

Azərbaycanda uzunömürlülük fenomeni: demoqrafik və tibbi-bioloji aspektlər



ULDUZ HƏŞİMOVA

*biologiya üzrə elmlər
doktoru, akademik
A. Qarayev adına
Fiziologiya İnstitutunun
direktoru*

Müasir dünyanın demoqrafik mənzərəsi iki əsas tendensiya ilə səciyyələnir. Bir tərəfdən, insanların orta ömür uzunluğu dönmədən artır. Səbəblər müxtəlifdir, əsasən də ölkələrin iqtisadi inkişafı və insanların maddi rifahının yüksəlməsi, eləcə də xəstəliklərin müalicə və profilaktikasını asanlaşdıran tibbi texnologiyaların inkişafı ilə şərtlənir. Uyğun olaraq əhalinin yaş tərkibində yuxarı yaş kateqoriyalarının, xüsusilə də 80 yaşı keçmiş insanların payı dayanmadan artır. Digər tərəfdən, doğumların sayı həttə ənənəvi çoxuşaqlı Asiya və Afrika ölkələrində aşağı düşür. Əgər bu tendensiyalar gələcəkdə də davam edəcəksə – indiki vəziyyət isə onların nəinki saxlanması, hətta daha da güclənməsindən xəbər verir – onda yaxın 40-50 ildə planetin əhalisinin artımı artıq əvvəllər olduğu kimi doğum saylarının artması hesabına yox, başlıca olaraq insanların daha çox yaşaması ilə bağlı olacaq. Bu gün artıq inkişaf etmiş ölkələrdə 5 və 45 yaşlı insanların sayı təxminən eynidir. Proqnozlara görə, çox da uzaq olmayan gələcəkdə 80 və yuxarı yaşlı insanların sayı 5 yaşa qədər uşaqların sayı ilə təxminən bərabərləşəcək. Başqa sözlə, dünya əhalisi “qocalır”. Mütəxəssislər bu demoqrafik transformasiyanın mahiyyətini dəqiq əksətilərən termin, “saçı ağaran, çallaşan planet” («седеющая планета») terminini işlədirlər.

Əhalinin qocalması problemi bizim ölkəmizdə də özünü göstərir. Demoqrafik statistikaya görə, Azərbaycanda əhali arasında 65 və daha yaşlı insanların xüsusi çəkisi tədricən artır. BMT-nin qiymətləndirməsinə görə, 2050-ci ilə ölkə əha-

lisinin strukturunda bu yaş kateqoriyasının payı 32,1%-ə, 2000-ci il üçün müvafiq göstəricidən 3 dəfə çox olan səviyyəyə çatacaq. Bu, realıqdır və buna hazırlaşmaq lazımdır. Həyat keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasına, aktiv uzunömürlülüyə yönəlmiş, o cümlədən müasir texnologiyaların istifadəsi ilə yaşla bağlı xəstəliklərin profilaktikası və müalicəsini özündə əksətilərən müvafiq dövlət proqramlarının işlənilməsi və hazırlanması zəruridir.

Əhalinin qlobal qocalması ilə bağlı bugün gündəlikdə bir sıra ciddi iqtisadi, sosial, demoqrafik və tibbi problemlər durur və onların həlli kompleks yanaşmaların istifadəsini, müxtəlifprofilli mütəxəssislərin səylərinin birləşdirilməsini tələb edir. Təsədüfi deyil ki, son illərdə bir çox ölkələrdə, o cümlədən MDB ölkələrində əsas missiyası herontologiya sahəsində fundamental biotibb tədqiqatlarının aparılması olan tədqiqat mərkəzləri yaradılır.

Qeyd etmək lazımdır ki, bizim ölkəmiz belə tədqiqatlar üçün unikal imkanlara malikdir. Azərbaycan dünyanın uzunömürlülüğünün populyasiya fenomeni kimi müşahidə olunduğu nadir ölkələrindəndir. Uzunömürlü insanların ölkənin ayrı-ayrı ərazilərində kompakt şəkildə yaşaması müasir beynəlxalq praktikaya əsaslanan herontoloji tədqiqatların aparılmasına geniş imkanlar açır. Təsədüfi deyil ki, regionumuz herontologiya sahəsində çalışan mütəxəssislərin daim diqqət mərkəzində olmuşdur.

Azərbaycanda bu istiqamətdə ilk kompleks tibbi-bioloji tədqiqatlar “Yüksək uzunömürlülük indeksi ilə fərqlənən xalqların və etnik qrupların kompleks bioloji-antropoloji və sosial-etnoqrafik tədqiqi” Sovet-Amerika beynəlxalq tədqiqat proqramı (1981-1989) çərçivəsində Qazax, Tovuz, İsmayilli, Cəlilabad, Lənkəran rayonlarında həyata keçirilmişdir. Aparılan tədqiqatlarda aşağıdakı təşkilatlar iştirak etmişlər:

- İnsan Tədqiqatları İnstitutu (Nyu-York, ABŞ);
- Kentukki Universiteti (Leksinqton, ABŞ);
- SSRİ EA Mikluxo-Maklay adına Etnoqrafiya İnstitutu;

- M.Lomonosov adına Moskva Dövlət Universitetinin Antropologiya İnstitutu;

- SSRİ TEA Herontologiya İnstitutu (hazırda Ukrayna TEA Herontologiya İnstitutu, Kiyev);

- Azərbaycan EA A.İ. Qarayev adına Fiziologiya İnstitutu (Azərbaycanda aparılan tədqiqatların koordinatoru);

- Azərbaycan EA Tarix İnstitutu.

Əldə edilən nəticələr göstərmişdir ki, bu tədqiqatlar aktiv qocalığın təmin edilməsində genetik və mühit faktorlarının, cəmiyyətin nikah-aile strukturu xüsusiyyətlərinin, həyat tərzinin, qidalanma rejiminin və digər bioloji-sosial faktorların rolunun araşdırılmasına böyük perspektivlər açır. İlk demoqrafik araşdırmalar uzunömürlülüğün respublikanın bütün ərazisi üçün deyil, yalnız bəzi regionları üçün səciyyəvi olduğu haqda fikir yürütməyə də əsas vermişdir.

Müasir dövrün səciyyəvi xüsusiyyəti olan planetin əhalisinin getdikcə qocalması fenomeni sağlam və ya "fizioloji qocalma" haqqında biliklərin genişləndirilməsinə və dərinləşdirilməsinə imkan yaradan kompleks tədqiqatların aktuallığını ön plana çəkir.

Dünyanın bütün regionlarında müşahidə olunan qlobal demoqrafik tendensiyaları və Azərbaycanda fizioloji qocalma modeli kimi qəbul olunmuş uzunömürlülük fenomeninin kompleks tədqiqi üçün unikal imkanların olduğuna nəzərə alaraq 2015-ci ildə herontologiya AMEA rəhbərliyi tərəfindən respublika elminin prioritet istiqaməti kimi müəyyən edilmişdir. AMEA rəhbərliyinin tapşırığı ilə qocalmanın biologiyası üzrə xüsusi tədqiqat proqramı işlənib hazırlandı. Proqram çərçivəsində aparılan tədqiqatlar AMEA Rəyasət Heyətinin və AR Prezidenti yanında Elmin inkişafı fondunun maliyyə dəstəyi ilə həyata keçirilir.

Rəsmi demoqrafik məlumatların təhlili və yüksək uzunömürlülük indeksinə malik olan rayonlarda tibbi-bioloji tədqiqatların aparılması bu proqramın tərkib hissələridir.

Proqramda bir sıra yerli və xarici partnyorlar iştirak edirlər, o cümlədən:

- BMT - Malta Beynəlxalq Qocalma İnstitutu;

- Ukrayna Tibb Elmləri Akademiyası D.Çebotaryov adına Herontologiya İnstitutu;

- Rusiya Tibb Elmləri Akademiyası Sankt-Peterburq Biotənziqləmə və Herontologiya İnstitutu;

- Azərbaycan Tibb Universiteti;

- Bakı Dövlət Universiteti.

Azərbaycanda uzunömürlülük fenomeni: demoqrafik aspektlər

2016-cı ilin əvvəlində ölkə əhalisinin siyahıya alınması üzrə statistik məlumatların təhlili Azərbaycanda uzunömürlülüğün coğrafiyasını müəyyən etməyə və müvafiq xəritənin tərtib edilməsinə imkan vermişdir. Bu təhlilin nəticələri göstərir:

Azərbaycanda uzunömürlülük populyasiya fenomeni kimi müxtəlif rayonlarda müxtəlif səviyyədə müşahidə olunur və rayonlararası fərqlər kifayət dərəcədə qabarıq olaraq ən aşağı 3,4% -dən (Mingəçevir şəhəri) ən yuxarı 53,8%-ə (Xocavənd rayonu) qədər olan bir diapazonda dəyişir. Ümumilikdə, ölkə üzrə ən aşağı uzunömürlülük indeksləri Abşeron iqtisadi zonası və ölkənin cənub-şərq və cənub-qərb bölgələrinin bəzi rayonlarında qeydə alınır. Ən yüksək uzunömürlülük indeksləri əsas etibarilə ölkənin dağlıq və dağətəyi ərazilərində müşahidə olunur.

Hazırda Azərbaycan ərazisinin 20%-i işğal altındadır və həmin rayonların əhalisi respublikanın müxtəlif regionlarında məskunlaşmışdır. Siyahıyaalınma zamanı bu əhali işğaladək yaşadıkları rayonların vətəndaşları kimi qeydiyyatdan keçmişlər. Maraqlıdır ki, köçkün əhali yaşayış yerini və məişət şəraitini dəyişdiyi 20 ildən artıq müddətdə belə, uzunömürlülük potensialını itirməmişdir. Bu fenomenin mexanizmləri:

- haqqında müxtəlif mülahizələr irəli sürmək olar, lakin şübhəsiz ki, bu, yaşama müddəti həddinin kodlaşdırılmasında genetik amillərin rolunu bir daha vurğulayır;

- şəhərlərdə uzunömürlülük indeksi rayonlar ilə müqayisədə daha aşağıdır. Bu baxımdan Xankəndi şəhəri yeganə istisnadır;

- coğrafi cəhətdən yaxın rayonlarda uzunömürlülük indeksi oxşardır. Məsələn, Şuşa, Qubadlı, Laçın, Zəngilan və Cəbrayıl bu rəqəm 51-55% təşkil edir.

Azərbaycanda uzunömürlülük fenomeni: tibbi-bioloji aspektlər

Proqram çərçivəsində aparılan tibbi-bioloji tədqiqatların dizaynı xüsusilə vurğulanmalıdır. Belə ki, tədqiqatlara uzunömürlü şəxslərlə yanaşı, onların yaxın qohumları və nəslində uzun-

ömürlük qeydə alınmamış ailələrin nümayəndələri də cəlb olunmuşdur. Məhz bu innovativ yanaşma nəticəsində bəzi elmi dəlillər əldə edilmişdir ki, onlar qocalmanın genetik mexanizmlərinin tədqiqi üçün çox əhəmiyyətlidir. Aparılmış tibbi-bioloji tədqiqatların bəzi nəticələri xüsusilə diqqəti cəlb edir. Məsələn, göstərilmişdir ki:

- Uzunömürlülər arasında hipertoniya xəstəliyinə cəmi 28% hallarda rast gəlinir.

- Uzunömürlülərin 25%-ində normal EKQ, 40%-ində yaşla əlaqədar dəyişikliklər və yalnız 35%-ində patoloji dəyişikliklər qeydə alınmışdır.

- Uzunömürlülərin yaxın qohumlarında miokardın bioelektrik aktivliyi kontrol qrup ilə müqayisədə əhəmiyyətli dərəcədə yaxşıdır. Kontrol qrupda EKQ-də qeyd olunan patoloji dəyişikliklər 62% təşkil etdiyi halda, yaxın qohumlarında bu rəqəm 17% olmuşdur.

Uzunömürlülərin gecə yuxusunun strukturunda REM fazası 66% təşkil edir; Bu, körpə uşaqlarda olan göstəriciyə (75-80%) yaxındır. Müqayisə üçün qeyd edək ki, yetkin yaşlarda REM-fazanın payı 20-25 % olur, yaşa dolduqca daha da azalır və yaşlılarda 10-15%-dən çox olmur. Gecə yuxusunun strukturunda REM fazanın dominantlığı irsi-genetik informasiyanın işlənməsi mexanizmlərinin günün oyaq vaxtında pozulmuş homeostatik mexanizmlərin üzərində üstünlüyünü əks etdirir. Bununla bərabər, REM-in üstünlüyü oyaq vaxtı üzə çıxan çətinliklərə qarşı psixoloji müdafiənin yüksək səviyyədə olduğundan xəbər verir.

Reproduktiv sistem fəaliyyətinin obyektiv göstəricisi olan hormonların (testosteron, progesteron) səviyyəsi tədqiqata cəlb olunmuş uzunömürlü kişilərin 65%-də 50-60 yaş kateqoriyası üçün norma sayılan diapazondadır. Testosteronun yüksək səviyyəsi homeostazın saxlanmasına, ürək-damar sistemində patoloji proseslərin, onkoloji proseslərin, o cümlədən prostat vəzi şişinin, metabolik və koqnitiv pozulmaların inkişafının qabağının alınmasına yönələn kompensator mexanizmlərdən biri kimi qəbul edilə bilər.

Uzunömürlünün psixoloji pilotaj tədqiqinin nəticələri göstərir ki:

- Uzunömürlülük cəmiyyət tərəfindən dəstəklənən fenomendir;

- İnsan ömrünün uzunluğuna ailədaxili münasibətlər təsir göstərir;

- Həssaslıq parametri subyektlərin yaşı ilə əks mütənasibdir;

- Uzunömürlülər üçün ən xarakterik xüsusiyyət müxtəlif, bəzən ziddiyyətli keyfiyyətlərin birləşməsidir: məsələn, fəal, enerjili, ünsiyyətli və eyni zamanda, inertli, iş bacarıqlarının zəifliyi və özünə aludə olması;

- Uzun ömürlülər arasında "xəyalı gözlüklər" vasitəsilə dünyaya baxan və illüziyalar yaradan insanlar yoxdur. Ciddi çətinliklər onları qəzəbləndirə bilər, amma bu çətinliklər "xırdaçılığa" yol vermədən, olduqca effektiv şəkildə kompensasiya olunur.

Azərbaycanda herontoloji tədqiqatların genişləndirilməsi, koordinasiyasının təmin edilməsi, beynəlxalq səviyyədə lazımınca təmsil olunması məqsədi ilə 2017-ci ildə Fiziologiya İnstitutunun təşəbbüsü, AMEA rəhbərliyinin və tibb ictimaiyyətinin dəstəyi ilə Azərbaycan Herontoloqlar Cəmiyyəti yaradılmışdır. 23-27 iyul 2017-ci il tarixdə San-Fransiskoda keçirilən Beynəlxalq Herontologiya və Heriatriya Konqresində cəmiyyət vahid səsvermə ilə Ümumdünya Herontologiya və Heriatriya Cəmiyyətləri Assosiasiyasının üzvlüyünə qəbul edilmişdir.

Demoqrafik transformasiya prosesi ölkədə tibbi təhsil sisteminin, tibbi yardım göstərilməsi infrastrukturunun da yenidən qurulması məsələlərini zəruri edir. Bu istiqamətlərdə aparılan işlərin ən mühüm tərkib hissələrindən biri də kadrların, o cümlədən herontologiya və heriatriya sahələrində ixtisaslaşan kadrların hazırlanmasıdır. Bu baxımdan 13-15 noyabr 2017-ci ildə BMT – Malta Beynəlxalq Qocalma İnstitutu, Azərbaycan Herontoloqlar Cəmiyyəti və Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının təşkilatı dəstəyi ilə Herontologiya və heriatriya üzrə beynəlxalq məktəb çərçivəsində Bakıda keçirilən seminar-trening əlamətdar bir hadisədir.