



Активное долголетие, социально-биологическое явление, характеризующееся высокоразвитыми, препятствующими преждевременному старению, приспособительными реакциями организма, с помощью которых человек реализует свои жизненные потребности.

По классификации ВОЗ к долгожителям относят тех, кто перешагнул 90-летний рубеж. Активное долголетие вполне достижимо при условии, что каждый станет творцом собственного здоровья, без которого невозможно и долголетие, и ощущение радости и полноты жизни. Прежде всего необходимо изменить привычки и стереотипы поведения, которые отстают от темпа современной жизни, научиться рациональному образу жизни и последующем строго ему следовать. Соблюдение гигиены труда и отдыха, режимов питания и двигательной активности, закаливание, отказ от разрушающе действующих на организм вредных привычек не только увеличивают продолжительность жизни человека, но и повышают его творческую активность. Хорошо известно мнение И.П.Павлова о том, что человек, запрограммированный природой жить более 100 лет, живет в относительно полном здравии лишь половину этого срока благодаря безответственному обращению с собственным организмом. В сохранении здоровья, предупреждении преждевременного старения организма огромная роль принадлежит труду. Опыт трудовой жизни долгожителей убеждает в том, что потребность в труде и способность к нему не иссякают с наступлением пенсионного возраста и, благодаря продолжению работы, многим удалось достигнуть здорового и активного долголетия. Труд, организованный рационально с молодости, задолго до пенсионного возраста — одно из неперемных условий сохранения здоровья и высокой работоспособности, предупреждения преждевременного профессионального старения. Активный отдых также играет важную роль в профилактике преждевременного старения, помогает человеку быстрее и полнее восстанавливать силы после трудной работы. Короткие паузы для активного отдыха следует делать в течение рабочего дня. Отпуск полезно проводить вне домашней обстановки. Особенно внимательными к своему отдыху следует быть пожилым людям, так как у них в процессе работы утомляемость наступает быстрее и медленнее восстанавливают свои силы после работы. Неотъемлемой частью активного отдыха и молодых, и пожилых людей должны стать занятия физической культурой. Недостаток движения оборачивается большим ущербом для здоровья. К физической активности следует относиться как к

нормальной и необходимой составной части здорового образа жизни каждого человека и как к неперемому условию достижения активного долголетия. Нельзя забывать и о закалывающих процедурах, которые в сочетании с физическими нагрузками дают большой оздоровительный эффект, повышают устойчивость организма к колебаниям температуры, инфекционным и простудным заболеваниям. Следует учитывать, что с возрастом снижаются приспособительные возможности к действию физических раздражителей (холоду, теплу, солнечной радиации и т.д.) и медленнее восстанавливаются физиологические функции после процедур. Поэтому закаливание в пожилом возрасте следует проводить осторожно и под тщательным врачебным контролем.

Для нормальной нервно-психической деятельности необходимо достаточно спать (в норме 6-8 часов), рационально питаться. Диетологи говорят, что человек «ест то, что он ест». Основа рационального питания - качественная и полноценная по составу основных веществ пища и ее равномерное распределение в течение дня в соответствии с возрастом и степенью трудовой активности. Наиболее физиологическим считается 4-5 разовое питание в сутки. Ужинать следует не позднее 20 часов.

Избыточное, не соответствующее энергетическим затратам организма питание неизбежно ведет к избыточной массе тела, а она, в свою очередь, к серьезным нарушениям обмена веществ и функций важнейших физиологических систем организма, ускоряет процесс старения и сокращает продолжительность жизни. Сохранение и укрепление здоровья, замедление старческих сдвигов в организме, продление творческой деятельности зависит от каждого из нас, и можно достичь многого, если к этому стремиться, активно работать, следовать нормам и принципам здорового образа жизни, соблюдать культуру общения.

## СТАРЕНИЕ

Старение - биологический разрушительный процесс, ведущий к недостаточности физиологических функций и гибели клеток, ограничению адаптационных возможностей организма, снижению его надежности, развитию возрастной патологии, увеличению вероятности смерти. Следует разграничивать старение и старость как биологический процесс и возрастной период, или как причину и следствие. По принятой ныне возрастной классификации старым человек считается с 75 лет.

Первые признаки старения появляются незаметно. На лице появляются первые морщины как следствие уменьшения жирового слоя и снижения эластичности кожи, начинают седеть и выпадать волосы. Кости опорно-двигательного аппарата становятся более хрупкими, при переломах срастаются медленнее. Уменьшается эластичность связок суставов, что затрудняет движения и нередко причиняет боль. Движения пожилых людей замедленны, расчетливы, экономны, у них меняется походка, появляется сутуловатость. С возрастом постепенно снижаются функциональные возможности органов и систем организма. Уменьшается подвижность нервных процессов и ослабляется память, особенно на недавние события, замедляется частота сердечных сокращений, уменьшается сократительная способность миокарда, возникают изменения в эндокринной, дыхательной, пищеварительной и многих других физиологических системах. Возрастные изменения обмена, функции и структуры клеток создают основу для возникновения различных заболеваний, в первую очередь атеросклероза,

ишемической болезни сердца, остеохондроза, сахарного диабета, радикулита и других.

Старение может быть физиологическим и преждевременным. Под физиологическим старением понимают закономерно и постепенно наступающие возрастные изменения, темп и последовательность развития которых определены индивидуальными особенностями человека. Преждевременное старение возникает в результате воздействия на организм неблагоприятных факторов окружающей среды, прежде всего болезней, частота возникновения которых тесно связана с возрастом человека. Известно много сотен болезней, но причиной смерти в пожилом и старческом возрасте являются лишь некоторые из них, чаще всего гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, рак, диабет, некоторые психические и аутоиммунные заболевания. Причины и факторы, способствующие их возникновению и развитию, - это несбалансированное питание, гиподинамия, эмоциональные стрессы, курение, чрезмерное употребление алкоголя, неблагоприятные факторы внешней среды и некоторые другие. Их устранение может значительно уменьшить возникновение основных болезней, развитие преждевременного старения и увеличить продолжительность жизни.

На продолжительность жизни влияют также наследственные факторы, образ жизни человека, факторы окружающей среды. Установлено, что в семьях долгожителей дети значительно чаще достигают глубокой старости и долголетия. Предупреждению болезней и преждевременной старости способствуют профилактические и гигиенические меры, проводимые с раннего детства в течение всей жизни.

Постарение населения (рост доли пожилых людей в общей численности населения) характерно для всех развитых стран. Проблемы, возникшие в связи с этим, обусловили быстрое развитие геронтологии - науки о закономерностях старения живых существ, в том числе и человека, и гериатрии - науки о болезнях людей пожилого возраста. Самой важной задачей геронтологии является определение путей и методов предупреждения преждевременного старения. Решение этой проблемы предполагает не продление периода старости, дряхлости, а значительное увеличение периода работоспособности, отдаление сроков наступления болезней.