



# НИКАКОЙ ХИРОМАНТИИ.

Разработан научный метод диагностики по руке



Фото: © Mikhail Nilov / Pexels

Можно это в шутку называть научной хиромантией, но к линиям жизни и смерти на ладони этот метод никакого отношения не имеет. Диагностика строго научная, точность ее доказана в серьезных исследованиях, и выполняется она проще, чем гадание по руке.

Такой метод диагностики разработали австрийские ученые. Он очень прост – необходимо измерить силу кисти пациента с помощью динамометра, а потом сопоставить этот показатель с полом, возрастом и ростом на специальной диаграмме. Этого достаточно, чтобы спрогнозировать количество лет оставшейся жизни.

## В АВСТРИИ ПРОВЕЛИ ОПЫТ НАД АМЕРИКАНЦАМИ

Провели исследование и на его основе разработали диаграмму ученые *Витгенштейновского центра по изучению демографии и глобального человеческого капитала* в Вене. А «подопытными кроликами» были 8 156 американцев в возрасте 50–80 лет. Женщин и мужчин было поровну. За их судьбой следили восемь лет и с помощью сложной статистики получилось создать надежную модель по прогнозу продолжительности жизни в зависимости от силы рукопожатия.

Нельзя сказать, что ученые из Вены открыли Америку. Геронтологи для оценки продолжительности жизни своих пожилых подопечных уже несколько лет измеряют у них силу кисти с помощью так называемых дина-

мометров. Тест показывает, насколько сильно у них выражена саркопения – потеря мышечной массы. Это такой же спутник старения, как поражение сосудов или ухудшение работы мозга. **Сила руки больше говорит об истинном возрасте организма, чем дата рождения, указанная в паспорте.** Ведь люди стареют индивидуально: одни раньше и быстрее, другие – позже и медленнее.

Поэтому еще в 2010 году *Европейская рабочая группа по саркопении у пожилых людей (EWGSOP)* рекомендовала обязательно определять силу жима кисти и даже установила нижнюю планку **в 27 кг для мужчин и в 16 кг для женщин.** Если пациент не дожимал до этих цифр, ему ставили диагноз «саркопения». Но это очень грубая и примитивная оценка, ведь она учитывала только пол человека, а сила кисти зависит от многих факторов. Например, у 60- и 70-летних она отличается априори, у высоких и низких – тоже. Поэтому австрийские

ДАЖЕ ПО НЕБОЛЬШОМУ ОТКЛОНЕНИЮ СИЛЫ ЖИМА КИСТЬЮ ОТ ВОЗРАСТНОЙ НОРМЫ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ НАЧАЛО СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ученые усовершенствовали ее, привязав показатель к возрасту и росту.

Дополнительно они открыли, что метод более чувствителен, чем полагали ранее. Даже по небольшому отклонению силы жима кистью от возрастной нормы можно заподозрить начало старения организма. Полученные данные позволяют определять этот процесс у людей начиная с 50 лет. Именно такой возраст был минимальным в исследовании. Но, похоже, возрастную планку нужно снижать хотя бы до 40 лет, однако для этого необходимы дополнительные наблюдения.

## КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Чем раньше определены признаки начинающегося старения, тем менее фатален прогноз продолжительности жизни – у человека есть возможность поработать над ошибками и отодвинуть во времени свою смерть.

Как это может выглядеть на практике? Например, пациент 50-ти лет приходит к врачу и с помощью метода «научной хиромантии» (на основании силы жима кисти, возраста и роста по специальной диаграмме) определяет свой биологический возраст. В результате возможны **три варианта состояния человека:**

- первый и лучший – он молод, раннее старение ему не грозит, и жизнь у него будет долгой;
- второй – старость уже начинает подкрадываться, и жизнь окажется короче;
- третий – процесс старения организма идет уже весьма

активно, и количество оставшихся лет жизни существенно меньше, чем в двух первых случаях (в зависимости от степени ослабления кистевого жима можно даже говорить об этих годах более точно – чем рука слабее, тем прогноз хуже).

А вот конкретный пример, который приводят в своей статье австрийские ученые в знаменитом журнале *BMJ*. У 60-летнего мужчины ростом 175 см сила жима кисти – 45,8 кг. Это чуть ниже нормы для его возраста (она составляет 45,9–49,4 кг), и по прогнозу впереди у таких людей еще 21,4 года жизни. Поскольку у пациента сила кисти чуть ниже, судьба сулит ему уже меньше – 18,4 года. А если он выжимал бы рукой менее 38,7 кг, то ему оставалось бы не более 16,5 лет. Обратите внимание, этот плохой показатель еще выше и лучше, чем нормы, принятые сегодня *Европейской рабочей группой по саркопении*. Следовательно, этот диагноз пациенту не поставили бы, и он попал бы в группу людей с хорошим прогнозом.

## ВОЗЬМИТЕ СУДЬБУ В СВОИ РУКИ

Благодаря новому методу в руках пациента оказывается не только прогноз, предсказывающий, сколько ему осталось жить, но и собственная судьба. **Любой человек может отодвинуть дату смерти, изменив свой образ жизни.** Некоторые относятся к этому скептически



Фото: © RODNAE Productions / Pexels

В РУКАХ ПАЦИЕНТА ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРОГНОЗ, ПРЕДСКАЗЫВАЮЩИЙ, СКОЛЬКО ЕМУ ОСТАЛОСЬ ЖИТЬ, НО И СОБСТВЕННАЯ СУДЬБА

(все мы помним шуточку «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет»). Это не лучший и не самый умный подход. Дело в том, что борьба за жизнь может оказаться более приятной, чем ее прожигание. Отказ от вредных привычек, правильное питание и физическая активность делают человека более здоровым и реально, и субъективно – то есть он чувствует себя лучше, полнее воспринимает жизнь и более ей доволен. Именно это называют **здоровым старением**. И оно лучше, чем старость, отягощенная болезнями.

Методика разработана и, вероятнее всего, скоро будет внедряться в практическую медицину. Ей начнут пользоваться врачи. И конечно, методику теста и диаграмму для его расшифровки сольют в интернет, где каждый сможет воспользоваться ими в личных целях. Тем более что это несложно.

Источник:

[www.aif.ru/society/science/](http://www.aif.ru/society/science/)