

Аннотация

Человечество неумолимо стареет. Если в 2006 году доля людей старше 60 в мире составляла 11%, то, по прогнозам ученых, к 2050-му она удвоится, а число тех, кто перешагнет столетний порог, достигнет 4 миллионов. Цивилизация подарила нам 30-40 лет жизни, которых не было у наших предков еще пару веков назад. Как прожить эти годы достойно, независимо и полноценно - так, чтобы возраст не ложился на плечи тяжким грузом ограничений и болезней, а был поводом для гордости? К сожалению, современные социальные науки вынуждены были изобрести термин "эйджизм", обозначающий очень распространенное, но, несомненно, недопустимое явление: дискриминацию человека на основании его возраста. Эйджизм проявляется в личных и рабочих отношениях, сквозит в языке, присутствует даже в специальной терминологии: не может не ранить юридическая формулировка "возраст дожития", употребляемая в "пенсионных" законах. Не менее печально, когда пожилой человек сам для себя решает: я уже стар, мне нет места в современной жизни.

Авторы книги, Андрей Николаевич Ильницкий и Кирилл Иванович Прощаев, оба доктора медицинских наук, долгое время работающие в сфере гериатрии, преподаватели Академии постдипломного образования Федерального научно-клинического центра ФМБА России, убеждены: в большинстве случаев можно сделать так, чтобы пожилые люди были активны, трудоспособны и самостоятельны и получали удовольствие от жизни. "С возрастом не надо бороться, - утверждают они, - просто надо четко осознавать, что у каждого периода жизни есть и сильные, и слабые стороны".

Книга состоит из пяти глав, названия которых говорят сами за себя: "Когда я начну стареть?", "Биология старения: от клетки до изменений климата", "Как управлять своим здоровьем в любом возрасте", "Болезни возраста, или от чего лечит гериатр", "Возраст не имеет значения".