

# МЕТОДОЛОГИЯ СОЗИДАТЕЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Размышления над книгой И.М. Трахтенберга и А.А. Полякова "Очерки физиологии и гигиены труда пожилого человека". — К.: Авиценна, 2007. — 272 с.

**О**воевременность выхода в авторитетном издательстве монографии известных ученых-гигиенистов определяется рядом принципиальных обстоятельств.

Прежде всего, это связано с изменением возрастной структуры населения, в результате чего наблюдается неуклонный рост удельного веса представителей пожилого возраста в возрастной структуре работающего населения. Например в Украине все больше лиц пенсионного возраста возвращаются на производство.

Вышеизложенное определяет заботу о человеке вообще и о пожилom человеке в частности как один из приоритетов сегодняшних медико-биологических наук. Известный физиолог, академик П.Г. Костюк, напутствуя эту книгу содержательным предисловием, отмечает: "Следует признать, что внимание к качеству жизни и трудоспособности пожилых людей у нас сегодня еще не адекватно значимости этой проблемы". Ее решению были посвящены оригинальные работы наших выдающихся коллег Н.А. Амосова и В.В. Фролькиса, светлой памяти которых посвящена книга.

Живой интерес вызывает системность изложения материала, принципиальная связь между экспериментальным материалом и теоретическими построениями авторов, в которых прослеживается диалектическая последовательность движения мысли, — от гипотезы к теории. Так, чрезвычайно убедительным и показательным с точки зрения доказательной медицины видится предложенное авторами монографии творческое развитие основных положений теории утомления, заложенных трудами И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, Г.В. Фольберта и других классиков физиологической науки.

В оригинальном натурном эксперименте убедительно показано, что в пожилом возрасте не только снижается скорость восстановительных процессов, но и меняется характер приспособительных реакций на физическую нагрузку. При этом компенсация возрастного снижения приспособительного резерва отдельных

функций, определяющих физическую работоспособность, обеспечивается за счет интеграции большого числа физиологических функций, обеспечивающих работоспособность. Данное положение существенно дополняет (а в области представлений о возрастной инволюции функций определенным образом меняет) сложившиеся представления об особенностях жизнедеятельности организма. Важным практическим выводом из данного утверждения является положение о том, что тренировка человека в значительной степени способна нивелировать возрастные изменения. И в связи с этим очень удачны примеры активного долголетия И.П. Павлова, Л.Н. Толстого, Н.М. Амосова и других знаменитых предшественников и современников, яркими примерами из жизни которых полна книга.

В контексте рассмотрения эмоционального компонента умственной деятельности обращают на себя внимание детальное описание возрастных особенностей психомоторных реакций и возрастной инволюции умственной работоспособности, изложенных в первом разделе. К тому же освещение вопроса подобной степени сложности основывается на фундаментальных положениях теории функциональных систем, созданной и развиваемой московской физиологической школой П.К. Анохина; использовании соответствующих положений нейробиологической и психологической гипотез инволюции умственной деятельности, которые традиционно разрабатываются школами западной геронтологической традиции (Birren G.E., Rabbit P.M.A., MacLen P.D., Hess W.R., Bugard P. и др.); на воззрениях представителей украинской геронтологической школы. Методологически безупречно авторы справляются со сложной задачей, на значительном фактическом материале доказывая взаимосвязь и взаимное обогащение различных национальных ветвей единой мировой геронтологической школы, основы которой восходят к широкому международным творческим связям И.И. Мечникова, И.П. Павлова, Г.Ф. Фольберта и других.

Ключевой категории медицины — здоровью посвящен вто-

рой раздел книги. Само здоровье рассматривается в организационной связи с понятием "нормы". Следует отметить, что один из соавторов книги (И.М. Трахтенберг) посвятил данному вопросу много лет работы, издав по ее результатам глубокую по содержанию и доступную широкому кругу интересующихся читателей книгу "Основные показатели физиологической нормы у человека" (издательство "Авиценна", 2001). При этом материал настоящего издания представляет собой дальнейшее творческое развитие идей ученого. Соавторы подают материал в новом аспекте — относительно "нормы" пожилых людей, включенных (и это абсолютно ново) в созидательную деятельность. Подобный инновационный подход вполне оправдал себя. Авторам удалось установить ранее неизвестные закономерности формирования трудоспособности пожилых работников и на основе этого предложить оригинальные принципы организации профессионального переобучения лиц этой возрастной группы. Авторы приходят к закономерному выводу, что форма обучения имеет решающее значение для пожилых людей.

Что еще выгодно отличает книгу от подобного рода монографических изданий, так это междисциплинарный подход к освещению проблемы. Ведь именно на грани, на стыке традиционных, "разработанных" отраслей науки сейчас совершаются научные прорывы. Таким направлением, к слову сказать, является донозологическая диагностика, о перспективности которой упоминается в книге и которая по существу является точкой непосредственного соприкосновения клинического и профилактического направлений в медицине. А подобный интегративный подход в отношении общего предмета исследований с использованием методического арсенала геронтологии и возрастной токсикологии (раздел 3) позволил описать глубинные механизмы формирования адаптационно-компенсаторного и патологического процессов на молекулярном и клеточном уровнях. Авторы констатируют: "С возрастом "диапазон устойчивости" и "границы приспособительных реак-

ций" претерпевают циклические изменения, снижаясь к старости". А далее, как и прежде, практически ориентированная рекомендация: необходимо регулировать действие экзогенных факторов малой интенсивности с учетом индивидуального цикла развития человека.

Исходя из принципа междисциплинарности вполне уместно выглядит приведенная в разделе оценка роли психологии труда в системе гигиенической оптимизации трудовой деятельности пожилых людей, включая коррекцию их эмоционально-волевой, коммуникативной и психофизиологических сфер (прежде всего профессионально значимых — памяти, внимания). Эта же "психогигиеническая линия" прослеживается на протяжении практически всего повествования — вплоть до заключения, отдельный раздел которого посвящен новому методологическому направлению гигиены труда и возрастной физиологии — гигиенической психодиагностике донозологических состояний пожилых людей.

В целом по прочтении раздела, посвященного приоритетным аспектам герогигии, остается полная уверенность в справедливости формулы "труд = здоровье". Смысл данного уравнения заключается в выраженной причинно-следственной связи между характером и условиями труда, возможностью реализации работающим своих духовных и материальных потребностей и такой многомерной величиной, как состояние здоровья.

Логично, что решению именно этой проблемы посвящен заключительный раздел книги. Здесь мы находим авторскую систему мер и методов первичной профилактики заболеваний лиц старших возрастных групп индивидуального и общественного характера. Следует отметить, что при общей направленности на поддержание созидательного долголетия комплекс рекомендаций включает конкретные меры по оптимизации двигательной активности, разумному использованию фармпрепаратов (причем как средств второго плана!) и адаптогенов, по выполнению норм здорового образа жизни, рациональному питанию.

Следует обратить внимание, что настоящее издание обладает рядом несомненных научных и стилистических достоинств. К ним относится строгий научный стиль изложения материала, который сочетается с его логической последовательностью, что

позволило авторам охватить и сделать доступным для понимания чрезвычайно широкий круг сложных проблем герогигии.

Данное обстоятельство, наряду с глубиной исследования и несомненной его актуальностью, позволяет рассчитывать, что данная монография заинтересует специалистов в области физиологии и гигиены труда, профилактической токсикологии, герогигии и гериатрии, возрастной физиологии. И, кроме того, данная книга будет чрезвычайно полезна в деле популяризации среди широких слоев заинтересованных читателей знаний о процессе старения и практических навыков по продлению активного долголетия.

Уже упоминалось, что книга построена на прочной доказательной базе, что, однако, оставляет простор для рассмотрения ряда дискуссионных вопросов, возникающих при ее прочтении. Так, оправдано ли считать нарушением в деятельности нервных клеток коры головного мозга состояние, возникающее в процессе утомления? Возможно, стоит рассматривать данное состояние как иной уровень функционирования в пределах физиологической нормы. В связи с важностью оценки состояния здоровья было бы целесообразно привести классификацию, предложенную С.Б. Семичевым (1987). В ней четко прослеживается диалектика развития состояния от эталонной, а затем популяционной и конституционной нормы через ряд вполне определенных патологических состояний до болезни. Ведь врач-профилактик обязан через здоровье здорового человека (учитывая возможные факторы риска) видеть вероятное заболевание, а врач-лечебник, врачая болезнь, обязан привести больного к выздоровлению.

Книга открывает простор для дальнейших исследований. В качестве перспективного направления видятся ретроспективные и проспективные исследования индивидуального и популяционного здоровья работающих пожилых людей в зависимости от состояния их здоровья и условий труда в предшествующие возрастные периоды. Отдельного внимательного рассмотрения заслуживает проблема психического здоровья работающих старших возрастных групп в аспекте интенсивно развивающегося в настоящее время направления — психогигиены. У истоков современной психогигиены в

нашей стране стояли известные харьковские профессора — гигиенист М.П. Воронцов и психиатр Н.Е. Бачериков, идеи которых сегодня успешно развивает харьковская школа психогигиенистов в отношении проблем возрастной физиологии и гигиены обучения.

И, наконец, как уже говорилось выше, логика развития современной науки заставляет нас обратить внимание на целый ряд явлений и процессов происходящих на грани стабильности, — на пограничные состояния. Мы их наблюдаем как в живой, так и в неживой природе, в социальном устройстве общества: от своеобразного "конкурентного" поведения кристаллов — до донозологических состояний; от промежуточных жизненных форм — до переходных процессов в развитии государств и народов, включая явление маргинализации общества. Возможно, пришло время говорить о новом направлении в науке — о лимитологии [от лат. *limitans*, *-antis* — пограничный (рус.), *граничний*, *межовий* (укр.)], основанной на междисциплинарном подходе к изучению пограничных (лимитантных) явлений и процессов их перехода из одного качественного состояния в другое. Время разработки единой теории лимитантности.

В заключение хотелось бы отметить, что книга оставляет чувство глубокого оптимизма, которое основывается на череде ярких примеров активного творческого долголетия наших выдающихся предшественников и современников, к звездной плеяде которых с полным основанием может быть отнесен и сам Исаак Михайлович Трахтенберг. В связи с этим хотелось бы закончить изложение своих размышлений над книгой, содержащей методологию созидательного долголетия, его цитатой-назиданием: "Для того, чтобы сохранить здоровье и трудоспособность в пожилом возрасте, необходимо, прежде всего, правильно и рационально работать, сочетать при этом умственную деятельность с двигательной активностью". И, что особенно важно, "повседневный труд может и должен служить источником положительных эмоций и здоровья".

**КОРОБЧАНСКИЙ В.А.,  
доктор медицинских наук,  
профессор, заведующий  
кафедрой гигиены и экологии  
Харьковского  
национального  
медицинского университета**