

Управление возрастом. Школа профессора Сотниковой



Автор:

Сотникова Лариса Степановна,
доктор медицинских наук, профессор СибГМУ (Томск), президент Российской ОО «Союз независимых экспертов»,
врач высшей категории — акушер-гинеколог, эндокринолог, маммолог, репродуктолог, детский гинеколог,
клинический фармаколог, директор Научно-клинического центра гормонального здоровья «Возрождение»

СРАВНИТЕЛЬНО НЕДАВНО В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ ПОЯВИЛОСЬ ПОНЯТИЕ ANTI-AGE И ПРИОБРЕЛО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ. УПРАВЛЕНИЕ ВОЗРАСТОМ — ЗАДАЧА, В РЕШЕНИИ КОТОРОЙ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ ВРАЧИ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ. КРОМЕ ТОГО, ОНА ИМЕЕТ НЕ ТОЛЬКО МЕДИЦИНСКОЕ, НО И СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ, ТАК КАК ПРЕСЛЕДУЕТ ТАКУЮ ЦЕЛЬ, КАК ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ. ОСОБУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ РЕШЕНИЕ ЭТОЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ЗАДАЧИ ПРИОБРЕТАЕТ ЕЩЕ И ПОТОМУ, ЧТО ВО ВСЕМ МИРЕ, И В РОССИИ В ЧАСТНОСТИ, С КАЖДЫМ ГОДОМ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧИСЛО ЖЕНЩИН СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ.

ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

С точки зрения анти-эйджинга увеличение пенсионного возраста не выглядит неизбежным злом, скорее это — положительное изменение, которое ведет к увеличению продолжительности социальной жизни. Давно доказано, что люди, которые активны и востребованы профессионально, живут качественнее и дольше. К сожалению, по данным Федеральной службы государственной статистики, в среднем наши соотечественники живут на 5 лет меньше, чем люди в других развитых странах. Однако за последние несколько лет в истории нашей страны впервые зафиксирован рост средней продолжительности жизни, и сегодня он составляет 71 год.

Старение — это неизбежный биологический разрушительный процесс, приводящий к постепенному снижению адаптационных возможностей организма. Он неизбежно сопровождается развитием возрастной патологии.

Старость — это закономерно наступающий период возрастного развития, заключительный этап онтогенеза. Старость может быть хронологической, физиологической (биологической), психологической и социальной. Социальная старость, или точнее социальный возраст, определяет востребованность человека в обществе, что в конечном итоге оказывает значительное влияние на его здоровье и долголетие.

МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРИРОДА СТАРЕНИЯ

Сегодня в мире все большую популярность набирает так называемая концепция «успешного старения». В это понятие вложено не только долголетие, но и качество жизни. При успешном старении хронологический

возраст человека должен соответствовать или даже быть несколько выше возраста физиологического, психологического и социального. К сожалению, многие пожилые люди в нашей стране значительно опережают физиологически собственный хронологический возраст и имеют несколько сочетанных возраст-ассоциированных заболеваний. В основе патогенеза заболеваний этой группы лежит инсулинорезистентность, то есть нарушение метаболического ответа на эндогенный или экзогенный инсулин. Наиболее эффективным и этиопатогенетически обоснованным методом борьбы с инсулинорезистентностью является уменьшение количества жировой ткани, как правило, путем коррекции питания.

Во многих современных теориях старения особое место отведено возможности изменения генетических программ человека, которые могут продлить не только жизнь, но и молодость. Многочисленные опыты на животных в этой области показали, что изменение генетических программ позволяет увеличить им продолжительность жизни кратно. Однако технологии генной модификации к человеку пока не применяются. Но генетики (Захаров И. А., автор книги «Этические аспекты последних достижений экспериментальной генетики») признают, что и сейчас нет необходимости в непосредственном воздействии на геном человека, повлиять на него можно, изменив образ жизни и, в частности, проведя коррекцию образа жизни, то есть не спровоцировать к активации гены, отвечающие за развитие той или иной патологии. Например, если человек генетически предрасположен к диабету, необходимо минимизировать факторы риска через образ питания, и вероятность активизации генов значительно снизится.

РЕГУЛЯЦИЯ СИСТЕМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА

Процессы старения в человеческом организме запускает орган, располагающийся в головном мозге, вес которого не превышает 10 граммов, — гипоталамус. Именно этот орган является центром регуляции пяти основных систем жизнеобеспечения организма: центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, гормональной, иммунной и системы свертывания крови.

Нормальное функционирование гипоталамуса поддерживает адаптивную способность организма. Маркером теряющихся адаптивных возможностей является появление дислипидемии и гиперхолестеринемии. Поэтому для всех пациентов старшего возраста необходимо определение липидного спектра крови. Его расшифровка даст информацию о количественном и качественном составе жирных кислот. Достаточное количество липопротеинов высокой плотности (свыше 0,9 ммоль/л) характеризует нормальный синтез гормонов. Превышение содержания липопротеинов низкой плотности (в норме показатель должен быть менее 4,9 ммоль/л) свидетельствует о высоком риске развития возраст-ассоциированных заболеваний и сердечно-сосудистых рисках.

О нейрогуморальной регуляции говорил академик И. М. Сеченов. Однако современные ученые утверждают, что особую роль в поддержании гомеостаза играет не ЦНС, а вегетативная нервная система. Именно она контролирует так называемую сому — все клетки организма за исключением репродуктивных. Контроль осуществляется через гормональную, иммунную и систему гемостаза. Нарушение работы вегетативной нервной системы провоцирует психосоматизацию, которая характерна для большинства пациентов старшего возраста.

АНТИ-ЭЙДЖИНГ КАК СИСТЕМА

Как правило, метод оказания медицинской помощи в большинстве поликлиник в России построен таким образом, что пациенту назначается лечение в ответ на субъективную жалобу или на объективное наличие симптома.

Напротив, анти-эйджинг основан на системном подходе к человеческому организму. Для всех клеток тела характерен феномен старения. Он связан с генетикой, синтезом определенных белков, содержанием определенных ферментов. Особая роль отведена митохондриям, которые продуцируют аденозинтрифосфорную кислоту (АТФ) — энергетический потенциал клетки. Митохондрии наследуются по материнской линии, их жизненный цикл составляет 12 лет.

Самое большое количество митохондрий содержится в половых клетках. Неполюценные митохондрии не дают беременности, а в старшем возрасте могут стать одной из причин развития и прогрессирования возраст-ассоциированных заболеваний.

Клинические проявления митохондриальной недостаточности далеко не всегда рассматриваются как симптомы, и пациенты, как правило, упускают из виду такие проявления, как утомляемость, усталость от общения, снижение жизненного тонуса.

Врач, который практикует анти-эйджинг, обязательно обратит внимание на эти моменты при сборе анам-

неза, так как одним из важнейших пунктов системы управления возрастом является устранение митохондриальной недостаточности. Метод, используемый в системе, включает 5 пунктов:

1. ликвидация инсулинорезистентности,
2. купирование гипоксии клеток,
3. устранение дефицита гормонов,
4. коррекция микробиота,
5. работа с биоэнергетикой (биофизика).

Анти-эйджинг — это не просто образ жизни, это изменение мировоззрения. Врачу необходимо помнить, что успех этой системы возможен, только если пациент принимает осознанное решение оставаться здоровым и хочет продлить социально активную жизнь без болезней. Ряд пациентов, подверженных психосоматизации, такое решение принять не способны: им выгодно оставаться больными, так как патология дает им возможность избежать ответственности за свое поведение, а также возможность манипулировать близкими людьми.

Принимая решение «стареть изысканно», пациент берет на себя обязательства перед самим собой, а врач помогает ему решать поставленные задачи.

В анти-эйджинге активно используется концепция «Квартет здоровья», автором которой является профессор Калинченко С. Ю. (Москва), — комплексная метаболическая терапия.

КОМПОНЕНТЫ «КВАРТЕТА ЗДОРОВЬЯ»



- 1 *половые гормоны (поддержание их физиологического уровня и заместительная гормональная терапия при дефиците половых гормонов),*
- 2 *витамин D (поддержание его физиологического уровня, назначение препаратов витамина D при его дефиците),*
- 3 *омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) (постоянный прием),*
- 4 *тиоктовая или альфа-липовая кислота (АЛК) (постоянный прием).*

Но прежде чем назначать гормональную терапию, необходимо избавиться от инсулинорезистентности. Пока в этом не будет достигнут успех, технологии менопаузальной гормональной терапии будут не только малоэффективны, но и дадут побочные эффекты. Именно потому, что МГТ назначалась на фоне инсулинорезистентности, у многих врачей сформировалась гормонофобия. Инсулин — единственный гормон,

устранить резистентность клетки к которому возможно, не применяя медицинских препаратов. Через инсулиновый фактор роста он становится мощным анаболическим гормоном.

Подробную информацию о новом научном инсулинотонизирующем методе в книге «Инсулин и здоровье» дает доктор Ю. А. Бабкин (Израиль). Он утверждает, что каждый прием пищи провоцирует выброс инсулина в кровь, который провоцирует клетки на пролиферацию. Защитной реакцией организма на избыток инсулина является развитие резистентности к нему. Параллельно клетки становятся невосприимчивы и к половым гормонам. Именно поэтому МГТ не приносит желаемого эффекта.

Кроме этого, анти-эйджинг предполагает контроль углеводного обмена. В 2015 г. американский эндокринолог, известный специалист по лечению ожирения профессор Джордж Брэй публично признался в том, что ошибался, говоря о метаболически нейтральном ожирении. На самом деле ожирение всегда связано с проблемой углеводного обмена.

Технологии мониторинга сейчас используются в Европе, Израиле, Южной Корее. Метод позволяет отслеживать изменения показателей углеводного обмена в режиме реального времени с помощью сотового телефона. В России пока нет такой технической возможности, однако в Томске разработан и зарегистрирован тест, аналогичный тесту толерантности к глюкозе, но более информативный. Он позволяет оценить динамику углеводного обмена за 3 месяца.

Инсулинорезистентность ведет за собой рост бурого (висцерального) жира. Он очень токсичен, так как вырабатывает массу интерлейкинов, цитокинов, которые провоцируют развитие возраст-ассоциированных

*Эффективность системы анти-эйджинга усилит устранение нарушений сна и снижение психосоматизации. Определить уровень психосоматизации позволяет нейровегетотестирование — контроль состояния вегетативной нервной системы. Нормализовать разбалансированную вегетативную регуляцию можно с помощью препарата, содержащего экстракт *Citricifuga racemosa* (климадион), который является очень мощным вегетокорректором за счет серотонинергического действия.*

заболеваний, хронического воспаления и гипоксии клеток. Однако рост висцерального жира является защитной реакцией организма на устойчивое повышение уровня инсулина. Значения функционального гиперинсулинизма могут достигать 200—300 мкЕд/мл. В норме показатель не должен превышать 20 мкЕд/мл.

Тем не менее система анти-эйджинга позволяет ликвидировать эти проблемы. Более того, благодаря современным технологиям полностью излечивается сахарный диабет II типа.

МЕНОПАУЗА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АНТИ-ЭЙДЖИНГА

Климактерический период характеризуется только определенным снижением уровня половых гормонов, при котором невозможны менструация и овуляция, но не их полным исчезновением. Однако инсулинорезистентность, а следовательно, и резистентность к половым гормонам могут спровоцировать и раннюю менопаузу, что в настоящее время встречается все чаще и чаще. Также инсулинорезистентность параллельно формирует состояние повышения уровня пролактина, который отвечает за здоровье молочных желез. Ретромаммарная клетчатка молочных желез по своему составу аналогична бурому висцеральному жиру. Именно поэтому сегодня доказана четкая связь ожирения — инсулинорезистентности — гиперпролактинемии — мастопатии — рака молочных желез. Для эффективной профилактики рака молочных желез, который является лидером по онкологической заболеваемости и смертности, огромное значение имеют снижение инсулинорезистентности и применение препаратов экстракта *Vitex Agnus Castus* (мастодинон, циклодинон) для нормализации уровня пролактина.

Кроме коррекции питания, анти-эйджинг предусматривает и физическую активность. Мышечная ткань способна к регенерации в любом возрасте. Она вырабатывает тестостерон, необходимый для борьбы с инсулинорезистентностью, а также мощные цитокины, которые являются противовесом инсулиновому фактору роста. В программу анти-эйджинга также входит и борьба с ожирением.

Для физиологического получения устойчивого результата наиболее эффективно комплексное применение сибутрамина и метформина (редуксинмет). Первый компонент позволяет скорректировать аппетит, а второй — купирует инсулинорезистентность. В этом году Минздравом РФ официально зарегистрировано применение метформина при нарушении толерантности к глюкозе, ранее препарат назначался только при лечении диабета. Сейчас редуксинмет является единственным доказанным препаратом, назначение которого рекомендовано для лечения ожирения даже на фоне диабета II типа и дислипидемии. Но терапия

по ликвидации висцерального ожирения будет эффективна только при условии коррекции пищевого поведения и наличия физических нагрузок. Следует также обратить внимание на то, что применение редуксинмета помогает пациенту не только оценить степень своей «пищевой зависимости», но и найти новые пути поступления энергии для полноценной работы митохондрий. Устранить митохондриальную недостаточность помогут следующие факторы: духовный рост, развитие, созерцание красоты, любовь, общение с противоположным полом, семья, природа, социализация, положительные эмоции.

ЗНАЧЕНИЕ ДЕГИДРОЭПИАНДРОСТЕРОНА (ДГА)

У пациентов старшего возраста нередко развивается вторичный альдостеронизм с характерными пастозностью и отечностью, сочетаясь с формированием гипогонадизма.

Избежать подобных проявлений позволяет ДГА. Этот гормон синтезируется в организме: 80% — в надпочечниках, 20% — в головном мозге. Любой стресс, который заканчивается именно успехом, поднимает уровень ДГА. Катализатором естественной выработки ДГА выступает не только физическая, но и мозговая активность — изучение иностранных языков, решение задач, творчество.

В синтетических зарубежных БАДах ДГА выполняет свои функции только в период непосредственного их применения. Но у любого синтетического препарата есть природный аналог. В России таким аналогом являются препараты пантобиол 1 и пантобиол 2 (биолит, Томск), которые производятся из рогов алтайского марала. Применение обоих потенцирует синтез собственного ДГА. Причем эффект сохраняется еще в течение 3 месяцев после окончания приема препаратов.

Анти-эйджинг предполагает минимизацию лекарственной нагрузки на фоне нормализованного углеводного обмена, оставляя только необходимые препараты для МГТ, «золотым стандартом» менопаузальной гормональной терапии и коррекции гипогонадизма в любом возрасте является препарат фемостон. Это единственный препарат, который ликвидирует дислипидемию, снижая уровни общего холестерина и липопротеидов низкой плотности и повышая липопротеиды высокой плотности (предшественники собственных стероидных гормонов). Молекулярные биологи считают, что при работе с митохондриальной недостаточностью и купировании инсулинорезистентности достаточно будет применения препарата половых гормонов в гомеопатической дозе. Именно такой препарат недавно зарегистрирован в России, и это фемостон-мини.

В системе управления возрастом особая роль отведена клеточным технологиям (плазмолифтинг, плацентотерапия). Именно в крови циркулируют цитокины,

применение которых позволяет получить необходимые факторы роста и активизировать иммунологические звенья регуляции старения. Активизация тромбоцитов в кровотоке дает эффект регенерации клеток, в том числе стволовых. Этому также способствуют динамические нагрузки, массажи, кинезиотерапия (метод С. М. Бубновского).

Плазмолифтинг в гинекологии активно используется при атрофических, воспалительных и инволютивных процессах и в эстетической медицине. Хорошие результаты показывает применение препарата экстракта плаценты мэлмон, который в Японии и Южной Корее за счет страховой медицины применяется бесплатно для профилактики возраст-ассоциированных состояний и заболеваний.

НАЧАТЬ С ГИНЕКОЛОГИИ И ЭНДОКРИНОЛОГИИ

Программу анти-эйджинга для женщин нужно запускать с устранения гинекологических и эндокринных проблем. Укрепление мышц тазового дна с помощью современных технологий позволяет достичь положительного эффекта. Плазмолифтинг и нитевой лифтинг промежности позволяет устранить недержание мочи, прогрессирование пролапса гениталий и атрофические проявления. Несомненным плюсом является возможность применения этих и других технологий на ранних стадиях.

Подводя итог, можно сказать, что анти-эйджинг — это программирование организма на изменение образа мыслей, ориентация на оздоровление. Важно учесть, что система управления возрастом должна быть приемлема для всей семьи, и врач-гинеколог должен работать в паре с андрологом. При таком условии семейная пара получит желаемый эффект.

Надо помнить, что предлагаемые современные достижения медицины и фармакологии в системе анти-эйджинга составляют лишь 10% гарантии успеха. Остальные 90% — это решение самого пациента взять твердый курс на здоровье и долголетие.

Список литературы:

1. Бабкин Ю. А. Инсулин и здоровье. SBN 978-965-7088-81-4. Редактор — Е. Ковалев. Издательство ЛИРА — P.O.B. 26159, Jerusalem.
2. Левит Б. И., Филиппов Ю. И., Горельшев А. С. Сахарный диабет 2 типа: время изменить концепцию // Сахарный диабет. 2013; (1):91—102.
3. Ананьев Б. Г.: Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2010.
4. Шимановский Н. Л.: Молекулярная и нанофармакология. — М.: ФИЗМАТЛИТ, 2010.
5. Дедов И. И.: Эндокринология. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
6. Российская ассоциация эндокринологов; гл. ред.: И. И. Дедов, Г. А. Мельниченко: Эндокринология. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
7. Алейникова Т. В.: Возрастная психофизиология. — Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
8. Захаров И. А. Этические аспекты последних достижений экспериментальной генетики/Евгеника в дискурсе глобальных проблем современности. — М.: Канон+, 2005, с.170.
9. Афонкин С. Ю. Секреты наследственности человека. — СПб., 2002.