

# Вступ

*Вітаю!*

Рада, що ви зважилися придбати цю книгу та, головне, — взятися до її вивчення!

Розповім, як найкраще її читати, окрім як водити сфокусованими очима по рядках в умовах доброго освітлення і розпізнавати слова префронтальною корою головного мозку.

Читайте книгу просто поспіль, від початку до кінця, — так ви поволі будете ознайомлюватися з термінами та поняттями, які раз по раз виринають у тексті, й зможете скласти цілісну картину про процеси, що відбуваються в нашому організмі. Низка речей буде повторюватися, і це так задумано, щоби інформація наша ровувалася, а не сходила лавиною. Це допоможе краще зрозуміти і запам'ятати зв'язки між різними аспектами самопочуття.

Наприкінці книги є посилання на використані джерела, а найважливіші з них — на медичні настанови чи інші відносно вичерпні документи — винесено в QR-коди. Якщо хочете дізнатися більше, зіскануйте код і перейдіть за посиланням. Це додаткова, деталізована інформація, яка не є обов'язковою для розуміння проблематики.

Терміни чи поняття, які здатні викликати в читачів запитання, а їх пояснення може порушити цілісність викладення тексту, пояснено у виносках унизу сторінок.

*Курсивом* виділено сленгові слова чи фразеологізми, щоб в аудиторії не виникало сумнівів у тому, чи знають українську мову авторка і редакторки. Курсивом також де-не-де виокремлено слова *може, подекуди, часто*, аби наголосити,

що так буває не завжди, тож не варто подумки згадувати випадки, **коли так не було**, і втрачати довіру до написаного.

У книзі є рух від загального до конкретного: спершу йдеться про чинники, які визначають якість і тривалість життя у світі та в Україні зокрема, і те, як можна на ці чинники вплинути. Без здорового способу життя (ЗСЖ) й уміння давати раду психічному стану нам не обійтися. Що ми старші, то більше наше самопочуття відбиває спосіб життя, якого ми досі дотримувалися, і це суто наша сфера відповідальності. Це, можна сказати, головна ідея книги.

Далі йде мова про конкретніші речі: запобігання серцево-судинним захворюванням, хронічну обструктивну хворобу легень, діабет, зміни в тілі, що можуть розвиватися з роками, деменцію, оптимальний раціон, менопаузу і секс.

Деякі питання розглянуто доволі розгорнуто, з елементами переконування читачів і читачок та наголошенням на важливості того чи того аспекту, наприклад, психічного здоров'я чи кишкової мікробіоти. Інші питання зумисне представлено тезово, у вигляді переліків чи таблиць — тоді важливо запам'ятати викладену інформацію чи бодай звернути на неї особливу увагу, щоб знати, де шукати, якби раптом виникла така потреба. Додаткова аргументація в такому разі буде тільки заплутувати. Як кажуть програмісти, це не баг, а фіча.

Мені відомо, що аудиторії подобаються чіткі поради на кшталт 10 заповідей, чи «Заповіту» Тараса Шевченка, чи «Марсельєзи», що, в принципі, недалеко від «Заповіту». Але є багато нюансів, на які слід зважати, тому рекомендації в цій книзі більше нагадують маркування гірської стежини: вам туди — ні, не сюди, — отут тримайтеся за мотузку, там можлива сипучка, а не дорожній знак, який повідомляє, що можна їхати зі швидкістю 90 км/годину.

Ця книжка — не посібник із самолікування і не вичерпний підручник з внутрішніх хвороб. Це *non-fiction*, нехудожня книга про те, як жити у своєму тілі та в Україні XXI століття, почувачись при цьому досить добре в будь-якому віці. Лікування вам має прописати лікар — саме вам, з вашими діагнозом

та анамнезом. І це теж одна з головних тез книги. Але ви маєте знати, коли настав час звернутися до фахівця і що для діагностики робити треба, а що — можна. Це дві великі різниці, як то кажуть. Написати книжку, що збереже час, гроші, нерви й здоров'я людей, коли вони стали пацієнтами, — моя мета і мрія.

Писала цю книжку передусім для себе — моє старшання триває, старішання нависає. Може, комусь переконливішою виглядатиме книга авторства людини на восьмому, а не на четвертому десяткові років. Та нон-фікшн, на відміну від автобіографічної прози, тим і козиряє, що спирається не на неповторний досвід автора, а на доречні для широкого кола людей дослідження. Чого я і намагалася досягнути.

Мене інколи питають, як писати про здоров'я, щоб здолати ліню, міфи, стереотипи та недовіру. І я відповідаю, що слід діяти, як християнські проповідники — переконувати людей, що порятуватися складно, але можливо, і давати настанови, що та як для цього робити. А ще цитую пісню з назвою, що не дуже перегукується з темою здорового способу життя:

*Йди у народ, говори їм про спасіння!  
І ось мої слова, гнівні й відверті:  
Життя відбувається за крок до смерті!  
Мої співчуття вашому здоров'ю,  
Всі ми ламані господньою любов'ю...\**

Гайда читати!

---

\* «Бухло», пісня гурту «Жадан і Собаки», слова Сергія Жадана. — Тут і далі прим. авт.



### **Пан Микола**

інструктор з водіння, 63 роки

Любить свою дружину пані Світлану (навіть після того, як вона перестала пекти смаколики), читає політичну аналітику й сучукрліт, цмулить каву і цигарки та прагне не відставати від дружини.

### **Пані Світлана**

бухгалтерка, 60 років

У неї хороше почуття гумору й кулінарний талант. Ще недавно мала звичку заїдати всі свої переживання, недосипала і значно менше рухалася. Та зараз опанувала своє життя і насолоджується ним, згадавши про різноманітні хобі.



### **Тарас**

їхній син, дизайнер, 31 рік

Хотів було просто підкачатися та подолати біль у животі, але так захопився здоровим способом життя, що зробив ще й *upgrade* батьків, себе самого і знайшов собі пару, що поділяє його цінності.



### **Іванка, дружина Тараса**

копірайтерка, 26 років

На ґрунті ЗСЖ почала спілкуватися з колегою Тарасом, та й так, що аж побралися згодом. Подолала депресивний розлад, налагодила контакт із мамою, любить Тараса, свекрів та їхній сад на дачі.





### **Пані Галина**

мама Іванки, вчителька, 54 роки

Раніше вважала піклування про себе «махровим егоїзмом» і жила інтересами родини, але активні щасливі свати викликали в неї суміш заздрості та захоплення, ще й Іванка на психічне здоров'я увагу звернула... Пані Галина, здається, стала на стежку змін.

### **Пан Богдан**

тато Іванки, ФОП, 56 років

Вважає себе ще молодим хлопцем, любить збирати гриби й потеревенити за чаркою, в усьому слухається пані Галину, хоч і приховує це, бо «що люди скажуть». Разом із дружиною живе в Івано-Франківську.



### **Пані Мирослава**

бабуся Іванки, 75 років

Живе в селі на Буковині, має багато дітей, онуків, спогадів та город.

1.

# Зміна парадигми старості

*механіка сексу проста очевидна комічна  
мистецтво любові — невидиме тихе тонке  
найкраще в житті — що воно не триватиме вічно  
найгірше — те саме...  
...ну але то вже таке*

Юрій Іздрик, *Second*

## 1.1. Чому ми старіємо

Якщо стисло, бо такий закон природи. Можна навіть уточнити й сказати, що це другий закон термодинаміки — із часом системи намагаються повернутися до первісного стану і їхня невпорядкованість, себто ентропія, прагне максимуму. Це справедливо і для живих систем, як і ми з вами. «Мине молодість квітуча, старість нас впов'є, мов туча, і земля покриє»\*. Зараз я опишу в деталях цю *crash movie*.

Життя — це постійна регуляція роботи генів, наслідком чого є розвиток організму від зачаття до смерті. Життя — то суцільне старшання.

Пригадуєте роман Оноре де Бальзака «Шагренева шкіра», де в героя сповнювалися бажання, проте щоразу вкорочувався вік разом із розміром шедевра кушнірства? Роман не такий уже й фантастичний — наша власна «шагренева шкіра» є теломерами — ділянками наприкінці хромосом. Щоразу, коли клітини діляться, теломери коротшають, поки не закінчаться. Цей процес можна сповільнити й наростити теломери, а можна й прискорити, наближаючи разом із цим і власний кінець. Стрес додатково вкорочує нам теломери на хромосомах, а отже, — і вік [1, 2].

Резерви так званих поліпотентних клітин вичерпуються. Це клітини з багатьма можливостями розвитку, які могли би стати іншими, спеціалізованими клітинами, як-от у дитинстві ми думаємо, стати астронавтом чи водієм. Тож нам стає щоразу важче замінити зношені клітини новими. Яскравим прикладом є волосяні фолікули, які дедалі менше перебувають у фазі росту (анагеновій фазі), скоріше випадають та вже не розпочинають новий життєвий цикл.

---

\* *Gaudeamus*, переклад Андрія Содомори.

Клітини, особливо нейрони, гірше дають лад власним старим молекулам, а тому починають нагадувати балкони, захищені мотлохом, що вже й кроку не ступити. Балкони через це, на щастя, не падають, а от нейрони гинуть. На сканах мозку це можна побачити як зіщулений, зменшений мозок чи навіть порожнини в ньому. В людини ж розвивається деменція (спокійно, не в кожній).

Каркас сполучної тканини, яка тримає все — від шкіри до судин і кісток, зазнає бомбардувань переважно з мінометів вільнорадикальних процесів і — що б ви думали? — глюкози, яка сідає, де треба й не треба на білках. Це глікація, і вона означає, що молекула стара, її слід знищити. Немов чорна мітка в піратів.

Колагенові каркаси й еластанові батуту шкіри руйнуються *сонцем, небом, дощем* (ні, лише сонцем). Вони втрачають підтримку статевих гормонів, коли настає менопауза в жінок. У чоловіків же цей процес відбувається поступово, але постійно, особливо якщо чоловік набирає жирову масу й мало рухається. Без статевих гормонів клітини-фібробласти ніби кажуть: «З якого це дива нам робити колаген? Ти ж уже не станеш розмножуватися, нащо марнувати ресурси?»

А, до речі, коли народження малолітніх нащадків уже не світить, або якщо й світить, то з ризиком, що пізні діти стануть ранніми сиротами (еволюція цього не схвалює, бо мало народити спадкоємців — їх треба доростити до онуків\*), тіло починає зрадницьки сигналізувати про свій вік запахом ноненалу — того самого, який ви відчували в дідуся з бабусею вдома, окрім випічки, корвалолу та лаванди чи нафталіну. В кожного своє, звісно.

Хронічний стрес — хай йому грець! — робить так, що нейрони гинуть, фібробласти не хочуть продукувати колаген, у крові стає багато глюкози (і здогадайтеся, що вона робить з колагеном?..

---

\* З точки зору еволюції пристосованість індивіда вимірюється кількістю нащадків, здатних залишити потомство. Мене досі тіпає від розмов про те, що годинник цокає, але мушу визнати — у вимозі «Де онуки?!..» є певний еволюційний сенс.



Правильно, глікує). Під впливом кортизолу імунна система часом дає маху, ще й гени запам'ятовують надовго, що життя — це біль, і починають діяти в режимі «згоріла хата, гори й сарай». Це так звані епігенетичні зміни в роботі генів, спрямовані на те, щоб якось вижити. Вони міркують приблизно так: «Ми помremo, але не зараз, і не від того, що коїться, а від хвороб. Якщо доживемо і не загинемо випадково (гомеричний сміх)».

Імунна система з віком — через все перелічене — починає поводитися, як поліціант у кримінальному районі. «Ну а що я можу вдіяти?..» — виправдовується він і спить у відділку, замість патрулювати квартали та переслідувати наркоторговців. У ролі драгдилерів виступають пухлинні й уражені вірусами клітини, а також патогенні бактерії.

Як іржа роз'їдає кузов автомобіля, так хронічні хвороби: діабет, атеросклероз, деменція, ревматоїдний артрит, синдром подразненого кишківника чи навіть дисбіоз у кишківнику — пошкоджують судини, нейрони, серце, суглоби, легені... Ми мужньо боремося з корозією, покриваємо іржу емаллю, себто п'ємо пігулки, а вона знову й знову проступає. «Ото пригадуєте, коли цокнулися і не зафарбували вчасно?» — питає на технічному огляді майстер, а лікар, коли до нього приходять із запізненням на десяток років, зі стосом аналізів завтовшки з податкову декларацію корупціонера, що вирішив у всьому зізнатися.

«Ось така *\*дурня\**, малята, трапилася з півником.»

Ми старішаємо і тому, що старшаємо, і тому, що не піклуємося про себе. Ми не можемо зупинити менопаузу чи знову наростити теломери. Другий закон термодинаміки ми теж не скасуємо рішенням Окружного адміністративного суду міста Києва (отут шкода, звісно). Та в нас залишається перший закон термодинаміки — якщо ми привноситимемо енергію в систему, в ній відбуватиметься робота. Тобто якщо ми будемо тренуватися, управляти стресом, лікувати хвороби вчасно, їсти корисне, а не як завжди, навантажувати м'язи і мозок, ховатися від ультрафіолету, давати відсіч вільним радикалам, тренувати імунну систему вакцинаціями, то *такі да*, наша ентропія трохи пригальмує. Зосередьтеся на собі.

Бо наша мета — щоб було не *senescence*, тобто старіння зі зношенням тіла, а *aging*, тобто старшання.

Ох! Є ж іще третій закон термодинаміки — ентропія прямує до нуля за абсолютного нуля температур. Можна заморозити себе і залишитися навіки молодим. Але це не наші методи (чорний гумор).

## 1.2. Що таке «якість життя»

З дитинства від старших ми чули такі фрази: «це вже вікове» чи «якщо нічого не болить, значить, я помер». Буцімто біль є нормою та атрибутом старшого віку, на який не вплинути. Насправді молодість геть не означає, що нічого не болить, а старість — що болітиме все. Тож у будь-якому віці варто прагнути хорошої, стерпної, *прийнятної якості життя*. Пити таблетки, що діють як антидепресанти та заспокійливі, гамуючи невралгічний біль, **нормально й не соромно**. Терпіння болю від хвороби нічого доброго не принесе ані самій людині, ані її близьким.

Як ви помітили, коли говорять про старший вік, то переважно зосереджуються на тривалості життя. Справді, в багатьох випадках довго живуть лише відносно здорові люди з доброю генетикою. Однак можна жити довше, але при цьому кепсько. Так, в Україні чоловіки понад третину «збереженого завдяки прогресу» віку проводять у хворобах. Для визначення якості життя існує такий показник, як роки життя в перерахунку на інвалідність — *disability adjusted life years, DALY*. Тобто час, проведений у хворобі. Що таких «вирваних» років менше, то краще. Інший же показник — це потенційний час «во здоров'ї». Українки мають на 7,5–9 більше здорових років життя, ніж українці, й про ці гендерні розбіжності ми ще поговоримо [3].

Опитування людей із двадцяти країн віком 60–100 років свідчить, що суб'єктивна задоволеність життям зумовлена передусім **ставленням** до змін стану здоров'я і старшого віку