

Е.А.Широков

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

Москва
2010

Научно-популярное издание

Широков Е. А. Третий возраст. — М.: 2010. — 338 с.

Книга адресована читателям, которые всерьез задумываются о сохранении здоровья и качества жизни в пожилом возрасте. Основная задача издания — популяризация современных достижений медицинской науки и практики в области увеличения продолжительности жизни.

На страницах книги получили отражение демографические проблемы популяции, теории и механизмы старения, медицинские и социальные аспекты жизни пожилых людей. Книга содержит конкретные, применимые на практике рекомендации по сохранению здоровья и жизненной активности, многочисленные примеры из клинической практики автора. Первое научно-популярное руководство для людей старшего — «третьего» — возраста поможет каждому человеку увеличить продолжительность качественной, продуктивной жизни, избежать тяжелых заболеваний и сосудистых катастроф. Издание ориентировано на широкий круг читателей, включая врачей и других медицинских специалистов.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	7
----------------------	----------

ГЛАВА 1

СТАРОСТЬ И ОБЩЕСТВО	11
Немного истории	11
Деформации демографической пирамиды.....	16
Старость и экономика	23

ГЛАВА 2

ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ СТАРОСТИ	35
Время, разное для всех	35
Движение-событие	38
Возраст	43
Старение и старость.....	48

ГЛАВА 3

ТЕОРИИ И МЕХАНИЗМЫ СТАРЕНИЯ	57
Человечество в борьбе со старостью	57
Современная наука в поисках долгой жизни	67
Скоро некоторые люди будут жить 150 лет	74

ГЛАВА 4

БОЛЕЗНИ СТАРЕНИЯ	81
Старость — отдельно, болезни — отдельно	81
Болезни старости — результат нарушения регуляции функций.....	85
Как мы создаем сбои в системе управления	97
Мобилизация собственных сил или протезы	99

ГЛАВА 5

ЖИЗНЬ КАК ОБРАЗ БУДУЩЕЙ СТАРОСТИ 103

Образ жизни	103
Состояние души	110
Состояние тела	114
Правильное неправильное питание	123
Окружающая среда может сократить жизнь	148
Наркотики, алкоголь и курение табака — смерть в кредит.....	154
Контакт с окружающим миром.....	165

ГЛАВА 6

ГИГИЕНА ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЖИЗНИ СИСТЕМ 171

Гигиена — это не только умываться и чистить зубы.....	171
Нервная система.....	172
Сердечно-сосудистая система	185
Система органов пищеварения.....	197
Опорно-двигательный аппарат	205

ГЛАВА 7

УПРАВЛЕНИЕ СТАРЕНИЕМ..... 219

Сохранить резервы и функциональность	219
Биологически активные добавки к пище и пептидные регуляторы	220
Очищение	232
Рефлексотерапия, массаж и физические упражнения	236
Еще раз о творчестве	240
Силы внутренней безопасности	243
Заместительная гормональная терапия.....	248

ГЛАВА 8

МЕДИЦИНА И БОЛЕЗНИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА..... 255

Отношение к болезни	255
Профилактические возможности современной медицины	258
Атеросклероз	270
Артериальная гипертензия и гипертоническая болезнь	277

Ишемическая болезнь сердца	286
Атеросклеротическая энцефалопатия: что-то там с головой...	289
Метаболический синдром	293
Злокачественные опухоли	297
Осторожно: лекарства!	304

ГЛАВА 9

ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ БЕЗ СОСУДИСТЫХ

КАТАСТРОФ..... 309

Инсульт и инфаркт: цифры не врут.....309

Факторы риска и ответственные синдромы 313

Тревожные звонки.....320

Гемодинамические кризы322

Теория стечения обстоятельств.....329

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 333

Библиография 334