

UZUNÖMÜRLÜLÜK - gen daşıyıcılığı, yoxsa sağlam yaşam formulu

Hər kim yüz il yaşaması, günah onun özündədir...

Bəs, görəsən, ötən yüzilliklə müqayisədə XXI əsrdə də bu kəlam həqiqəti əks etdirirmi? Bəlkə də, uzun ömür sürməməkdə günahkar insanların özləridirlər. Həkimlərin, fizioloqların əksəriyyəti ulu nənələrimizin, babalarımızın 100 ildən çox ömür sürmələrinin əsas səbəbini gen daşıyıcılığı hesab etsələr də, bəzən onların uzunömürlülüğünün səbəbini qayğısız, stressiz, problemsiz həyatla əlaqələndirirlər. Amma müasir zamanın yaratdığı reallıqlar göstərir ki, uzun ömür anlayışı dövrümüzdə müəyyən qədər "cavanlaşmış". Çünki 80 yaşdan yuxarı insanlar üçün "yaşayacağımı yaşayıb" deyimini tez-tez eşidirik. Çünki 40-60 yaş aralığında ölüm halları adıləşib. Əlbəttə ki, bunun səbəbləri var. Beləliklə, uzunömürlülüklə bağlı apardığımız araşdırmada çox maraqlı məqamlara rast gəldik...

Uzunömürlülüyə təsir edən bir sıra faktorlar

Azərbaycanda 90 yaşına çatmış insan uzunömürlü hesab edilsə də, dünya üzrə bu yaş həddi 100-dür. Araşdırmalara görə, uzunömürlülüyə təsir edən bir sıra faktorlar mövcuddur. Burada ekoloji təsir, irs, həyat tərz, sağlam qidalanma xüsusi yer tutur.

Ümumiyyətlə isə, ölüm hallarının artması müəyyən xəstəliklərlə əlaqəli olur. Bu da daha çox hərəkətsizlik və qidalanma ilə bağlıdır. Hazırda sağlam, təbii qida məhsulları tapmaq müşkülə çevrilib. Necə deyirlər, "heç nəyin dadı qalmayıb".

Dünya tibbi müxtəlif xəstəliklərin müalicəsini taparaq kütləvi ölüm hallarının qarşısını alsın da, zaman-zaman tibbə məlum olmayan xəstəliklər də aşkarlanır.

Statistikaya əsasən, ölkəmizdəki uzunömürlülər daha çox görmə və eşitmə üzvlərinin xəstəliklərindən əziyyət çəkirlər. Ölüm hallarına isə daha çox ürək-damar xəstəlikləri olan şəxslərdə rast gəlinir.

Azərbaycan da əhalinin uzunömürlülüyyə görə fərqlənən ölkələrdəndir. Uzunömürlü insanlara əsasən dağlıq və dağətəyi rayonlarda rast gəlinir. Çünki bu bölgələrdə insanlar çirklə atmosferdən uzaq, təmiz dağ havasında yaşayır, qidalanmaya gəldikdə isə daha çox əkilmiş becərdikləri təmiz məhsullardan istifadə edirlər. Yəni qida rasionları təbiidir. Bu isə onların orqanizmlərinin möhkəmlənməsinə səbəb olur. Məlumatlara görə, Azərbaycanda uzunömürlü insanların üstünlük təşkil etdiyi Talış bölgəsi, İsmayilli, Gədəbəy, Tovuz, Quba rayonlarıdır. İndiyədək Azərbaycanın ən uzunömürlü sakini 168 yaşlı Şirəli Müslümov olub ki, o da "Ginnesin Rekordlar Kitabı"na daxil edilib.

Son illərdə əhalinin siyahıya alınmasında 90 yaşdan yuxarı insanların ötən əsrlə müqayisədə azaldığı, eyni zamanda 85 yaşdan yuxarı yaşlarda ölüm hallarının çoxaldığı müşahidə olunur. Dövlət Statistika Komitəsindən bildirilib ki, 2023-cü il yanvarın 1-nə olan məlumata görə, respublikamızda 100 və yuxarı yaşda əhalinin sayı 1021 nəfər olub. Onların 381 nəfərini kişilər, 640 nəfərini isə qadınlar təşkil edir.

2022-ci ildə Azərbaycanda ömür göstəricisi əhali üzrə 76 yaş, o cümlədən kişilərdə 73.6, qadınlarda 78.4 yaş olub.

Dünyada uzunömürlülük indeksinə görə fərqlənən ölkələr

Ümumdünya İqtisadi Forumunun Qlobal Rəqabətlik Hesabatı, "CIA World Factbook və Mavi Zonalar" layihəsinin nəticələrinə görə, dünyanın ən uzunömürlü insanların yaşadığı 29 ölkə müəyyənənmiş.

Orta ömür uzunluğu görə ilk yerdə Yaponiya qərarlaşıb. Bu ölkədə ömür göstəricisi 85.3 yaşdır. Yaponiyanın Okinava adasında dünyanın hər yerindən daha uzun ömür sürən qadınlar yaşayır. Belə ki, bu adada yaşayan 1,3 milyon insandan 740-ı 100 yaşdan yuxarıdır və onların 90 faizi qadınlardır. İkinci yerdə isə Sinqapur (orta ömür göstəricisi 85.2 yaş), üçüncü yerdə Makao (orta ömür göstəricisi 84.6) yer alıb. Növbəti yerlərdə isə San Marino, İspaniya, Honkonq, Andorra, Gernsey, İsveçrə, İsrail, Cənubi Koreya, Lüksemburq, Avstraliya və başqa ölkələr qərarlaşıb. Sonuncu yerdə alınan Barbadosda orta ömür uzunluğu isə 75.5 yaşdır.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) məlumatına görə, ən uzunömürlü insanlar Yaponiyada yaşayırlar. Müşahidələr göstərir ki, yaponlar 75 il qüsuruz yaşaya bilirlər. Bu, onların sağlam və aktiv həyat tərzilə bağlıdır.

ÜST-nin məlumatına görə, Kanada kişilər üçün gözlənilən ömür uzunluğuna görə yeddinci, qadınlar üçün isə on birinci yerdə qərarlaşıb. Bunu onların yaşlı həyat tərzilə yanaşı, birləşməyə bağlılıqları və sevgiləri ilə də əlaqələndirilir.

Hazırda "Ginnesin Rekordlar Kitabı"nda yer alan dünyanın ən uzunömürlü insanı ispaniyalı Mariya Brune Moreyradır. O, bu ilin yanvarında 118 yaşlı fransız Lusil Randonun ölümündən sonra bu mövqedə yer alıb. Brune 1907-ci il martın 4-də San Fransiskoda dünyaya gəlib. Hazırda Kataloniyada yaşayır.

Ölkəmizdə ən uzunömürlü insanlar harada yaşayırlar?

Akademik Abdulla Qarayev adına Fiziologiya İnstitutunun baş direktoru, professor Ulduz Həşimova qəzetimizə açıqlamasında deyib ki, sovet dövründə ölkəmizdə aparılmış herontoloji tədqiqatların nəticələri Azərbaycanda ən yüksək uzunömürlülük indeksinin Qarabağda qeydə alındığını göstərib.

Onun sözlərinə görə, beynəlxalq herontoloji təcrübəyə əsasən, bu indeks 90 yaşdan yuxarı şəxslərin 60 yaşdan yuxarı olan əhaliyə olan nisbəti kimi hesablanır. Həmin illərdə beynəlxalq işçi qrupu tərəfindən fərdi uzunömürlülük rekordu da Qarabağda qeydə alınıb. Belə ki, 1986-cı ildə Kəlbəcər rayonunun Yaşma kənd sakini Cəfərov İlyasın yaşı verifikasiya edildikdən sonra 125 il kimi təsdiqlənib. Əsas illər rəsmi statistik məlumatlar arasında aparılan araşdırmalarda Qarabağ bölgəsinin, xüsusən Şuşa və ona yaxın rayonların bu göstəricisi də lider olduğu təsdiq edilir.

Alim bildirib ki, yüksək uzunömürlülük indeksləri, həmçinin İsmayılıda və ətraf rayonlarda, cənub bölgəsində qeydə alınır.

Hazırda əsas tədqiqat işlərinin Azərbaycanın cənub-şərq bölgəsində - Lənkəran, Astara, Lerik, Masallı, Yardımlı rayonlarında aparıldığını deyən Ulduz Həşimova rəsmi statistik məlumata əsasən, bölgədə 655 uzunömürlünün yaşadığını vurğulayıb: "Onlardan 384 nəfəri qadın, 275 nəfəri kişidir. Yaşı 100 və daha çox olan 13 nəfər qeydə alınıb. Ümumiyyətlə, orta yaş müddətində gender fərqləri mövcuddur, qadınlar kişilərə nisbətən daha uzun ömür sürürlər. Bu, qlobal tendensiya və Azərbaycan da bu cəhətdən istisna deyil. Bizim layihənin əhatə etdiyi iştirakçılar arasında ən uzunömürlü qadın 105 yaşındadır, Astarada yaşayır, ən yaşlı kişi isə 102 yaşlı Masallı sakindir".

Professor deyib ki, ölkəmizdə orta ömür uzunluğu qadınlarda 78, kişilərdə isə 72 yaş kimi qeydə alınıb. Layihəyə cəlb olunmuş şəxslər arasında yaşı yüzü keçmiş olanların sayı 13 nəfərdir. Onlardan 10 nəfəri qadın, 3 nəfəri kişidir. Uzunömürlülərin 7 nəfəri Lənkəran rayonunda yaşayır. Hazırda Lerik rayonunda yaşı 100-ü ötmüş uzunömürlü qeydə alınmayıb.

İnstitutun baş direktoru qeyd edib ki, ötən əsrlə müqayisədə uzunömürlü insanların sayı azalıb. Bunu həm ekoloji, həm də sosial faktorlarla əlaqələndirmək olar. Əlbəttə ki, bu məsələdə pandemiyanın da rolu qeyd olunmalıdır.



Onun sözlərinə görə, xarici elm adamları ilə birgə molekulyar tibbin imkanlarından istifadə etməklə qocalma və müxtəlif yaşla bağlı xəstəliklərin biomarkerlərinin təyini üsulu işlənib hazırlanıb. Bu üsulun köməyi ilə ilk dəfə uzunömürlülər də daxil olmaqla, müxtəlif yaş qruplarında qocalma biomarkerləri sayılan melatoninin və sirtuinlərin ekspresiyasının səviyyəsi ürək-damar sisteminin statusu ilə əlaqəli tədqiq edilmiş. "Bu tədqiqatların nəticələri ürək-damar xəstəliyi olan heriatrik pasiyentlərdə müalicə taktikasının müəyyənəşdirilməsi üçün əhəmiyyət kəsb edir. Digər tədqiqatlar Azərbaycanda uzunömürlülüğün yayılma coğrafiyasının araşdırılması ilə bağlıdır. Ötən əsrin sonlarından başlayaraq Azərbaycanda uzunömürlülük indeksi yüksək olan populyasiyalarda aparılan kompleks biotibbi tədqiqatların nəticələri əsasən ölkənin ayrı-ayrı rayonlarında "təbii uzunömürlülük ocaqları" aşkarlanıb. Bu rayonlarda əlverişli təbii-ekoloji və sosial şəraitin nədir birləşməsi sayəsində yerli əhali arasında təbii-tarixi olaraq uzunömürlülər üstünlük təşkil edir. Azərbaycanda belə "uzunömürlü ocaqlar"ın yayılma coğrafiyasının retrospektiv təhlili ölkənin bəzi regionlarının, xüsusən də Qarabağın "mavi zona" adlandırılan statusu uyğun potensialını göstərir. Müəyyən edilib ki, Qafqaz xalqları arasında ən yüksək uzunömürlülük indekslərindən birinə tarixən Qarabağda rast gəlinir", - deyər U.Həşimova əlavə edib.

Alim vurğulayıb ki, cənub bölgəsində uzunömürlülərin populyasiya-genetik, sosial bioloji və fizioloji xüsusiyyətlərinin müqayisəli tədqiqi üzrə işlər davam etdirilir.

Azərbaycanda uzunömürlülüğü təmin edən təbii-coğrafi amillər kobud şəkildə pozulur

Sosioloq Asif Bayramov uzunömürlülüyə təsir edən sosial faktorlar barədə danışıb. Ekspert bildirib ki, uzunömürlülük dünyanın istənilən coğrafiyasında mümkündür. İndi yalnız Qafqaz ərazisində deyil, hətta Afrikanın səhralarında belə uzunömürlü tayfalar yaşayır.

Onun sözlərinə görə, insanın uzunömürlü olması fiziki, psixoloji parametrlərlə bağlıdır, yəni insan fiziki baxımdan sağlamdırsa və psixoloji vəziyyəti bu sağlamlığı tamamlayırsa, onun uzun yaşama ehtimalı da artır. "Azərbaycanda uzunömürlülüğün təmin olunması üçün təbii-coğrafi amillər son dərəcə əlverişlidir. Amma bu faktorları pozan antropogen amillər də var. Bu gün Azərbaycanda gedən proseslər göstərir ki, uzunömürlülüğü təmin edən təbii-coğrafi amillər insanlar tərəfindən kobud şəkildə pozulur və aşındırılır. Bu da ölkəmizdə uzunömürlülük indeksinə neqativ təsir edir", - deyər A.Bayramov deyib.

1990-cı ildən 2023-cü ilə qədər Bakı şəhərinin əhalisinin 4 dəfə artdığını qeyd edən ekspert paytaxtdakı yaşıllığın ümumi sahəsinin 3 dəfə azaldığını bildirib. Yaşıllıq sahələrinin təxminən 30-40 il bundan əvvəlkinə nisbətən hazırda 25 faiz mövcuddur. Ekoloji faktor pozulursa, yəni insan sağlamlığını təmin etməli olan fiziki, təbii amillər aşındırılırsa, ömrün azalmasına da təsir edir.

Sosioloq bildirib ki, Azərbaycanda onkoloji, ürək-damar və şəkərli diabet xəstəliklərinin daha geniş yayılması təbii-coğrafi amillərin genizması və sosial-psixoloji faktorun normadan kənara çıxması ilə bağlıdır. "Sosial problemlər ömürə təsir göstərir. Nəticədə insanların psixoloji sağlamlığı fiziki sağlamlığını tamamlamır. Belə bir məsələ var ki, 100 xəstəliyin 99-u əsəblə bağlıdır. Əgər cəmiyyətdə psixoloji gərginlik məqbul səviyyədən yuxarı qalxarsa, həttə təbii-coğrafi amillərin yerində olması belə sağlamlığı təmin edə bilmir".

İnsanın bioloji və sosial varlıq olduğunu qeyd edən ekspert əlavə edir ki, bioloji baxımdan sağlamlığı təmin olunan, mənəvi-psixoloji durumu qaydasında olan insan orqanizminin uzun yaşama şansı artır. Azərbaycanda uzunömürlülüğü təmin etmək istəyiriksə, iki faktoru qorunmalı və ya bərpa etməliyik. "Qorb elmində uzunömürlülük ciddi və ardıcıl araşdırılan mövzudur. Hazırda qlobal səviyyədə insanların ömrü uzanır. Əgər 100 il bundan əvvəl 60-70 yaşlı insan intellektual baxımdan zəif, fiziki baxımdan yarırsız idisə, bugün öz sağlamlığını təmin edə bilər. Çünki bir çox xəstəliyin tibbi müalicəsi mümkündür. Ancaq bir çox xəstəlik cavanlaşmış deyəndə biz onu bütünlüklə əhatə etməliyik. O dövlətlər ki əhalisinin fiziki-mənəvi sağlamlığını qoruyan proqramlar qəbul edir, onlar müntəzəm icra edilir, həmin ölkələrdə xəstəliklər cavanlaşmır", - deyər ekspert bildirib.

Təhlükəli qidalar ömrü azaldır

Xəstəliklərin uzunömürlülüğü təsirdən danışan Asif Bayramov onu da qeyd edib ki, bəzən mağazalardan alıb yediyimiz məhsulların tərkibini bilmirik. Ölkəmizə hər il 100 min tonlarla palma yağının gətirildiyini qeyd edən sosioloq bildirib ki, həmin yağların satışına marketlərdə rast gəlinməyə də, onlar şokoladlara, un məmulatlarına, kərə yağı adı altında aldığımız yağlara qatılır: "Bunun nəticəsində onkoloji xəstəliklər olduqca cavanlaşmış. Bu baxımdan cəmiyyətin mənəvi-psixoloji sağlamlığını təmin edən sosial proqramlara və xüsusi nəzarət mexanizminin yaradılmasına çox ehtiyac var".

Uzunömürlülük indeksinə görə hər il müxtəlif ölkələrin ilk yerdə qərarlaşdığını deyən ekspert qeyd edib ki, Böyük Britaniya uzunömürlü insanların yaşadığı əsas ölkələrdəndir. Onun sözlərinə görə, iqtisadi cəhətdən inkişaf etmiş ölkələrdə uzunömürlülük indeksi artır. İnsan sosial sarsıntı yaşamırsa, onun uzun ömür sürməsi üçün daha əlverişli şərait yaranır.

Araşdırmalar da göstərir ki, hazırda insanın uzun ömür sürməsinə təmin edən əsas faktorlara antropogen amillərin mənfi təsiri olduqca yüksəkdir. Tibb inkişaf etdikcə xəstəliklərin qarşısını tapılsa da, insanların sağlamlıqlarına məsuliyyətsiz yanaşması onların gənc yaşlarda belə həyatlarını itirmələrinə səbəb olur. Uzun ömür yaşamaq, rahat və gümrəh həyat sürmək üçün sağlamlığınızın qeydinə vaxtında qalmalı, idmanla məşğul olmalı, qidalanmanıza, həyat tərzinizə diqqət etməlisiniz. Onda hər yaşın gözəlliyini dadda bilərsiniz.

Əsmər QARDAŞXANOVA,
"Azərbaycan"