличивает риск немощности в пожилом возрасте. Люди, состоящие в браке или в отношениях, имеют лучшее физическое и эмоциональное здоровье. Исследователи полагают, что это происходит благодаря социальной поддержке и коррекции поведения друг друга.

Также оказывают негативное влияние диабет, депрессия и сердечные заболевания; сердечный приступ или стенокар-

дия в анамнезе более чем удваивают шансы на немощность в дальнейшей жизни.

Итак, что нам делать, если старость мы не «запланировали», а немощными быть совсем не хочется?

Читайте внимательно дальше.

**Мозг должен работать  
до последнего вздоха**



Если вы вышли на пенсию и отдыхаете, то ваш мозг не должен этого делать! Ведь если не будет работать мозг, ничего уже не будет работать, увы.

Вот мне уже 92 года. А я себя ни в коем случае не чувствую на свои года, потому, что точно знаю: мой мозг работает отлично. У меня светлая голова, а значит, и все остальное, что необходимо для моей жизни, я все делаю правильно. Объясню, что происходит с нашим мозгом в 60, 70, 80 лет. И почему надо постоянно заставлять его работать.

# Что переживает мозг, когда мы стареем



Когда мы стареем, мозг переживает необратимые изменения. Какие-то клетки уменьшаются в размерах, между какими-то областями мозга исчезают связи. Мы начинаем забывать, зачем встали с дивана, не можем сконцентрироваться на каком-то вопросе, становимся рассеянными.

Считается, что память начинает подводить после 60 лет. Но, оказывается, ученые уже давно доказали, что снижение памяти начинается после 20 лет, а после 60 она резко ухудшается. И причина этого в том, что люди все меньше используют свои умственные способности. У них появляется меньше причин для того, чтобы напрягать свой мозг, и скорость

обработки полученной информации с возрастом уменьшается. И, как говорят ученые, замедление мыслительного процесса является основой всех других нарушений сознания, например функций памяти и способности к выполнению задач. Это критическая точка, лежащая в основе нарушений, связанных со старением.

*Снижение памяти начинается уже с 20 лет. После 60 это становится очевидным для окружающих.*

*А главная причина кроется вовсе не в физиологии, а в лени.*

*Мозгу ни в коем случае нельзя давать отдыхать. Он должен работать, и работать много.*

Вообще, у нас, у пожилых, есть преимущества перед молодежью. Во-первых, мы знаем гораздо больше, чем молодые люди, а во-вторых, у нас богаче словарный запас!

Это я точно могу подтвердить, так как регулярно разгадываю кроссворды – проверяю себя на знания, интеллект. И каждый раз убеждаюсь, что мне есть, за что себя уважать! Кстати, одна из причин того, что пожилым людям, как я считаю, полезно разговаривать с молодежью, а молодым – с пожилыми, это именно информация и знания, которыми мы можем поделиться. Мы о многом можем рассказать, и словарный запас у нас гораздо богаче. А почему? А потому, что основа тренировки мозга с детства до старости – это чтение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.