

# СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



## ***Что такое активное долголетие?***

- Не секрет, что в последнее время продолжительность жизни человека увеличивается с каждым годом. Так, в каменный век средняя продолжительность жизни человека составляла 18-20 лет, в эпоху Возрождения - около 35 лет, в XVIII - XIX веке - 40 лет. В настоящее время продолжительность жизни значительно увеличилась. К примеру, европейские женщины живут в среднем 80 лет, мужчины - 72,5 года, да и возраст за 90 сейчас не редкое явление. Тем не менее, каждый из нас хочет жить не только долго, но и активно, не обременяя близких своими болезнями, и долгие годы вести насыщенную жизнь, приносящую удовольствие.

## ***- Существуют такие понятия, как паспортный и биологический возраст. Всегда ли они соответствуют друг другу?***

- По официальной классификации Всемирной системы здравоохранения, возраст до 44 лет считается молодым, 45-59 - средним, 60-74 - пожилым, 75-89 - старческим, люди 90 лет и старше - долгожители. Паспортный возраст означает, сколько лет прожил человек. Биологический

**возраст - это истинный возраст человеческого тела. Введение понятия «биологический возраст» объясняется тем, что паспортный возраст не является единственным критерием состояния здоровья и трудоспособности человека.**

**На самом деле, возраст - это достаточно расплывчатое понятие, потому что каждый человек индивидуален. Кто-то может и в 25 лет быть «стариком» морально и физически, а кто-то, доживая до 100 лет, сохраняет полную физическую и умственную активность. Таким образом, биологический возраст может и опережать, и отставать от паспортного. Очень много зависит от самого человека, от того, что он сам делает для сохранения своего здоровья.**

***- От каких факторов зависит здоровье и долголетие человека?***

**- Согласно данным ВОЗ, на 20% наше здоровье зависит от факторов внешней среды, на 10% от наследственности, еще на 10% от своевременности и качества лечения. И на 60% наше здоровье зависит от того, какой образ жизни мы ведем. На сегодняшний день существует доказанная теория факторов риска. Суть ее в следующем. Существуют факторы риска, такие как курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, которые имеют достоверную связь с развитием хронических заболеваний. Например, абсолютно доказано, что курение связано с развитием рака 15 локализаций, кроме того, курение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и бронхолегочных заболеваний.**

**Все факторы риска делятся на неизменяемые и изменяемые. К первым относятся - пол, возраст, наследственность. На них, действительно, нельзя повлиять. К изменяемым факторам риска относятся курение, низкая физическая активность, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, ожирение,**

повышенный уровень сахара в крови, артериальная гипертензия. Если у человека имеется несколько таких факторов, то риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, болезней органов дыхания и сахарного диабета многократно возрастает. В итоге, можно сделать вывод, что на сегодняшний день главная причина потери здоровья - это саморазрушение в форме зависимостей. Переедая, употребляя алкоголь и никотин, человек разрушает себя сам.

Важно, чтобы здоровый образ жизни был для нас такой же необходимостью, как потребность дышать, ходить, говорить. А для этого нужно, чтобы правила здорового образа жизни были привиты человеку с детства.

### ***- Как влияет на продолжительность жизни человека физическая активность?***

- Низкая физическая активность - это абсолютно самостоятельный, независимый фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Низкая физическая активность увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца на **30%**, сахарного диабета 2 типа - на **27%**, рака толстого кишечника - на **25%**, рака молочной железы - на **21%**.

Чтобы продлить свою жизнь, человеку необходимо избегать малоподвижного образа жизни. Для того, чтобы получить существенную пользу для здоровья, необходимо заниматься умеренной физической активностью. Это может быть ходьба по ровной поверхности в быстром темпе, плавание не на дистанцию, спокойные танцы минимум **150** минут в неделю, то есть **5** раз в неделю по **30** минут. Если хотя бы **150** минут в неделю нагружать свой организм умеренной физической активностью, то значительно снижается риск преждевременного развития ишемической болезни сердца и инсульта, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2 типа, депрессии и остеопороза. Если же мы

увеличим нагрузку вдвое, то снизим риск развития онкологических заболеваний и ожирения.

**- А какова роль питания в долголетию и продлении жизни?**

- Существуют три постулата здорового питания - регулярность приема пищи, принцип энергетического баланса, то есть сколько потратили энергии, столько и должны получить, и принцип разнообразия - человек должен получать с пищей все необходимые вещества - белки, жиры, углеводы, микроэлементы.

Чтобы быть здоровым и продлить свою жизнь, необходимо принимать пищу 4-5 раз в день, при этом рацион должен состоять из разнообразных продуктов: зерновых, хлеба грубого помола, фруктов, овощей, мясных и молочных продуктов. Следует уменьшить потребление жирной пищи, выбирать молочные продукты с низким содержанием жира. Отдать предпочтение таким способам приготовления пищи, как тушение и запекание. Необходимо ограничить сладкое, избегать чрезмерного употребления соленых продуктов. Крайне важно регулярно, 2-3 раза в неделю, употреблять рыбу, а фрукты и овощи должны присутствовать в нашем рационе ежедневно, не менее чем 500 грамм в день. Необходимо, выпивать 1,5 - 2 литра жидкости, мы говорим о чистой воде, в сутки, стараться не употреблять алкоголь.

Отметим, что неправильное питание является фактором риска многих неинфекционных заболеваний, в том числе и онкологических. Не все знают, что если ранжировать факторы риска по значимости вклада в развитие онкологических заболеваний, то на первое место выходит именно нерациональное питание. Вклад нерационального питания в развитие онкологических заболеваний составляет 35%, на втором месте стоит курение - 32%, на долю наследственности приходится всего лишь 2%.

**- Все знают, что курить - вредно. Давайте еще раз напомним о последствиях употребления табака и воздействии табачного дыма на окружающих.**

**- Действительно, потребление табака имеет многочисленные и крайне вредные последствия для здоровья. Известно, что в возрасте до 65 лет курящие люди умирают от ишемической болезни сердца в 2-3 раза чаще, чем некурящие. Онкологические заболевания, например рак легких, у тех, кто курит, возникают в 10 раз чаще, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки.**

**В табачном дыме в большом количестве содержится угарный газ, который в 200 раз быстрее, чем кислород, проникая в эритроциты, связывается с гемоглобином, вследствие чего возникает состояние гипоксии, когда клеткам организма не хватает кислорода. В такой ситуации сердце вынуждено увеличивать частоту сердечных сокращений. За сутки сердце здорового человека перекачивает примерно 6 тонн крови, сердце курящего - на 1,5 тонны больше. В итоге, идет постепенное изнашивание мышцы сердца.**

**Многие не знают, что в сигаретах содержатся еще и радиоактивные элементы. При выкуривании 20 сигарет в день доза радиации, поступающая в организм, в 3,5 раза превышает биологически допустимую норму. Соответственно, мутации, которые возникают из-за поступившей в организм радиации, могут обнаруживаться через поколения. Получается, что курящий человек делает выбор не только за себя, но и за своих детей и внуков.**

**Нельзя не сказать и о вреде пассивного курения. Если учесть, что примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадают во внешнюю среду, то все люди, находящиеся рядом с курящим человеком, становятся «невольными» или «пассивными» курильщиками. Хорошо известно, что вдыхает курящий человек. Но что же он выдыхает? Дым, который содержит более 4 тыс. химических веществ, из**

них свыше **60** вызывают рак. Воздух, который выдыхает курильщик в 4 раза токсичнее того, что он вдохнул. Поэтому человек, подвергающийся пассивному курению ничуть не меньше самого курящего рискует заболеть и сердечно-сосудистыми, и онкологическими заболеваниями, и болезнями легких.

***- Многих волнует не только то, как сохранить здоровье, но и как продлить творческую активность до конца жизни?***

**-** Если мы испытываем удовольствие и от ежедневных бытовых дел, и от заботы о близких, и от работы, которую выполняем, если мы с уважением и любовью относимся к родным, друзьям, коллегам, если у нас есть хобби и свободное время мы проводим с пользой для здоровья, то мы имеем все шансы на длинную, активную, творческую жизнь.

***В чем заключается секрет активного долголетия?***

**-** Секрет активного долголетия складывается из здорового образа жизни, правильного мировоззрения и психологически комфортной системы взаимоотношений.

И еще один момент, о котором мы сегодня не сказали. Очень важно заботиться о своем здоровье до того, как возникла болезнь - необходимо регулярно проходить диспансеризацию, профилактические осмотры, чтобы выявить заболевания на ранних стадиях и предотвратить развитие осложнений.

Для того чтобы пройти профилактический осмотр или диспансеризацию, необходимо обратиться в свою поликлинику по месту жительства, где можно получить всю исчерпывающую информацию по тому и другому видам обследования.