«Здоровое долголетие: почему миссия геронтологов выходит за стены поликлиник»

Смыченко Лидия Михайловна, председатель

РО СПР Приморского края.

В современной России, где тема активного и качественного долголетия становится общенациональным приоритетом, ключевая роль принадлежит врачам-геронтологам и гериатрам. Однако их истинная миссия сегодня — это не только лечение в кабинете, но и масштабная просветительская работа. Почему это так важно? Потому что знания — это первое и самое мощное лекарство. Многие возрастные изменения воспринимаются как неизбежная норма, но современная медицина доказывает: очень многое можно скорректировать, замедлить и предотвратить. Когда врач-эксперт доступным языком рассказывает о механизмах старения, он вооружает старшее поколение реальными инструментами для сохранения собственного здоровья, проактивности и независимости. Это борьба с мифами, страхами и главное — с информационной изоляцией, которая часто усугубляет проблемы со здоровьем.

Ярким подтверждением действенности этого подхода стал медико-социальный проект «Территория долголетия. Век здоровья», прошедший во Владивостоке. Он организован Российской ассоциацией геронтологов и гериатров и Российским национальным исследовательским медицинским университетом им. Н.И.Пирогова" Минздрава России. В реализации проекта приняли участие более 100 увлеченных и целеустремленных пенсионеров Владивостока, участников партийного проекта «Старшее поколение»

В теплой, дружеской атмосфере собравшиеся погрузились в мир практической медицины: врачи-гериатры и геронтологи доступно и понятно рассказывали, казалось бы, такие сложные для понимания обычным неподготовленным человеком медицинские истины, рассказывали, как продлить активную жизнь, и что нужно для этого делать.

- Они раскрывали секреты здоровья мозга, узнавая, как простыми упражнениями и привычками можно сохранять ясность ума и отличную память.
- Осваивали искусство быть активным, находя для себя безопасные и эффективные формы физической нагрузки.
- Понимали, почему забота о сердце — это краеугольный камень долгой и полноценной жизни, а не просто лечение гипертонии.
- Разбирались в принципах правильного питания, адаптированного именно для возрастного организма.
- Учились распознавать первые, едва заметные признаки деменции, получая бесценное знание о том, когда и к кому нужно обращаться за помощью.

Мероприятие не ограничилось лекциями. После живой и содержательной дискуссии, в рамках которой каждый смог получить персональные ответы на свои вопросы, участники заполнили детальные анкеты. Это позволит организаторам лучше понять запросы аудитории для планирования будущих встреч.

А в завершение каждого ждал особый, практичный подарок — тематический сборник полезных советов и рекомендаций. составленный врачами. Как точно отметила председатель Приморского регионального отделения Союза пенсионеров России и общественного совета партийного проекта «Старшее поколение» Лидия Смыченко, этот небольшой, но емкий сборник станет настоящим карманным помощником в повседневной заботе о здоровье пожилых людей. А прошедшая встреча — это не просто «полезно», это еще и «интересно». Они заставляют пожилых людей поверить в то, что они еще нужны обществу, об их здоровье заботятся врачи-гериатры. Такие встречи дарят не только знания, но и энергию, общение и ту самую уверенность, что возраст — это время новых возможностей, а не ограничений.