

Medycyna „anti-aging” obietnica lepszego życia

Morzenia o wiecznej młodości i długowieczności towarzyszą ludziom od wieków. To, co było mało realne lub niemożliwe do osiągnięcia dla społe-



lek. med. Izabella Turek-Muczyńska
specjalista ginekolog i endokrynolog

* Specjalistyczny Gabinet Lekarski, Gdańsk

czeństw dziesiątkowanych przez wojny i epidemie, przedstawiano w literaturze i sztuce jako wynik kontaktów z nieczystymi siłami. Postęp w naukach medycznych sprawił, że o wie- u chorobach mówimy w kontekście historycznym, a średni czas życia w Europie jest obecnie prawie dwukrotnie dłuższy niż tuż po II wojnie światowej, czyli zaledwie 60 lat temu.

Jak się starzejemy?

Jeanne Calment, która przeżyła 122 lata w dobrym zdrowiu i nastroju, była jedną z grupy stulatków regularnie badanych przez lekarzy w celu określenia, co wpływa na długowieczność i jakość życia w późniejszych latach. Ludzie chcą żyć coraz dłużej, ale na pewno nikt nie chce w późnym wieku chorować — a z tym ciągle jest utożsamiana starość. Starzenie się jest procesem fizjologicznym i wbrew powszechnie panującym poglądom nie polega na nagłej degradacji funkcji ciała i umysłu, bowiem procesy inwolucji poszczególnych tkanek rozpoczynają się około 40. roku życia i trwają do śmierci. Ten czas

dla wielu ludzi jest trudny — pojawiają się schorzenia związane z wiekiem, a dodatkowe pogorszenie samopoczucia spowodowane jest strachem przed niesprawnością ciała, które - do tej pory posłuszne - zaczyna inaczej reagować na zwykłe bodźce.

To, jak długo będziemy żyli, jest zapisane w materiale genetycznym każdego człowieka, natomiast to, w jakim zdrowiu - w dużej mierze zależy od nas samych.

Anti-aging medicine medycyna przeciwstarzeniowa

proponuje: żyj dłużej, żyj lepiej! Poznaj swoje ciało i jego potrzeby, naucz się reagować na pierwsze oznaki gorszego funkcjonowania, zapobiegaj chorobom cywilizacyjnym i występującym rodzinnie. Między 20. a 30. rokiem życia zmiany w ciele są niewielkie, **niemal** niezauważalne. Po skończeniu 40 lat procesy starzenia przyspieszają, a po roku życia ich skutki są wyraźnie widoczne u obu płci. U kobiet zmiany niekiedy przebiegają w sposób nagły, co jest **związane z procesem meno-pauzy**. Mężczyźni - tytr -. "e-

ku zwróci uwagę raczej na zaburzenia seksualności i gorszą kondycję fizyczną. Zapobieganie procesom starzenia się w krajach europejskich nie jest objęte określonymi programami medycznymi. Obowiązkowe badania profilaktyczne, opłacane z funduszy ubezpieczeniowych, wykonywane są co 3 do 5 lat. Dla osób 40–50-letnich taka przerwa jest zbyt długa i badania nie spełniają funkcji zapobiegawczej. Z tego punktu widzenia życie można podzielić na dwa etapy: rozwój do 40. roku życia i powolny zanik do 80. roku życia.

Aby druga połowa życia nie była ciężarem

Procesy starzenia rozpoczynają się w komórkach, i to ich funkcja jest celem badań naukowych. W jądrze komórkowym zmagazynowany jest materiał genetyczny programujący życie każdego człowieka. Również pozostałe części komórek (błona komórkowa, cytoplazma, mitochondria) wpływają na długość ich życia i pracę zbudowanych przez nie narządów. Prawidłowe funkcjonowanie komórek zależy w dużej mierze od zawartości lipidów, białek, glukozy, witamin i mikroelementów, a ich działanie jest ze sobą powiązane. W komórkach obecne są też receptory dla **hormonów**.

Niedobór któregoś z tych substancji, zaburzony transport przez błonę komórkową, uszkodzenie elementów ko-

mórki przez czynniki zewnętrzne prowadzi do stopniowej degradacji tkanek i gorszej pracy narządów, co z czasem przekłada się na objawy konkretnej choroby.

W procesie starzenia się pierwszym objawem jest obniżenie funkcji hormonalnej. Utrata energii, zaburzenia koncentra-

cji, obniżona samoocena, gorszy sen, zaburzenia libido, stopniowo narastająca nadwaga, utrata zainteresowań, bóle stawów, widoczne starzenie się skóry - są na tyle uciążliwe, że rodzą potrzebę szukania pomocy. W Polsce o radę proszą przede wszystkim kobiety; siłą rzeczy pierwszym lekarzem stykającym się z wczesnymi objawami starzenia się jest gineko-log-endokrynolog. Głównym celem takiej wizyty jest określenie ogólnego stanu zdrowia (profil lipidowy, glukoza we krwi), niedoborów hormonalnych, witaminowych, mineralnych oraz ustalenie programu profilaktycznego dla pacjenta. Zlecenie badań laboratoryjnych poprzedzone jest zebraniem bardzo dokładnego wywiadu dotyczącego różnych okresów życia badanej osoby, a także chorób występujących w rodzinie. Badanie fizykalne pozwala na stwierdzenie nieznaczących jeszcze niedoborów witamin i hormonów, określenie

stopnia nadwagi, zwężki ciśnienia itd.

Dane uzyskane na podstawie wywiadu, badania lekarskiego i wyników laboratoryjnych służą do określenia wieku biologicznego pacjenta **Wiek metrykalny**, wyznaczony przez rok urodzenia, nie jest obiektywnym markerem starze-

nią się. Działające w krajach europejskich kliniki medycyny przeciwstarzeniowej mają opracowane zestawy testów czynnościowych, określających sprawność poszczególnych układów i narządów oraz możliwości adaptacji ich funkcji w miarę upływu czasu. Należą do nich: * EKG, « próba wysiłkowa, * spirometria (pozwalająca na ocenę pracy układu oddechowego i wykorzystanie tlenu w zależności od wysiłku fizycznego), * określenie składu ciała (ilość masy tłuszczowej i beztłuszczowej), * siła i napięcie mięśni, * mineralizacja kości, * testy psychologiczne (pamięć, czas reakcji na bodźce wzrokowe i słuchowe). Zwykle wykonanie kompleksowych badań zajmuje jeden dzień. Natomiast podsumowanie wyników prób czynnościowych i badań laboratoryjnych pozwala ocenić szybkość zmian zachodzących w narządach i ich znaczenia dla funkcjonowania całego organizmu.

Antraging medicine, czyli medycyna przeciwstarzeniowa proponuje dziś każdemu z nas: żyj dłużej, żyj lep-

psychiczny i społeczny dobrostan człowieka. Dotyczy on każdego wieku. Włączenie się do programu przeciwstarzeniowego pozwala na opóźnienie	niekorzystnych zmian i ustalenie najlepszych w danym momencie środków naprawczych. Za 40 lat na świecie będzie żyć około trzech milionów stu-	latków, wie badania • pii posh i 60-latkoi brego zer:
--	---	---

• Adres do korespondencji

Izabella Turek-Muczyńska Specjalistyczny
Gabinet Lekarski ul. Krzywoustego 15,
80-360 Gdańsk tel.: 058 51 10 111

I ZJAZD POLSKIEGO TOWARZYSTWA MED PREWENCYJNEJ I PRZECIWSTRARZENIO[^]

•6

Hotel Marriott

TEMATYKA ZJAZDU

1. Genetyka starzenia w świetle możliwości skanowania całego genomu
2. Zastosowanie komórek macierzystych w leczeniu chorób wieku podeszłego
3. Wpływ środowiska na przedwczesne starzenie i rozwój chorób wieku podeszłego
4. Styl życia a długowieczność
5. Rola diety w zapobieganiu przedwczesnemu starzeniu
6. Prenatalne i pediatryczne długości życia
7. Hiperinsulinizm i otyłość
8. Wyrównywanie r T . takich jak:
melatonina o dehyd'-
(DHEA) tyroksynaahc •
estradiol u kobiet • :e;-

Zgłoszenia prac naukowych na Zjazd należy przesłać do 30 czerwca
adres Biura Organizacyjnego I Zjazdu PTMPP Regulamin i karta zgłoszeń
www.konferencje.magan.pl

ORGANIZATOR

Polskie Towarzystwo Medycyny Prewencyjnej i Prze: . sta M The
Polish Society of Preventive and Anti-Ag[^]; • -Szpital
Bielański, ul Ceglowska 80, 01-809 Warszawa

przeci w starzeniu

psychiczny i społeczny dobrostan człowieka. Dotyczy on każdego wieku. Włączenie się do programu przeciwstarzeniowego pozwala na opóźnienie

niekorzystnych zmian i ustalenie najlepszych w danym momencie środków naprawczych. Za 40 lat na świecie będzie żyć około trzech milionów stu-

latków, więc prowadzone dziś badania i nowe sposoby terapii posłużą dzisiejszym 50-i 60-latkom w utrzymaniu dobrego zdrowia przez wiele lat.

u Autorki

- **Adres do korespondencji**

Izabella Turek-Muczyńska Specjalistyczny
Gabinet Lekarski ul. Krzywoustego 15, 80-
360 Gdańsk tel: 058 51 10 111

Medycyna Estetyczna i Anti-Aging
Nr 2 maj-lipiec 2008