ՀՏԴ 575
Գենետիկա

Միրա ԹՈՐՈՍՅԱՆ
կ.գ.թ., ԱրՊՀ դոցենտ
Նարինե ՍԱՐԳՍՅԱՆ
ԱրՊՀ կենսաբանության ամբիոնի մագիստրոս

ԵՐԿԱՐԱԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՐՑԱԽՈՒՄ

Հոդվածում ներկայացված է երկարակեցության վիճակն ԱՀ – ում և ցույց է տրված ռացիոնալ սննդի, առողջ ապրելակերպի, հանգստի և աշխատանքի ճիշտ կազմակերպման, ինչպես նաև ժառանգական գործոնի ազդեցությունը երկարակեցության վրա: Կատարած հետազոտությունները վկայել են, որ Արցախն իր երկարակյաց բնակիչներով աչքի է ընկնում տարածաշրջանում և համարվում է ծերացող երկիր:

Բանալի բառեր՝ *երկարակեցություն, ծերություն, առողջ ապրելակերպ, վարքագիծ, ինքնազգացողություն, գեներ, ժառանգական գործոն, հիվանդություն, հորմոն:*

А.Торосян, Н.Саргисян

ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО В АРЦАХЕ

В статье представлено состояние долгожительства в АР и показано влияние на него рационального питания, здорового образа жизни, правильной организации отдыха и работы, а также наследственного фактора. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что Арцах по своим долгожителям выделяется в регионе и считается стареющей страной.

Ключевые слова: *долгожительство, старость, здоровый образ жизни, поведение, самочувствие, гены, наследственный фактор, болезнь, гормон.*

A.Torosyan, N.Sargisyan

LONGEVITY IN ARTSAKH

The article presents the state of longevity in Artsakh. It shows the influence of a balanced diet, healthy lifestyle, the proper organization of leisure and work on longevity. The study shows that Artsakh stands out in the region for its centenarians and is considered to be an aging country.

Keywords: *longevity, old age, healthy lifestyle, behavior, state of health, genes, hereditary factor, disease, hormone*

Մարդիկ երկար ապրելու երազանքը իրականցրել են զանազան առասպելներում՝ իրենց հերոսներին վերագրելով հազարամյակների կյանք: Ներկայացվող աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել երկարակեցության վիճակն Արցախի Հանրապետությունում՝ նրա ցուցանիշների փոփոխությունների և դինամիկայի գնահատման հետ մեկտեղ:

Այսօր տնտեսապես զարգացած երկրներում կյանքի միջին տևողությունը 70 տարուց ավելի է: Միաժամանակ մեր երկրում կան այնպիսի վայրեր, որտեղ մարդկանց կյանքի միջին տևողությունը 40-50 տարի է: Ծերաբանությամբ զբաղվող որոշ մասնագետների կարծիքով մարդու կյանքի ամենահավանական սահմանը պետք է համարել 116-130 տարին [1]:

Երկարակեցության պատճառների մասին տարբեր հակասական փաստեր գոյություն ունեն: Համաշխարհային առողջապահության կազմակերպման որոշմամբ երկարակյաց են համարվում 90-ից բարձր, իսկ որոշ վայրերում՝ 100-ից բարձր տարիք ունեցող անձինք [4]:

ՀՀ Առողջապահական և միջազգային տվյալներով տարբերվում են տարեցների տարքիային սահմանումները: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալներով տարեց է համարվում 65-75 տարեկանը, ծեր՝ 75-90 տարեկանը, երկարակյաց 90 և ավելի տարիքի բնակչությունը [1, 3]:

ՀՀ օրենսդրության համաձայն տարեց են համարվում 65 տարին լրացած այն անձինք, որոնք ծերության սոցիալական կենսաթոշակի իրավունք ունեն: Հայաստանի հանրապետությունում ապրում է 65 տարին լրացած 380000 մարդ: 2018թ. տվյալներով ՀՀ-ում ապրում է 100 տարին լրացած 67 մարդ, իսկ 90 տարին լրացած՝ 7200 մարդ [6]:

Արցախի երկարակյացների մասին առասպելներ են շրջում: Արցախում, որպես երկարակեցության խորհրդանիշ կառուցված է «Տատիկ և պապիկ» կամ «Մենք ենք մեր սարերը» հուշակոթողը, որը կառուցվել է 1967թ. Սարգիս Բաղդասարյանի կողմից ի պատիվ Արցախի երկարակյացների: Շահեն Մկրտչյանը «Ճշմարտություն» թերթի հրապարակումներից մեկում Լեռնային Ղարաբաղը համարել է Աշխարհի երկարակյացների կենտրոնը [6]:

Մեր նպատակն է եղել նաև բացահայտել, որ երկարակեցության գործում որոշակի դեր են խաղում առողջ ապրելակերպը, հիգիենայի կանոնների պահպանումը, ակտիվ աշխատանքը, մշտապես ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը, սթրեսից խույս տալը, խաչբառները, հանելուկները, հասարակական կյանքին ակտիվ մասնակցելը, ինչպես նաև ժառանգականության գործոնը և ցուցաբերված բժշկական օգնության մակարդակը:

Հետազոտությունների համար ուսումնասիրել ենք 65 տարեկանն անց ծերերի (կանայք և տղամարդիկ): Վիճակագրական հետազոտություններ

ենք կատարել Արցախի ազգային վիճակագրական ծառայությունում, հիմք ենք ընդունել ծառայության մարդահամարների տվյալները: Համեմատել ենք Խորհրդային տարիներին Լեռնային Ղարաբաղի ինքնավար մարզում 1926-1989թթ. անցկացված մարդահամարների արդյունքներով բնակչության ազգային կազմի մասին տվյալները, անկախության պայմաններում անց կացված՝ 2005թ. առաջին մարդահամարի արդյունքներով Լեռնային Ղարաբաղի հանրապետության վարչատարածքային միավորումների առկա և մշտական բնակչության թվաքանակը և 2015թ. մարդահամարնների տվյալները:

Ստացված արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 1-ում և 2-ում:

Աղյուսակ 1

Առկա ու մշտական բնակչությունը՝ ըստ տարիքի և սեռի (2005թ.)

Տարիք	Առկա բնակչություն			Մշտական բնակչություն		
	Ընդամենը	Կին	Տղամարդ	Ընդամենը	Կին	Տղամարդ
ԼՂՀ	134862	69742	65120	137737	71182	66555
65-69	5668	3110	2558	5761	3169	2592
70-74	4776	2566	2210	4829	2593	2236
75-79	4278	2652	1626	4342	2697	1645
80-84	2044	1332	721	2079	1347	732
85 և ավելին	399	758	241	1021	776	245
Ընդամենը	17165	10416	7356	18032	10582	7450
Քաղաքային բնակչություն	69465	36878	32587	70512	37397	33115
65-69	2535	1404	1131	2589	1440	1149
70-74	1892	1065	827	1903	1064	839
75-79	1542	966	576	1566	983	583
80-84	692	484	208	699	489	210
85 և ավելին	330	256	74	330	256	74
Ընդամենը	6991	4175	2816	7087	4232	2855
Գյուղական բնակչություն	65397	32864	32533	67225	33785	33440
65-69	3133	1706	1427	3172	1729	1443
70-74	2884	1501	1383	2926	1529	1397
75-79	2736	1686	1050	2776	1714	1062
80-84	1352	838	513	1380	855	522
85 և ավելին	669	502	167	691	520	171
Ընդամենը	10774	5603	4540	10945	6347	4595

Աղյուսակ 2

Առկա և մշտական բնակչությունը՝ ըստ տարիքի և սեռի (2015թ.)

Տարիք	Առկա բնակչություն			Մշտական բնակչություն		
	Ընդամենը	Կին	Տղամարդ	Ընդամենը	Կին	Տղամարդ
ԼՂՀ	140535	72100	68435	145053	74427	70626
65-69	4652	2523	2129	4738	2575	2163
70-74	2167	1207	960	2212	1235	977
75-79	3607	2154	1453	3710	2222	1488
80-84	2313	1356	957	2408	1421	987
85 և ավելին	1751	1189	563	1796	1224	572
Ընդամենը	14490	8429	6062	14864	8677	6187
Քաղաքային բնակչություն	80786	42471	38315	82087	43035	39052
65-69	2752	1537	1215	2784	1559	1225
70-74	1190	680	510	1183	673	510
75-79	1820	1106	714	1841	1125	722
80-84	1081	664	417	1097	671	426
85 և ավելին	731	493	220	707	487	220
Ընդամենը	7574	4480	3076	7612	4515	3103
Գյուղական բնակչություն	59749	29629	30120	62966	31392	3154
65-69	1900	986	914	1954	1016	938
70-74	977	527	450	1029	562	467
75-79	1787	1049	734	1869	1103	766
80-84	1232	692	540	1311	750	561
85 և ավելին	1038	696	342	1089	737	352
Ընդամենը	6934	3950	2980	7252	4168	3084

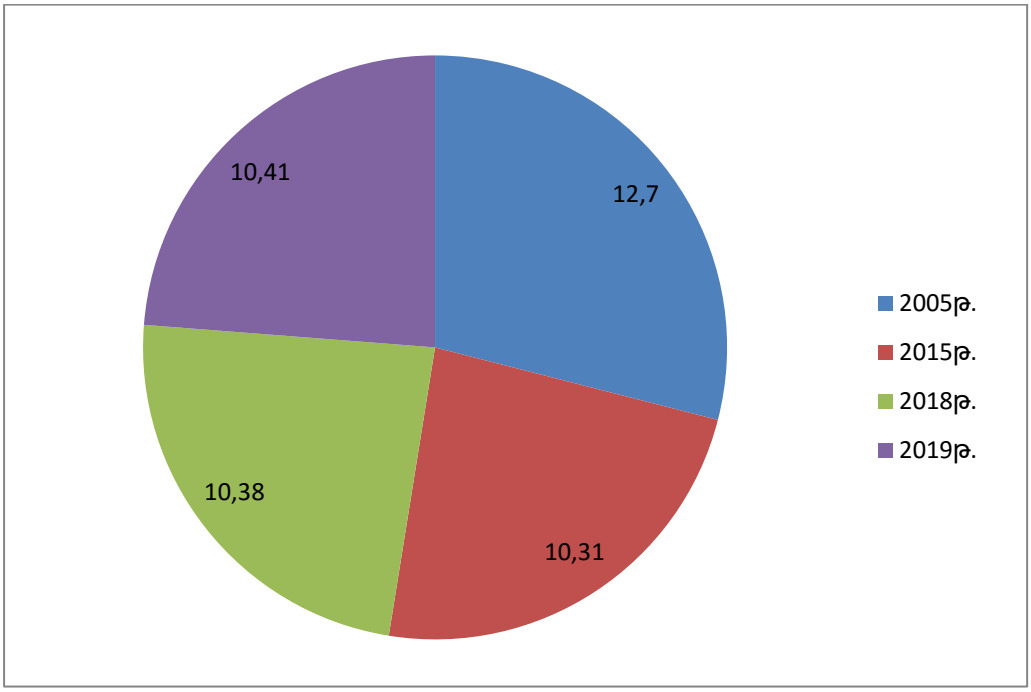
Ըստ աղյուսակ 1–ի տվյալների՝ ԱՀ մշտական բնակչությունը 2005 թ. կազմել է 18032 մարդ, 2015 թ.՝ 14864 մարդ: 2019թ. հունվարի 1-ի դրությամբ ԱՀ մշտական բնակչության թվաքանակը կազմել է 148.0 հազ. մարդ և 2018թ. տարեսկզբի համեմատ ավելացել է 0,7 % - ով: 2019թ. տարեսկզբին քաղաքային բնակչության մասնաբաժինը կազմել է 56,7%, գյուղականը՝ 43,3%:

2019թ. տարեսկզբին ԱՀ մշտական բնակչության կազմում 48.9 տոկոսը նշվել են տղամարդիկ, 51.1 տոկոսը՝ կանայք: Բնակչության միջին տարիքը տարեսկզբի դրությամբ կազմել է 33.6 տարի, մասնավորապես՝ տղամարդկանց համար 32.1 տարի, կանանց համար՝ 35.1 տարի:

Ժողովրդագրական իրավիճակի առկա հիմնախնդիրներից է բնակչության ժողովրդագրական ծերացումը, որի ընթացքը հանրապետությունում հետխորհրդային տարիներին մեծապես արագացել է: Բնակչության ծերացումը կամ ժողովրդագրական ծերուցումը

երկարատև ժողովրդագրական փոփոխությունների, բնակչության վերարտադրման, ծնելիության, մահացության և դրանց հարաբերակցություններում տեղ գտած տեղաշարժերի, ինչպես նաև միգրացիայի հետևանք է: Ըստ ՄԱԿ-ի ժողովրդագրական ծերացման սանդղակի՝ եթե երկրի բնակչության կառուցվածքում 65 և բարձր տարիքի բնակչությունը կազմում է 7%-ից ավելի, ապա տվյալ բնակչությունը համարվում է ծերացած [7]: Այդ ցուցանիշը 2019թ. տարեսկզբին կազմել է 10,4% (նկ.):

Կյանքի սպասվող միջին տևողությունը ծննդյան պահից 2018թ. տղամարդկանց համար կազմել է 72.5 տարի, իսկ կանանց համար՝ 79.0 տարի: Քաղաքային բնակչության կազմում այդ ցուցանիշը տղամարդկանց համար կազմել է 71.6, կանանց համար՝ 78.5 տարի, իսկ գյուղական բնակչության համար՝ համապատասխանաբար 73,7 և 79,6 տարի:



Նկ. Տարեց բնակչության քանակը՝ արտահայտված տոկոսներով

Ընդունված է հասարակության խոցելի խմբերից համարել ծերերին, որոնք մշտապես ուշադրության և հոգատարության կարիք ունեն: Այդ նպատակով Արցախում գործում է ծերերի համար նախատեսված տուն-ինտերնատը, որտեղ ապաստան են գտնում առանց օթևանի և հարազատի հոգածությունից զուրկ մնացած մարդիկ:

Մեր կողմից ուսումնասիրություններ են կատարվել Ստեփանակերտի տուն-ինտերնատում բնակվող բնակիչների շրջանում. պարզելու նրանց մոտ բնակվող տարեցների քանակը և պայմանավորող գործոնները:

Հետազոտության արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 3 - ում:

Աղյուսակ 3

Ստեփանակերտ քաղաքի տուն-ինտերնատում բնակվող երկարակյաց բնակիչների քանակը՝ ըստ տարիքային խմբերի (2019թ.)

Տարիքը	Ըստ սեռի		Ընդամենը
	Կին	Տղամարդ	
85 և ավելի	12	5	17
80-84	4	2	6
75-79	1	4	5
70-74	2	9	11
65-69	2	2	4
Ընդամենը	21	22	43

Ստեփանակերտ քաղաքի տուն ինտերնատում ըստ 2019թ. տվյալների ապրում է 84 բնակիչ՝ 48 տղամարդ և 36 կին: 84 բնակչից տարեց են 43 բնակիչ, որից 22 տղամարդ և 21 կին: Իսկ ընդհանուր 84 բնակիչներից 85 տարեկանից բարձր տարիքի են 12 կին և 5 տղամարդ, որոնք համարվում են երկարակյացներ. սա նույնպես ապացույց է, որ կանայք ավելի երկարակյաց են [աղ. 3]:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալներով՝ կանայք 5-6 տարով ավելի երկար են ապրում, քան տղամարդիկ [4]: Հավանաբար դա կապված է կնոջ օրգանիզմի կայունության հետ դեպի քաղցը, արյունահոսությունը, հիպօքսիան, կարևոր պատճառ է նաև կնոջ ապրելակերպը. նրանք համեմատաբար քիչ են ծխում կամ օգտագործում ալկոհոլ: Կանայք ունեն 70 տոկոսից ավելի շանս ապրելու 100 տարի քան տղամարդիկ: Դա կարելի է բացատրել մի շարք մեխանիզմների գործողություններով՝ սկսած

մոլեկուլների ԴՆԹ-ից, որոնք քրոմոսոմ են անվանում և առկա են յուրաքանչյուր բջջում: Քրոմոսոմները զույգերով են դասավորված, ընդ որում՝ կանայք երկու X քրոմոսոմներ ունեն, իսկ տղամարդիկ՝ մեկ X քրոմոսոմ և Y քրոմոսոմ: Այդ տարբերությունը կարող է աստիճանաբար ազդել բջիջների ծերացման գործընթացի վրա: Երկու X քրոմոսոմների առկայությունը նշանակում է, որ կանայք յուրաքանչյուր գենի պահուստային օրինակ ունեն առաջինի ձախողման դեպքում: Իսկ տղամարդկանց դեպքում այդ ռեզերվը բացակայում է և հենց այդ պատճառով, երբ ժամանակի ընթացքում շատ բջիջներ սկսում են սխալ գործել, տղամարդիկ հիվանդությունների զարգացման նաև էկոլոգիական մեծ ռիսկի են ենթարկվում:

Ծերանոցի ամենատարեց բնակիչը մի կին է՝ 97 տարեկան, Մարտունու շրջանի Հացի գյուղից: Տոհմածառի բացահայտումից պարզվել է, որ նրա հոր կողմը երկարակյաց են եղել և ինքն էլ ժառանգել է նրանց գենը: Դրանից բացի նրա ասելով, գյուղական սնունդ է միշտ օգտագործել և ֆիզիկական աշխատանք կատարել: Ծերանոցի բնակիչներից մեկը, որը նույնպես երկարակյաց է, 95 տարեկան է՝ Մարտակերտ քաղաքից: Նրա մայրը ապրել է 96 տարի, իսկ հայրը՝ 71 տարի: Հարցադրումներից պարզվել է, որ նրա մայրական կողմում երկարակյացներ են եղել:

Ուսումնասիրություններ ենք կատարել նաև ԱՀ առողջապահության նախարարության Քերոլայն Քոքսի անվան վերականգնողական կենտրոնում: Այստեղ բուժում են ստանում նաև մինչև 90 տարեկան տարիքային խումբ ունեցող մարդիկ: 2018-2019թթ. տվյալներով՝ վերականգնողական կենտրոնում բուժում են ստանում 196 մարդ՝ 107 կին, 89 տղամարդ, որոնց մեջ մեծ տեսակարար կշիռ՝ կազմում Արցախի տարեց բնակչությունը:

Արցախում 2019թ. ամենաերկարակյաց բնակիչը Թալիշեցի 103 տարեկան մի կին է եղել: Սա նույնպես ապացուցում է, որ Արցախում երկարակյացների հիմնական գերակշիռ մասը կանայք են կազմում: Ներկայումս Արցախի ամենատարեց բնակիչը մի կին է 110 տարեկան, որը բնակվում է Մարտունու շրջանի Թաղավարդ գյուղում: Հարազատներից իմացանք, որ իրենց տոհմում եղել են երկարակյացներ:

Երկարակեցության հատկանիշի ժառանգաբար փոխանցվելը բացահայտելու նպատակով տոհմագրական մեթոդով ուսումնասիրել ենք 2 տոհմ: Առաջինը Ասկերանի շրջանի Նորագյուղ համայնքի տոհմերից մեկն է: Տոհմածառի արդյունքներից պարզ դարձավ, որ նրանք երկարակյաց տոհմ են: Նրանց երկարակեցությունը գալիս է մայրական կողմից: Երկրորդ տոհմածառում ներկայացված է Մարտակերտի շրջանի Վանք գյուղի տոհմերից մեկը, որի արդյունքներից պարզ դարձավ, որ նրանց տոհմում նույնպես կան երկարակյացներ, որը ժառանգվել է հայրական կողմից:

Մեր ուսումնասիրությունների ժամանակ անհրաժեշտություն ենք համարել համեմատություն կատարել բանվորների և մտավորականների միջև՝ երկարակեցությունը պայմանավորող գործոնները բացահայտելու նպատակով: Հետազոտություն կատարել ենք 40 մարդկանց միջև (27 բանվոր և 13 մտավորական)՝ պարզելու, թե բնակչության ո՞ր խավն է երկարակյաց, և ինչի հետ է այն կապված:

Ստացված արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 4-ում:

Աղյուսակ 4

ԱՀ բնակիչների երկարակեցության առանձնահատկությունները՝ ըստ զբաղվածության բնույթի

Տարիք	Բանվորներ	Մտավորականներ	Ընդամենը
65-69	6	2	8
70-74	6	4	10
75-79	4	2	6
80-85	3	1	4
85-ից բարձր	8	4	12

Ուսումնասիրված 40 մարդկանցից 27-ը բանվորներ էին, որոնցից 75 տարեկանից բարձր 15 հոգի էին, իսկ մտավորականները՝ 6-ը [աղ. 4]: Սա խոսում է այն մասին, որ մտավորականների մոտ հիմնականում սակավաշարժություն է, գերլարված աշխատանք, քիչ ֆիզիկական վարժություններ, բանվորների մոտ այն լավ է արտահայտվում, որն էլ դրական է անդրադառնում երկարակեցության վրա:

Այսպիսով՝ ԱՀ-ում կատարած հետազոտությունները վկայում են, որ Արցախն իր երկարակյաց բնակիչներով աչքի է ընկնում տարածաշրջանում և համարվում է ծերացող երկիր:

Գրականություն

1. Ապրիկյան Վ., Ծերաբանություն: Առողջության ամրապնդման և երկարակեցության գաղտնիքները, Երևան 2005, 122 էջ:
2. Գասպարյան Գ., Մելքոնյան Է., Գյուլյազյան Վ., Կենսաբանության պրակտիկում, Երևան 2004, 135 էջ:
3. Խուդավերդյան Դ. Ն., Վ. Բ. Ֆանարջյանի խմբագրությամբ, Մարդու ֆիզիոլոգիայի հիմունքներ, Երևան, 1998 թ., 719 էջ:
4. Մինասյան Ս. Մ., Ադամյան Ծ. Ի.,

Առողջապիտություն, Երևան, 2008, 373 էջ:
5. Дубинин Н.П.,Общая Генетика, Москва, 1970, 368 с.:
6. https/newsarmenia.am/am/news/tag
7. hy.wikipedia.org

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական կոլեգիայի անդամ, կ.գ.դ. Հ.Գ.Գալստյանը: