



Пусть осень жизни будет золотой! С Днём пожилого человека!

1 октября – Международный день пожилого человека. Этот праздник напоминает нам о том, что людям старшего возраста так необходима наша любовь, забота, поддержка и уважение.

МЕДИНФО 72 от всей души поздравляет вас с праздником и желает самого главного – здоровья и долголетия, радостного сияния глаз, молодости души и мечтаний! А жизнь пусть будет полна приятных минут.

К сожалению, невозможно убежать от старости, но продлить счастливые годы жизни можно всегда. Некоторые чувствуют, что старость приближается уже в 40-50 лет, но всегда есть те, кто ощущают себя молодыми и в 80.

Только от нас самих, от наших установок и желаний зависит то, когда придет наша старость, и придет ли она вообще. Научиться правильному образу жизни можно в любом возрасте. Если человек здоров, бодр, полон сил, активно участвует в общественной, спортивной жизни, тогда старость для него – понятие условное.

С помощью должного ухода и заботы мы в силах обезопасить жизнь дорогих нам людей.

Сегодня заместитель главного врача ГБУЗ ТО «Госпиталь для ветеранов войн», к.м.н., врач-гериатр Майя ФИЛОНОВА рассказала МЕДИНФО 72 об интересных загадках продолжительности жизни.



– Майя Валерьевна, расскажите, пожалуйста, почему Ваш выбор пал именно на геронтологию? Чем Вас зацепило это направление?

– Мой выбор был совершенно случайным. В интернатуре проходила практику в тюменском госпитале для ветеранов войн, предложили остаться. И я поняла, что мне очень нравится работать с пожилыми людьми, заботиться об их здоровье и изучать гериатрию.

– Какая сейчас продолжительность жизни в России и как она отличается у мужчин и женщин?

– По данным Минздрава РФ, в 2019 году средняя продолжительность жизни в России составила 73,4 года, что считается историческим максимумом для страны. Связывают столь высокие для нашего государства показатели со снижением уровня смертности и внедрением программ

социальных гарантий. Интересно, что продолжительность жизни женщин почти на 10 лет выше в сравнении с мужской частью населения. Объяснить это можно повышенным травматизмом, злоупотреблением вредными привычками (алкоголь и табакокурение).

– Какие факторы могут в значительной степени повлиять на продолжительность жизни?

– К факторам, влияющим на здоровье и продолжительность жизни человека, по данным ВОЗ, относятся экологически благоприятная среда, медицинское обеспечение, наследственность. Однако не стоит исключать и здоровый образ жизни, который заключается:

– в регулярной двигательной активности. Физические нагрузки способствуют нормализации обменных процессов, поддерживают достаточное кровоснабжение мозга, повышают внимание и улучшают память. Физическая активность повышает уровень гемоглобина и обеспечивает снабжение клеток тела кислородом, улучшает защитную функцию крови, способствует укреплению иммунитета. Наибольшим оздоровительным эффектом обладают физические упражнения на свежем воздухе (прогулки, ходьба и др.);

– в полноценном питании с антиатеросклеротической направленностью. Необходимо исключить продукты, содержащие холестерин, жиры животного происхождения; употреблять продукты, содержащие витамины, микроэлементы, клетчатку, омега-3-жиры. Это овощи, фрукты, зелень, кисломолочные продукты, морепродукты, злаковые культуры. Также важно исключить переедание;

– в избавлении от вредных привычек (курение и алкоголь);

– в положительных эмоциях, которые способствуют продлению жизни. Смейтесь от души, смотрите юмористические передачи, не принимайте близко к сердцу неприятности, избегайте одиночества, умейте радоваться каждому дню. Важно помнить, что спокойные и жизнерадостные люди живут качественнее и дольше, чем злые, раздражительные и завистливые;

– в соблюдении режима дня. Любому человеку необходим полноценный сон не менее 7-8 часов, который способствует нормализации памяти и восстановлению сил. Для того чтобы сон был качественным, спать необходимо в полной темноте в хорошо проветренном помещении. Свет во время сна нарушает выработку мелатонина – гормона, который играет роль в укреплении иммунитета и препятствует старению организма.

Наряду со здоровым образом жизни, необходимо бережно относиться к своему здоровью, ежегодно проходить профилактические осмотры, посещать врача не менее 1 раза в год. Важно помнить, что любые болезни легче лечить в начальной стадии развития, особенно это касается онкологии, туберкулеза, ишемии. Если же имеются хронические заболевания, то необходимо регулярно наблюдаться у соответствующих специалистов, проходить назначенное лечение. Держите свои болезни под контролем, а не запускайте их!

– Играет ли роль генетика в продолжительности жизни?

– Научные данные говорят о том, что вклад генетики в продолжительность жизни составляет 23-26%. Долголетие зачастую наблюдается у поколений в определенных семьях, поэтому ученые предполагают, что оно имеет наследственную природу. То есть долгожительство,

скорее всего, возможно благодаря редкому сочетанию особых вариантов генов, связанных со стрессоустойчивостью, и отсутствием вариантов генов, ускоряющих развитие хронических болезней.

– Как Вы считаете, когда-нибудь люди смогут научиться избегать старения?

– Старение — совокупность огромного количества параллельно развивающихся процессов, вызванных «поломкой» тех или иных тканей, клеток, органов, накоплением самых разных повреждений. Поэтому универсальная таблетка от старости вряд ли когда-нибудь появится. Но старение можно замедлить, соблюдая здоровый образ жизни на протяжении всей жизни. Старение – это естественный процесс существования организма, оно неизбежно. Главное, наверное, не избежать старения, а достойно встретить преклонный возраст. Формула омоложения выглядит так: Любовь ко всему сущему + Душевный покой + Принятие всего, что с нами происходит, в том числе и старости + Здоровый образ жизни.

Помните, что самое главное – это внимательно прислушиваться к себе и своему здоровью, не скупиться на положительные эмоции и всегда жить в гармонии с собой!

Ирина Алькаева.

Фото из открытых интернет-источников и личного архива М.В. Филоновой.

А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО:

– По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), возраст от 60 до 74 лет рассматривается как пожилой; 75 лет и старше – старые люди; возраст 90 лет и старше – долгожители.

– Самым старым жителем России считается Магомед Лабазанов (1 мая 1890 – 7 сентября 2012), живший в Дагестане. Магомед Насибович сохранил до глубокой старости не только здоровье, но и здравую память, хотя так и не научился грамоте и не занимался умственным трудом. Он никогда не пил спиртного, не курил и строго соблюдал супружескую верность, питался всегда умеренно и рационально. Главным условием долголетия Магомед Лабазанов считал физическую активность, труд и движение.



Пенсионеры-рекордсмены:

– Павел Резвой из Львова в одиночку переплыл на веслах Индийский океан в возрасте 67 лет.

– Кармела Боусада — самая пожилая женщина, родившая близнецов. Женщина осуществила свою мечту в 67 лет.

– Тамаи Ватанабе — самая пожилая женщина, которая покорила Эверест. Она побывала на его вершине в возрасте 73 лет.

– Минору Сайто — старейший путешественник вокруг света, обогнувший земной шар в восьмой раз в возрасте 77 лет.

- Юкира Миура — старейший мужчина, покоривший Эверест. На тот момент ему было 80 лет.
- Дороти Давенхилл Хирш покорила Северный полюс в возрасте 89 лет.
- Глэдис Бурилл попала в Книгу рекордов Гиннеса как старейшая женщина, пробежавшая марафон. На тот момент ей было 92 года.
- Лейла Денмарк — старейший практикующий врач — вышла на пенсию в возрасте 103 года.