



Здоровое долголетие

Старение - это биологический закон, и каждый из нас проходит этот жизненный этап. Все люди стареют неодинаково. Известно много случаев долголетия, когда человек достигает преклонного возраста и сохраняет физическую активность и творческий потенциал до конца своей жизни. В этом случае говорят о замедленном старении. В то же время немало людей достаточно рано теряют трудоспособность, быстро становятся дряхлыми, беспомощными. В этом случае говорят о преждевременном или ускоренном старении. То есть старение - процесс индивидуальный.

Общебиологическая закономерность старения обусловлена генами, и мы не можем повлиять на этот процесс. С биологической точки зрения человек - это набор клеток и каждая клетка имеет «срок годности». Но, кроме общебиологической закономерности старения существуют факторы, влияющие на продолжительность жизни.

- **Наследственность.** Если родители долгожители, вероятность детей стать долгожителями более высока.
- **Природно-экологические и климатические условия.** Проживание в экологически чистой зоне способствует повышению продолжительности жизни. В то же время люди из сельской местности или южных регионов стареют раньше. Неблагоприятным фактором окружающей среды выступают ультрафиолетовые лучи. Длительная интенсивная инсоляция вызывает образование свободных радикалов, которые атакуют эластические волокна кожи и ускоряют ее старение.
- **Условия труда.** Неблагоприятными факторами является работа в ночную смену или на производстве с профессиональными вредностями.
- **Отсутствие хронических заболеваний, вредных привычек и умеренная физическая активность.** По наблюдениям ученых, среди долгожителей больше

всего худых и активных людей, не курящих и не злоупотребляющих алкоголем. В этом случае хорошие компенсаторные механизмы обеспечивают физиологические изменения в организме в соответствии с календарным возрастом.

- Правильное питание и отсутствие стрессов. Важными принципами режима питания пожилых и старых людей является регулярный прием пищи, исключение длительных промежутков между ними и обильных приемов пищи. Это обеспечивает нормальное переваривание и предупреждает перенапряжение всех систем организма, участвующих в усвоении пищевых веществ. Ученые, изучая процессы старения, проводили исследования на мышах. Мышей разделили на 2 группы: одну кормили «на убой», другая группа была на низкокалорийном питании, одной группе создавали стрессовые условия содержания, другой – комфортные. В группе мышей, находящихся на комфортном содержании и получающим низкокалорийное питание продолжительность жизни была выше, признаки одряхления появлялись позже.

Однако то, что продлевает жизнь мыши, не означает, что такой же эффект будет и у людей. С 1921 года учёными проводилось исследование на людях (брали группу и наблюдали с детского возраста и до старости). Результатом стал вывод, что очевидную роль в продолжительности жизни играет выбор образа жизни.

- Активная творческая деятельность, интерес к жизни, позитивное мышление. Это фактор не только психологического, социального, но и биологического долголетия. Сохраняя интеллект и интерес к внешним событиям, социальную активность и стремление продолжить трудовую деятельность, люди спокойно воспринимают физические изменения, связанные с процессом старения и предстоящим естественным окончанием жизни. Есть такое выражение: «Человеку столько, на сколько лет он себя чувствует». И действительно, субъективным критерием ощущения старости является не календарный возраст.

Старение - процесс медленный и постоянный, поэтому влияния на этот процесс должны быть длительными, постоянными, в течение всей жизни. Не зря говорят, что здоровье человека находится в его руках. Геронтологией - наукой о старении, старости и долголетию человека - сформирован научный комплексный подход к продлению жизни и профилактике преждевременного старения.

- Каждый человек должен самостоятельно, сознательно и регулярно заниматься профилактикой старения.
- Каждый человек должен индивидуально формировать свой образ жизни, стиль поведения и адаптировать свое жилище и среду обитания к своим нуждам в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.
- Каждый человек должен заботиться о здоровье, принимать превентивные меры по развитию хронических неинфекционных заболеваний и регулярно проходить профилактическое медицинское обследование.

Здорового вам долголетия! И помните, чем мы наполним наши годы - зависит от нас!

**Заведующая отделом организации
медицинской профилактики,
врач-методист**

И.А. Зуева