

АНДРЕЙ УБОГИЙ

МОИ
ПОЖИЛЫЕ
РОДИТЕЛИ

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ТЕХ,
КТО ЗАБОТИЛСЯ О НАС



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.97
ББК 51.204.9
У 17

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги,
полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

*Издание подготовлено при участии
литературного агентства «Флоберрум»*



Убогий, Андрей Юрьевич.

У17 Мои пожилые родители. Как заботиться о тех, кто заботился о нас / Андрей Юрьевич Убогий. — Москва : Издательство АСТ: ОГИЗ, 2025. — 320 с. — (Долголетие. Наука заботиться).

ISBN 978-5-17-158779-6

Старость — это страна, в которой все мы когда-то окажемся (если, конечно, нам повезёт), и в которой уже находятся наши родители. Как им помочь в этом самом трудном из всех путешествий — и как самим к нему подготовиться?

О том, как, по возможности, разогнать тучи на старческом небосклоне, как сделать осень жизни погожей, как согреть и утешить человека в дни затяжного жизненного ненастья — и написана эта книга. Автор чередует медицинские рекомендации с бытовыми советами, искусно сочетая прозу жизни лирикой.

УДК 613.97
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-17-158779-6

© Убогий А.Ю., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

От автора

Отправляясь в путешествие по старости, следует сказать несколько слов о том, кто будет вас сопровождать. Автор книги — хирург-уролог, около сорока лет работавший в провинциальных больницах. Поскольку значительная часть урологических пациентов — это пожилые люди, опыт лечения этой категории пациентов и общения с ними у автора впечатляющий. Да и его собственный возраст — 60 лет — помогает взглянуть на старость «со знанием дела». Конечно, это ещё не настоящая старость; но по меркам, скажем, XIX века, шестидесятилетний человек — это уже, несомненно, старик.

Кроме того, что автор — практикующий врач, он ещё и писатель. Им создано более полутора десятков книг прозы и получено несколько престижных литературных премий. Автор написал и учебник анатомии для средней школы. Надеюсь, что с таким спутником изучение вами этого непростого жизненного периода человека окажется интересным и плодотворным.

Активная старость

Начнём с бодрой главы: активная старость. Бывает такая? Конечно, бывает: именно такой старости я желаю и вам, и вашим родителям. А главное условие для неё — живая душа. Конечно, с такой жить непросто: как выразился Оскар Уайльд, беда не в том, что мы стареем, а в том, что душа остаётся молодой.

Но если угасла душа — к чему тогда все остальное? Вас не порадует ни материальный достаток, ни относительно здоровое тело. Чтобы сохранить, укрепить, продлить радость жизни — а значит, и саму жизнь, — стоит придерживаться некоторых простых правил. Они давно и прекрасно известны, навязли в зубах и ушах, но от этого не перестали быть актуальными.

Первым делом — движение: да, действительно, это жизнь. Причём дело не только в той несомненной пользе, какую приносит умеренная физическая активность, но и в радости, которую она доставляет. Пройдитесь до лёгкой испарины со скандинавскими палками, поплавайте минут сорок в бассейне или позанимайтесь йогой. Уверен, ваш взгляд прояснится и на лице заиграет улыбка.

Второе: питание. Нет, я не призываю к строгим диетам — в пожилом возрасте от них часто больше вреда, чем пользы — но убрать из рациона соль, сладости и выпечку я вам всё же рекомендую. Вообще, есть лучше поменьше: тело к старости и так-то превращается в обременительную ношу, поэтому ни к чему прибавлять к ней лишние килограммы.

Теперь о том, что называется «вредностями». И главная из них — никотин. Даже если вы курили всю жизнь, избавление от этой дурной привычки в пожилом возрасте поможет сосудам и лёгким — и, возможно, уберёжёт вас от онкологии. Уж лучше (но это между нами) иногда выпить рюмку-другую, чем изо дня в день смолить сигареты.

Следующее правило: ежегодно обследуйтесь. Невелик труд сдать анализы и пройти несколько необременительных процедур, чтобы обнаружить болезни, которые хорошо лечатся, если «захвачены» вовремя — и плохо, когда запущены.

Что ещё? Занимайтесь тем, к чему лежит ваша душа. Конечно, лучше всего, если это будет дело всей вашей жизни: та творческая задача, с которой вы появились в мире — и которую можно выполнять даже в старости. Но хороши и дела поскромнее: тем более, если до них в годы зрелости не доходили

руки. Рукоделие и садоводство, рыбалка и чтение книг, просмотр старых фильмов и наслаждение музыкой: да мало ли дел, согревающих душу и жизнь?

И наконец ещё одно правило: по возможности, больше общайтесь с людьми — если, конечно, вы не отшельник-монах (но такому моя книга в руки и не попадёт). Хорошо, если у вас есть внуки и правнуки, которым можно рассказывать сказки — или показывать, как мастерить самострел. Но, кроме родных, есть друзья и знакомые, есть соседи и сослуживцы (пусть даже бывшие). Отчего бы не поделиться с ними знаниями и опытом: например, опытом собственной активной старости?

Мне кажется, шесть изложенных выше правил не слишком сложны и вполне выполнимы для тех, кто ещё не утратил интерес и вкус к жизни, и хочет продлить её радости. Но, если даже возраст и хвори сделают для вас недоступной внешнюю — по преимуществу физическую — активность, не забывайте: существует активность внутренняя. «Мыслить и страдать» (то, ради чего хотел жить Пушкин), можно даже и тем, кто оказался прикован к постели или инвалидному креслу.

Как известно, «дух дышит, где хочет»: дышит он и в разбитом недугами теле. Может быть, старость дана вам как раз для того, что-

бы вновь подтвердить великую истину: «Дух бодр, плоть же немощна»? Поэтому не поступайтесь духовным перед телесным: возможно, это и будет вашей личной победой над собственной старостью.



Альцгеймер

Думал ли доктор Алоис Альцгеймер, описавший в 1907 году свою пациентку по имени Августа, что спустя век его фамилия превратится в слово-«страшилку»? Ведь по мере того как население Земли необратимо стареет, болезнь Альцгеймера становится одной из главных медико-социальных проблем: по крайней мере, в тех благополучных странах, где люди живут долго. Ею болеет до 40% людей старше 80 лет: огромная, в пересчёте на все человечество, цифра.

В чем суть болезни? Это слабоумие, которое развивается на фоне необратимой возрастной дегенерации мозга. До сих пор неизвестны ни причины болезни Альцгеймера, ни факторы, влияющие на её течение. И, что самое главное: от этой болезни пока не существует лекарств.

Начинается все с нарушений памяти, столь обычных для большинства пожилых людей. Но когда человек забывает не просто фамилию телеведущего или автора недавно прочитанной книги, а забывает выключить газовую горелку или воду в ванной, забывает принять лекарство или запереть дверь — забывает, наконец, где он живёт и как его имя, — стано-

вится ясно, что дело куда серьёзнее, чем простая забывчивость.

Дальше — больше. Меняются речь, почерк, характер. Язык становится бледно-унылым, почерк ломается до неразборчивости, а в характере старика нередко проявляются две противоположных и трудно переносимых черты: плаксивость и агрессивность.

Затем нарушается логика речи и действий, и человек перестаёт ориентироваться в месте, времени и собственной личности. На этом этапе порой возникают эпизоды бродяжничества: бедняга бредёт, сам не зная куда, потеряв и свой дом, и себя самого...

Человек в таком состоянии и беспомощен, и неопрытен: словом, он рассыпается. А его сыновьям и дочерям бывает тяжелее всего перенести то, что старик перестаёт их узнавать: это он-то, который столько жизни и сил отдал собственным детям!

Поскольку лечения болезни Альцгеймера пока не существует, то все, что мы можем сделать для дорогого нам старика — это подумать о его безопасности и обеспечить ему надлежащий уход.

Про безопасность мы подробнее поговорим в отдельной главе. Если наш подопечный живёт один, то главное — это поставить замки на окна, которые он не сможет открыть само-

стоятельно, и заменить газовую плиту на электрическую: и пожар, и отравление газом становятся реальными опасностями.

Бывает полезно оснастить некоторые предметы ярлыками и бирками с кратким указанием, как ими — предметами — пользоваться. Иногда, порой целые годы, это помогает пожилому человеку быть более-менее самостоятельным.

По мере углубления слабоумия и распада личности требуется все более серьёзная помощь больному. И вы вряд ли сможете делать всё в одиночку. Старика надо кормить, мыть, перестилать, менять ему памперсы и следить за тем, чтобы он вовремя пил лекарства. Иногда его приходится даже фиксировать в постели — чтобы он не причинил себе вред. Хорошая сиделка справится со всем этим лучше вас. Тем более, если вы не можете расстаться с работой и быть со стариком неотлучно: да это и невозможно. Вы тоже человек, тоже, скорее всего, не молоды, и ваши силы не безграничны.

Что сказать в завершение этой печальной главы? Пусть вас утешит хотя бы то, что пациент с болезнью Альцгеймера сам, скорее всего, не страдает, и погружение в предсмертные сумерки для него происходит постепенно и безболезненно: а это уже, согласитесь, немало.

Артрозы и артриты

Все, наверное, слышали песню: «Я милого узнаю по походке...» Вот так же — по походке — легко узнать и старика: она у него скованная, «деревянная». А главных причин этому две: возрастные нарушения координации движений и проблемы с суставами. Если человеку больше 75 лет (а с этого возраста и начинается собственно старость) — можно не сомневаться: боли в суставах, в той или иной степени, его беспокоят.

Стачиваются и железо, и камень: как же за долгую жизнь не «сноситься» суставам? Тем более, если на них приходились большие нагрузки да мучали холод и сырость. Суставные поверхности становятся не такими уже гладкими, как были в молодости, суставы хрустят и скрипят, начинают болеть — и, конечно, подвижность их оставляет желать лучшего.

Ситуация часто усугубляется тем, что к процессам возрастной дегенерации суставов (их называют артрозы), присоединяется и воспаление, или артрит. А воспаление — это и боль, и припухлость, иногда повышение температуры, и ещё большее нарушение функции сустава.

В итоге у старого человека суставы подвержены сложному сочетанию этих процессов: когда на первый план выходит то воспаление, то признаки дегенерации. И проблема под названием «артрозоартрит» нередко делает старость мучительной.

К тому же суставов у человека много, и каждый в какой-то степени подвержен возрастным изменениям. К «деревянной» походке добавляются и непослушные кисти рук, и боли в спине и шее, и прочие неприятности.

Главный вопрос, как всегда: что с этим делать? И ответ на него традиционно делится на две части: во-первых, как не допустить или хотя бы отсрочить болезни суставов? И, во-вторых, как их лечить?

Путей профилактики тоже два: во-первых, движение — и, во-вторых, борьба с избыточным весом, дающим, как вы понимаете, дополнительную нагрузку на суставы. Причём двигаться надо даже тогда, когда суставы уже разболелись (исключая, понятное дело, периоды острого воспаления). Движение, даже через боль и через силу, улучшит кровоток и замедлит процессы дегенерации.

Но тут важна мера. Обычно доктора рекомендуют двигаться чуть-чуть «за боль», постепенно «разрабатывая» суставы и расширяя амплитуду движений. Лучше, если программу

лечебной физкультуры разработает и покажет на практике специалист-реабилитолог: это вопрос тонкий и индивидуальный.

До поры до времени удаётся лечить больные суставы с помощью мазей, таблеток и внутрисуставных инъекций: в полость сустава вводят препараты, уменьшающие воспаление и облегчающие трение суставных поверхностей друг от друга. Всё более популярно введение в поражённые артрозом суставы собственной плазмы крови или жировой ткани пациента.

Если же консервативные методы не помогают, иногда приходится заменять больной сустав на искусственный: такая операция называется эндопротезированием. Выполняется она пока лишь на крупных суставах: тазобедренном, коленном, плечевом. Но и это значительно улучшает качество жизни пожилых пациентов.

Многочисленные и тоже подверженные артрозоартритам суставы кисти пока протезировать не научились. В этом случае могут помочь кое-какие бытовые приспособления. Так, рычаговый кран на кухне и в ванной удобнее обычной «вертушки», крупные столовые приборы легче держать непослушными пальцами, а электрическая зубная щётка избавляет от необходимости делать мелкие и болезненные движения.

В одежде «молнии» или «липучки» бывают удобнее пуговиц. От обувных шнурков тоже лучше избавиться: возиться с ними, да ещё согнувшись, старикам тяжело. Есть шнурки эластичные (их не надо развязывать), и есть удобная обувь вообще без шнурков.

И не забудем, что старому человеку — и, не в последнюю очередь, его суставам — должно быть тепло. Перчатки, носки, плед или тёплая шаль — хороший подарок для пожилого родителя.



Атеросклероз

Атеросклероз различных локализаций — это диагноз, который можно поставить каждому пожилому человеку. Сущность болезни в том, что на стенках кровеносных сосудов накапливаются отложения холестерина: видели водопроводные трубы, забитые ржавой накипью?

Просвет сосудов от этого постепенно сужается, и крови к органам поступает все меньше. А там, где нет крови — прекращается жизнь.

Две главные причины смерти — инсульт и инфаркт миокарда — являются именно сосудистыми катастрофами: и вызваны они, как правило, атеросклерозом.

Ещё одно грозное следствие этой болезни у старых людей — это ишемия (или малокровие) нижних конечностей. Ноги зябнут, болят при ходьбе и в покое, и от этого жизнь старика превращается в муку. Даже спать порою приходится сидя, свесив ноги с кровати.

Чтобы не допустить гангрены и ампутации, почаще смотрите на стопы ваших родителей. Если они болят сильнее, чем прежде, бледные или синюшные, и при этом холодные — нужна срочная консультация сосудистого хирурга.