

Окно возможностей

Как сохранить молодость



СТАРЕНИЕ НЕИЗБЕЖНО.

Но красивая и полная энергии зрелость при условии сохранения здоровья — реалистичная цель

ЮЛИЯ Щербатова, руководитель и главный врач «Клиники Юлии Щербатовой», рассказывает о том, как остановить время.

Какой возраст вы бы выбрали, если бы могли остановить время? Я задала этот вопрос своим пациентам, и никто не захотел быть 20-летним. Большинство из них ответили: хочу, чтобы мне было 40–45 лет. То есть столько, сколько сейчас, или чуть меньше. Почти никто не просит косметолога вернуть юность.

Человек устроен сложно и красиво. В частном отражается целое. Нарушения в функционировании клеток, из которых состоит наше тело, влияют в итоге на отражение в зеркале. Недосып, продолжительный стресс, нарушение метаболизма углеводов, недостаток физической активности и кислорода, беспорядочное несбалансированное питание, хронические заболевания, диеты, внезапный гормональный сбой или физиологичная менопауза и многое другое. В обратном направлении это тоже работает: хороший врач по внешности пациента может предположить, чем он болен. А косметолог од-

ним из первых может на коже пациента увидеть признаки начинающихся в организме изменений. То, что для пациента внешние дефекты, которые нужно устранить, для врача-косметолога — симптом изменений, дефицитных состояний или болезни. И важно не только избавиться от внешних проявлений: морщин, сосудистой сетки, пигментных пятен, но и устранить причины их возникновения.

Какие антивозрастные процессы в организме сегодня изучают геронтологи? Например, аутофагию — расщепление организмом своих собственных постаревших клеток и белков, которые участвуют в развитии заболеваний. Аутофаги (лизосомы) могут поглощать раковые клетки, белок альфа-синуклеин, который участвует в развитии болезни Паркинсона, или тау-белок, который ответственен за развитие болезни Альцгеймера. А также связывать и выводить стареющие клетки, которые вызывают воспаление и старение соседних тканей, препятствуют регенерации. Изучается влияние снижения калорийности пищи и интервального голодания, которое помогает снизить оксидативный стресс, замедлить воз-

растные изменения в головном мозге и улучшить познавательные функции. Проводятся эксперименты по лечению стволовыми клетками, переливанию молодой плазмы, употреблению растительных антиоксидантов.

Что медицина способна сделать сегодня? Например, исправить гормональный дефицит. Он может медленно развиваться в течение всей жизни, совершенно не очевидно и безболезненно, и сказаться только в пожилом возрасте. Доктор Эрик Брейверман даже разработал концепцию «пауз». С возрастом каждая система нашего организма достигает некоего предела, после чего начинается постепенное угасание его жизненных функций. К 30–40 годам наступает дермопауза: уменьшается толщина кожи и ее эластичность, она теряет влагу. А после условных 50 лет — остеопауза: снижается плотность костей. О менопаузе или андропаузе все тоже знают. Но до того как организм окончательно перестроится, остается так называемое терапевтическое окно — период, когда можно притормозить или отыграть назад какие-то изменения. То есть сделать так, чтобы нарушения не прогрессирова-

ли и мы могли быть как можно дольше физически и интеллектуально активными. Вечная молодость невозможна, но красивая и полная энергии зрелость при условии сохранения здоровья — реалистичная цель.

Современная клиника косметологии не может успешно работать без тесного сотрудничества нескольких специалистов: косметологов, эндокринологов, гинекологов, флебологов.

Косметологические процедуры — лазер, ультразвук, инъекции — направлены на стимуляцию и использование собственных ресурсов регенерации организма. Если они истощены, то и заметного результата ждать не приходится. Обеспечить организму хорошие условия эксплуатации — полноценное питание и сон, достаточное количество витаминов и минералов, воды, воздуха и физической активности — непростая задача. Но именно это — внимание к своему здоровью, своевременная помощь квалифицированных врачей, тот самый скучный здоровый образ жизни — и дает в результате эффект антиэйдж. И чем раньше начнешь, тем эффект заметнее.