

WIDZIANE ZZA MIKROFONU

ZBIGNIEW ZALIŃSKI



Wśród rano budzi mnie Wróbel. Piszę z dużej litery, bo tym razem nie o ptaszka tu chodzi; nie wróbelek bowiem swoim zziębniętym już niestety ćwierkaniem, ale sam pan redaktor Jan Wróbel nadaje sympatycznym głosem z radia, które nastawiłem na budzenie właśnie.

Siódma rano, a on przegląda już najświeższą prasę. – Takiemu to dobrze – myślę. – Nic nie robi, tylko w pracy czyta gazetę. Skąd ja to znam? Przez 10 równo lat miałem taką przyjemność. Dawno było. Wracajmy jednak do Wróbla. Sprawny w wyborze, dowcipny w łączeniu tematów, przegląda gazetę autorsko, nie stromi wręcz od prywatności. Jest na przykład kawałek (głośny ostatnio) o pracy naszych, jak je nazywamy, służb specjalnych, a redaktor, obok zacytowania fragmentu artykułu, informuje, że od paru dni usiuhje zaprosić do studia teraz posła, a przedtem szefa jednej ze służb, Mariusza Kamińskiego. Ten odmawia i, jak mówi Wróbel: „...posyła mnie na bambus”. Zaraz też dodaje: „...nie ustane jednak w staraniach, tym bardziej że znamy się dobrze jeszcze z czasu wspólnych studiów”.

No proszę, niby tylko gazety, a między nimi ciekawe przecie prywatnie wspomnienie. Jak to się mówi w „Expressie” – widziane zza mikrofonu.

Drobiazgi

A propos. Siódma, nie siódma, wstaję, odślaniam okna i co widzę? Na całej połaci śnieg. Jak u Przybory z muzyką Wasowskiego. Śnieg w środę, a w czwartek mikołajki; tak się należy, zresztą zimę spece zapowiadali już od kilku dni.

Z prezentami było wszakoż niełatwo. Nie żebym od razu narzekał. Gospodarka hamuje, wzrost PKB za trzeci kwartał daleki od przewidywań, choć według ocen specjalistów i komentatorów, Polska wśród krajów Europy ciągle i tak trzyma się nieźle. Może nieźle, ale w prezentach na św. Mikołaja dawniej, by nie pisać: drzewiej, lepiej bywało.

Skończyło się na skarpetkach, nie powiem, gustownych, najważniejsze, że do kolan. Idzie mróz.

Jeszcze gorzej było z dobieraniem tradycyjnych drobiazgów dla najbliższych i przyjaciół. Zrazu miałem potraktować sprawę jak swoistą rozgrzewkę, przed podarunkami pod choinkę świąteczną; broń Boże jednak lekceważąco, ale i tak pomysłów brakowało.

Tak, tak – bardziej pomysłów niż nawet środków płatniczych, które już wcześniej, po ostatnim szczycie w Brukseli, przycięłem stosownie. Jako biorca netto ma się rozumieć. Co z tego, że Były Sąsiad z Czwartego zatelefonował wcześniej, że on życzy sobie tylko różgę, i to najmarniejszą.

– W tym roku nie mieliśmy jeszcze dostaw – odpowiedziała z uśmiechem ekspedientka, gdy wreszcie dobiłem do stoiska reklamowanego skromnie jako „coś pięknego dla każdego”.

– A w zastępstwie? – spytałem wypychany już z kolejki.

– Nie śmiem proponować, ale u jubilera widziałam różgi-miniatutki całe z białego złota, zdobione rubinami. Gustowny i dowcipny drobiazg. To niedaleko stąd – dodała jak gdyby nigdy nic.

– Że też nie wpadłem na to wcześniej. Mówi pani z rubinami i niedaleko...

– ...o, tam, po drugiej stronie – wskazała ręką, uznając sprawę za całkowicie załatwioną.

I miała rację. Miniaturka różgi w klapie marynarki Byłego Sąsiada! Nigdy by mi tego nie wybaczył.

Na liście była jeszcze Zuza. Od pewnego czasu ma nowe marzenie – Nowy Jork. Ponoć już na wiosnę szykuje wyjazd za ocean. Kalendarz na 2013 rok ze zdjęciami słynnej metropolii wisiał na wystawie w papierniczym. Po kwadransie, elegancko opakowany, był mój. Kupiłem wersję ze zdjęciami czarno-białymi; wydawał się mniej cukierkowy, choć trochę żałowałem wrzesniowego Central Parku w kolorach jesieni. A, niech tam.

Przecież wiedziałem, że Zuza lubi drobiazgi niebanalne, nadto skromne w prostocie, jednak gustowne, a przede wszystkim praktyczne, przywracające wspomnienie chwili przez dni, tygodnie, miesiące.

– Wiedział co wybrać ten święty! – wykrzyknęła radośnie, gdy przebrany za Mikołaja Przyjaciół Jan wręczył jej elegancki pakunek. Wygodniej usiadłem w fotelu.

Mikołajowy wór wydawał się już jednak cokolwiek pusty.

Za to sypnęło śniegiem.

„Na naszą równinę”, ma się rozumieć... ●

STAROŚĆ ZACZYNA SIĘ PO.. DWUDZIESTCE

Rozmawiamy z dr. nauk med. Robertem Błaszczakiem, geriatrą z Uniwersyteckiego Szpitala im. WAM Centralnego Szpitala Weteranów w Łodzi.

■ Kiedy zaczyna się starość?

– Według Światowej Organizacji Zdrowia, od 60. roku życia, a zdaniem ONZ – od 65. Jednak zmiany w budowie i funkcji tkanek lub narządów w naszym organizmie, które prowadzą do starzenia, zaczynają się dużo wcześniej. Starość jest więc procesem dynamicznym, przebiegającym w czasie.

■ Czy to prawda, że wydolność niektórych narządów zaczyna się zmniejszać już od 20. – 30. roku życia?

– W tym okresie przepływ nerkowy zaczyna się zmniejszać o 1 procent rocznie, a filtracja kłębuszkowa o 0,5 procenta rocznie. Jeśli policzymy, to okaże się, iż człowiek zdrowy w wieku 20 lat w momencie przechodzenia na emeryturę ma zdolność wydalniczą nerek mniejszą o kilkadziesiąt procent. A co dopiero ci, którzy chorują na nadciśnienie lub cukrzycę, czyli choroby bezpośrednio wpływające na funkcjonowanie nerek.

Zmiany degeneracyjne rozpoczynają się również w układzie nerwowym. Po 20. roku życia jest on w pełni ukształtowany, mamy miliardy komórek zwanych neuronami. Jednak od 60. – 65. roku życia, a niekiedy już po 30. roku zaczynamy tracić po około 10 tys. neuronów dziennie. Proces ten nasilony jest w dużej mierze z powodu stosowanych używek, nieprawidłowego stylu życia. Ponadto pierwsze zmiany miażdżycowe w naczyniach powstają już w okresie młodzieńczym.

■ Dlaczego w wieku 60 lat mierzymy o kilka centymetrów mniej niż w młodości?

– W miarę upływu lat nasz organizm traci płynny ustrojowy, krążki międzykręgosłupowe mają mniejszą zawartość wody, więc stają się coraz cieńsze, zmniejsza się masa kostna i dochodzi do złamań osteoporotycznych kręgosłupów, co też przekłada się na nasz wzrost. Przyjmuje się, że co 10 lat statystycznie ubywa nam jeden centymetr wzrostu.

Z wiekiem zmienia się również nasza sylwetka, im więcej mamy lat, tym bardziej jest pochylona. Zmniejszone napięcie mięśni powoduje, że układ mięśniowy nie jest w stanie utrzymać kręgosłupa w pozycji wyprostowanej, fizjologicznej. Równocześnie, od 30. roku życia, stopniowo tracimy tkankę mięśniową, która jest zastępowana przez tkankę tłuszczową. W opracowaniach naukowych podaje się nawet, że u mężczyzny po 60. roku życia od 18 do 36 procent masy mięśniowej jest zastępowanych tkanką tłuszczową. U kobiet nawet do 45.

■ Upływ czasu widać również na naszej skórze...

– Między 20. a 80. rokiem życia nasz organizm traci 17 procent wody, a o 40 procent zmniejsza się objętość płynów komórkowych, przez co nasza skóra staje się wiotka, cienka, przybiera żółte zabarwienie, pojawiają się na niej przebarwienia i odbarwienia, rozszerzone naczynka. Wspomniane zmiany są bardziej nasilone u osób, które często korzystały z kąpieli słonecznych. U takich pacjentów na skutek promieniowania ultrafioletowego skóra jest grubsza, a plamy starcze bardziej widoczne.

■ Starość starości nierówna. Do jakiego stopnia wiek biologiczny może się różnić od wieku metrykalnego?

– W podeszłym wieku nawet o dwadzieścia lat. Naukowcy dzielą proces starzenia się na starzenie pomyślne i niepomyślne. O pomyślnym mówimy, gdy inwolucyjne zmiany w organizmie wynikają jedynie z okresu ich użytkowania, czyli samego wieku chronologicznego. Starzenie niepomyślne jest wtedy, gdy na naturalne procesy starzenia nakładają się choroby, pacjent cierpi np. na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze lub chorobę zwyrodnieniową stawów, które przyspieszają proces starzenia się organizmu. Obecnie średnia długość ży-

cia kobiety w Polsce to 80 lat, a mężczyzny 71. W krajach zachodnich jest to odpowiednio o kilka lat więcej, bo tam postęp medycyny rozpoczął się wcześniej. Wcześniej też zaczęto zwracać uwagę na profilaktykę, zdrowy styl życia.

■ Od czego zależy długość naszego życia?

– Od płci. Kobiety żyją dłużej ze względu na różnicę w hormonach – u mężczyzn testosteron zwiększa zawartość

odbijają się niekorzystnie na naszym zdrowiu, nasilają choroby układu pokarmowego, mogą być czynnikiem zwalającym choroby autoimmunologiczne, na przykład zapalenie tarczycy, nadciśnienie tętnicze czy depresję.

■ Czy jest jakiś sprawdzony środek na spowolnienie procesów starzenia? Takim miał być na przykład koenzym Q 10, witamina C, kolagen...

– Obecnie jest moda na witaminę D. Zwykle po kilku latach okazuje się, że pierwsze doniesienia nie były do końca wiarygodne. Jesteśmy pokoleniem, które spożywa w pokarmach ogromne ilości związków chemicznych, co nie może pozostać bez wpływu na nasze zdrowie. Zwróćmy uwagę, że wszystkie choroby cywilizacyjne pojawiły się w XX wieku.

Na pewno na spowolnienie procesów starzenia wpływają dobre geny, racjonalne odżywianie, konieczne jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości białka zwierzęcego, ruch oraz wyeliminowanie stresu.

■ Czy zgadza się pan doktor z opinią, że ruch zastąpi każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu?

– Tak. Swoich pacjentów zachęcam, aby regularnie ćwiczyli i przekonuję, że nigdy nie jest za późno na aktywność fizyczną. WHO zaleca osobom po 60. roku życia ćwiczenia fizyczne minimum trzy razy w tygodniu po 30 minut. Może to być spacer, bieg, rower, pływanie. Nawet jeśli w pewnym okresie życia zaniedbaliśmy wysiłek fizyczny, to na emeryturze możemy spróbować te braki nadrobić. Na pewno wzmocnimy wówczas nasz układ mięśniowy, a jeśli nie wzmocnimy masy kostnej, to przynajmniej zahamujemy jej utratę. Do dbania o siebie i inwestowanie w pomyślne starzenie się zachęcam już 20-latków. Jeśli w tym okresie życia będą aktywni, będą uprawiali sport, spożywali odpowiednią ilość białka i fosforanów, to za kilkadziesiąt lat ich masa kostna będzie większa niż ich rówieśników, a ryzyko osteoporozy mniejsze.

LILIANA BOGUSIAK-JÓZWIAK

FOT. PA WELACHE TA

