

СЕКСУАЛЬНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

С.Г. Горелик, докт. мед. наук, проф., **А.Н. Ильницкий**, докт. мед. наук, проф., **Э.В. Фесенко**, канд мед. наук
Федеральный научно-клинический центр специализированных видов медицинской помощи
и медицинских технологий Федерального медико-биологического агентства,
Российская Федерация, 12537, Москва, Волоколамское шоссе, 91
E-mail: longtermcare.fmba@gmail.com

Рассмотрены вопросы сексуальности в пожилом возрасте и сопутствующие проблемы и риски.

Ключевые слова: пожилой возраст, сексуальная активность, сексуальность, инфекции, передаваемые половым путем.

Для цитирования: Горелик С.Г., Ильницкий А.Н., Фесенко Э.В. Сексуальность в пожилом возрасте. Медицинская сестра. 2019; 21 (5): 13–15. <https://doi.org/10.29296/25879979-2019-05-04>



В настоящее время серьезной проблемой является снижение сексуальной активности населения, что особенно характерно для людей пожилого возраста. Несколько стран с высоким уровнем дохода недавно сообщили о снижении частоты половых контактов между мужчинами и женщинами, причем главная проблема кроется в том, что снижение сексуальной активности – не столь очевидный предмет внимания общественного здравоохранения, нежели инфекционная патология, незапланированная беременность и другие вопросы планирования семьи. Это значительно затрудняет выявление подобных фактов и помощь людям пожилого возраста, что очень важно, так как положительное влияние сексуальной активности на все сферы жизни и здоровья, на качество жизни продемонстрированы не в одном исследовании [1, 2].

Многочисленными исследованиями выявлено, что снижение сексуальной активности наблюдается в Австралии, Финляндии, Японии и США, хотя изучение этого вопроса показывает различие данных разных возрастных групп. Результаты, по-

лученные в Австралии, Финляндии и США, в целом показывают значительное снижение изучаемого показателя у женатых людей и лиц раннего среднего возраста. В США, однако, где общая выборка не имела верхнего возрастного предела, наиболее выраженное снижение сексуальной активности отмечено у лиц старше 50 лет, в Японии – у молодых, одиноких людей [1].

Мужчины и женщины, которые наслаждаются активной половой жизнью, имеют более благоприятный соматический, психоэмоциональный статус, лучшие когнитивные функции, у них больше продолжительность жизни. Сексуальная активность способствует предотвращению действия инфекций, укреплению иммунного статуса, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшению стресса (за счет увеличения выработки окситоцина) [1,2].

Проблемы сексуальности у лиц пожилого возраста и связанные с этим риски

Весьма интересны результаты корейского исследования, проведенного Kim H.Y. и соавт. (2019). Обнаружено, что 54% мужчин вели половую жизнь, тогда как у женщин этот показатель составил 31%, т.е. для мужчин секс имеет большее значение. В данном исследовании продемонстрирован также риск развития заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), у лиц пожилого возраста. Так, частота использования презервативов составила в группе низкого и высокого риска соответственно 3 и 14%. Только 1% лиц в группе низкого риска и 10% – в группе высокого риска ответили, что они почти всегда используют презервативы. Таким образом, частота использования презервативов очень мала у сексуально активного пожилого населения. Частота умеренной и тяжелой эректильной дисфункции составила соответственно 77 и 80% в группе низкого и высокого риска, т.е. большинство мужчин в обеих группах в той или иной степени страдают эректильной дисфункцией.

Исследователями приводится также информация о том, где предпочитают получать знания по вопросам сексуального здоровья лица групп

низкого и высокого риска. 39% лиц из группы низкого риска предпочитают центры социального обеспечения, а 18% – центры общественного здравоохранения. 51% лиц из группы высокого риска ответили, что предпочитают центры общественного здравоохранения, 16% – центры социального обеспечения и 4% – консультационные центры.

Это различие, как полагают, связано с доступностью данных учебных заведений. Определено также, что 34% опрошенных людей пожилого возраста из группы низкого риска предпочитают обучаться у врача/медсестры и 34% – у консультанта; в группе высокого риска 56% предпочитают врача/медсестру, а 27% – консультанта [2, 3].

ЗППП в пожилом возрасте – это не миф и не казуистика. Просто данный вопрос недостаточно изучен; бытует мнение, что пожилые люди не могут и не должны быть сексуально активны, что служит причиной недостаточной диагностики у них ЗППП. На риск заражения ЗППП в пожилом возрасте влияет ряд факторов [2, 3]. Во-первых, люди пожилого возраста более сексуально активны, нежели принято считать. В. Whipple и соавт. сообщают, что о сексуальной активности 40–60% пожилых людей в возрасте от 60 до 71 [3]. И важно понимать, что быстрое старение общества будет способствовать увеличению числа пожилых людей, поддерживающих сексуальную активность. Во-вторых, с увеличением сексуальной активности в пожилом населении риск заражения ЗППП может возрасти. Многочисленные исследования выявили рост заболеваемости ЗППП среди пожилого населения [4]. В-третьих, фактическая заболеваемость ЗППП в пожилом возрасте может быть выше сообщаемых показателей из-за их занижения, изъянов диагностики и невключения в представляемые данные бессимптомных носителей инфекции. В-четвертых, частота использования презервативов пожилыми людьми, как правило, очень низка, потому что пожилые люди старше репродуктивного возраста и не считают целесообразным пользоваться ими [3, 4]. И, наконец, пожилые люди более восприимчивы к ЗППП из-за физиологических изменений, связанных со старением (истончение слизистой влагалища, рыхлость ткани шейки матки из-за дефицита эстрогенов и снижение иммунитета).

Сексуальная активность людей пожилого возраста

Является ли снижение сексуальной активности проблемой общественного здравоохранения? Исследования не выявили преимуществ частоты сексуального контакта более 1 раза в неделю для качества жизни пожилого человека, однако доказана эффективность интимного кон-

такта. Сексуальность не предполагает лишь половой акт. Она включает в себя прикосновения, поцелуи, объятия, выстраиваясь в целую гамму поведенческих чувств и эмоций. Так, при прикосновении рук, объятиях у женщин снижаются артериальное давление и частота сердечных сокращений. Связь между частотой половых контактов, удовлетворенностью и стабильностью отношений, возможно, имеет последствия для общественного здравоохранения, но доказательства неоднозначны. При интерпретации полученных данных следует проявить осторожность (особенно если речь идет о связи между удовлетворенностью отношениями и сексуальной активностью) из-за трудности определения причинно-следственной связи: исследования показали, что удовлетворенность отношениями больше зависит от их качества, чем от частоты сексуального контакта, особенно для женщин [5, 6].

Тем не менее то, что почти половина женщин и почти 2/3 мужчин сообщают о желании чаще заниматься сексом, заслуживает внимания, как и доказанная связь между низкой сексуальной активностью и депрессией, плохим самочувствием.

Этапы подхода, ориентированного на решение проблемы

В учреждениях долговременного ухода необходимо разрабатывать подход, способствующий профилактике или же своевременному выявлению проблем сексуального поведения людей пожилого и старческого возраста. Один из этапов: имеется ли проблема? чья это проблема? на кого она оказывает воздействие? на пациента? на семью? на других пациентов? на персонал? Следующим этапом представляется оценка поведения человека, поиск и объяснение возможных причин и провоцирующих факторов. Далее командой специалистов, включая и младший медицинский персонал, разрабатывается алгоритм действий: учитывается желаемый результат; команда принимает решение о мерах и рекомендациях, которые необходимо ввести в действие; проводится работа с пациентами, семьей, другими пациентами, многопрофильной командой специалистов и персоналом всех смен. На всех этапах важно проводить мониторинг принимаемых мер и действий, оценку их эффективности [5,7].

В противовес эйджистским взглядам, суть которых – отрицательное мнение о пожилых людях, важно понять, что интимность – основная потребность, которую пожилые люди могут выразить без страха и неодобрения [6, 7].

Таким образом, итогом всех исследований в области сексуального поведения людей пожилого возраста является признание наличия проблемы

в этой сфере. Выявлена высокая распространенность в старшей возрастной группе ЗППП. Необходимо учитывать результаты проведенных исследований и использовать их в просвещении, профилактике и составлении планов общественных кампаний по борьбе с ЗППП среди пожилых людей. В будущем это поможет разработать эффективную систему управления профилактикой ЗППП у людей этой возрастной категории и, возможно, позволит использовать для подготовки специалистов по половому воспитанию, в том числе младшего медицинского персонала.

Литература

1. Wellings Kaye, Palmer Melissa J, Machiyama Kazuyo, Slaymaker Emma. Changes in, and factors associated with, frequency of sex in Britain: evidence from three National Surveys of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal) BMJ. 2019; 365: l1525.
2. Kim H.Y., Choe H.S., Lee D.S., Yoo J.M., Lee S.J. Sexual behavior and sexually transmitted infection in the elderly population of South Korea. *Investig Clin Urol.* 2019; 60 (3): 202–9. doi: 10.4111/icu.2019.60.3.202.
3. Whipple B., Scura K.W. The overlooked epidemic: HIV in older adults. *Am. J. Nurs.* 1996; 96: 22–8.
4. Liu H., Lin X., Xu Y., Chen S., Shi J., Morisky D. Emerging HIV epidemic among older adults in Nanning, China. *AIDS Patient Care STDS.* 2012; 26: 565–7.

5. Liu H., Lin X., Xu Y., Chen S., Shi J., Morisky D. Emerging HIV epidemic among older adults in Nanning, China. *AIDS Patient Care STDS.* 2012; 26: 565–7.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Sexually transmitted disease surveillance 2017. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
7. Stewart-Archer L.A., Afghani A., Toye C.M., Gomez F.A. Dialogue on Ideal End-of-Life Care for Those With Dementia. *Am. J. Hosp Palliat Care.* 2015; 32 (6): 620–30.

ISSUES OF SEXUALITY IN THE ELDERLY

Prof. S.G. Gorelik, MD; Prof. A.N. Ilnitsky, MD;
E.V. Fesenko, Cand. Med. Sci.

Belgorod State National Research University
Federal Research and Clinical Center for Specialized
Types of Medical Care and Medical Technologies, Federal
Biomedical Agency of Russia

The paper considers the issues of sexuality in the elderly and related problems and risks.

Key words: elderly age, sexual activity, sexuality, sexually transmitted infections.

For reference: Gorelik S.G., Ilnitsky A.N., Fesenko E.V. Issues of sexuality in the elderly. *Meditinskaya Sestra.* 2019; 21 (5): 13–15. <https://doi.org/10.29296/25879979-2019-05-04>