

### **Здоровый образ жизни как средство активного долголетия пожилых людей**

Человеческий организм как совершенный механизм рассчитан на длительную жизнеспособность и продолжительность жизни, что во многом определяется тем, как человек сам себе ее строит, — сокращает или продлевает, как заботится о своем здоровье, т.к. именно здоровье является главной основой долголетия и активной творческой жизни. Известно, что продолжительность жизни на 50% зависят от образа жизни, который человек создает себе сам. Здоровый образ жизни требует от человека определенных усилий, а большинство людей пренебрегает его правилами. По определению академика Н.М. Амосова «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя» [1].

Успехи медицины — сокращение детской смертности, устранение инфекций как основных причин смерти, лечение опухолей и профилактика инфаркта и инсульта постоянно увеличивают продолжительность жизни. В России демографическая ситуация развивается таким образом, что идет очень быстрое нарастание числа пожилых лиц. Уже сегодня пятую часть населения России составляют лица пенсионного возраста, старше 80 лет — ок. 11% (3,2 млн. граждан), старше 85 лет — 1387 тыс., а возрасте более 100 лет — 15,6 тыс. С учетом сниженной в последние годы рождаемости (а так как ее существенный прирост не прогнозируется, то население страны расти не будет) пожилые люди вскоре составят треть всего населения страны [2].

Основная часть.

Раннее старение — удел людей, невнимательных к своему здоровью, ведущих неправильный образ жизни, не желающих отказаться от курения, неумеренного потребления алкоголя, невоздержанности в пище. Те же, кто стремится жить так, чтобы отодвинуть старость и болезни, занимаются физкультурой, соблюдают рациональный режим труда и отдыха, разумно питаются, развивают устойчивость к психоэмоциональным перегрузкам. Долгожительство отнюдь не привилегия каких-то определенных наций или стран. Зато у всех долгожителей, независимо от места их проживания, много общего в поведении. Суммируя результаты изучения образа жизни долгожителей, можно обратить внимание на то, что все это по сути дела и есть своеобразная народная система профилактики старения. Она создана мудростью многих поколений людей разных национальностей, разных обычаев и жизненных укладов, различных климатических зон.

Процесс старения представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме [3]. С возрастом снижается интенсивность обменных процессов. Одновременно возрастает риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета, опухолевых и других заболеваний. В старости происходит естественное и обязательное снижение силы, ограничение физических возможностей. Эти инволюционные процессы касаются и психической деятельности, что выражается в снижении силы и подвижности психических процессов. Пожилые люди не так сильны и не способны, как в молодые годы, выдерживать длительную физическую или нервную нагрузку; общий запас энергии у них становится все меньше и меньше; нарастает обезвоживание организма, что приводит ко многим нарушениям, в первую очередь, со стороны костно-мышечной системы. Из-за ослабления чувствительности нервной

системы пожилые и старые люди замедленно реагируют на изменения внешней температуры и поэтому больше подвержены неблагоприятному воздействию жары и холода. Внешние проявления выражаются в ослаблении чувства равновесия, неуверенности поступи, в потере аппетита, в потребности более яркой освещенности пространства и т.д.

Процесс старения не однозначен, он связан не только с процессами угасания, но и с возникновением приспособительных механизмов их подавления и компенсации. Различного рода изменения человека как индивида, происходящие в пожилом и старческом возрасте, направлены на то, чтобы актуализировать потенциальные, резервные возможности, накопленные в организме в период роста, зрелости и формирующиеся в период позднего онтогенеза. В старости не только угасает активность одних генов, но стимулируются другие, обеспечивающие высокий уровень жизнестойкости немолодого человека. Старость — это и наступление, и победы над угасанием. Здоровый образ жизни, как раз и способствует стимуляции этих генов. Здоровый образ жизни, как система, складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций [3].

Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. «Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления» [4, с. 9].

Нерациональное питание — один из важнейших факторов риска преждевременного старения.

Особенности питания в пожилом возрасте связаны с возникающими изменениями пищеварительной системы: снижение функциональной активности и атрофия железистого эпителия желудка, кишечника, а также печени и поджелудочной железы, которые в совокупности приводят к уменьшению секреции и активности вырабатываемых ферментов. Ослабляются моторика желудочно-кишечного тракта, процессы переваривания и всасывания в кишечнике. Необходимо рационально балансировать питание в соответствии с возрастом, обменом веществ и энергозатратами организма. В связи со снижением у пожилых людей ассимилирующих процессов и ограничением энергозатрат потребность в пище у них уменьшается до 1900-2200 калорий [1;5].

Научные наблюдения убеждают в том, что долголетие в большей мере зависит от объема двигательной деятельности, от тренировки организма в условиях, требующих преодоления трудностей и препятствий. Строгих норм, сколько времени должен уделять физическим упражнениям немолодой человек нет и быть не может, поскольку в этом возрасте физическая подготовленность людей различна. В то же время интенсивность физической нагрузки, какая была в детстве, для 60-летнего человека слишком высока. Физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Ослабление мышечного тонуса ведет к ухудшению обмена веществ, уменьшению поясничного изгиба позвоночника, а со временем — к наступлению ограничения подвижности не только позвоночника, но и суставов. Поэтому физкультура для пожилых людей должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Под воздействием физических упражнений укрепляется костная и мышечная системы, увеличивается амплитуда подвижности суставов, снижается риск сердечно-

сосудистых заболеваний, улучшается состояние иммунной системы. Физкультура для пожилых людей отдает предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке. Физкультура для пожилых людей делает упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение [1;6;5].

В течение дня необходимо бывать на свежем воздухе 1-2 раза по полтора часа; лучше провести это время там, где больше зелени. Ходьба — наиболее естественное состояние человека. Она благотворно отражается на состоянии здоровья, полезна в любом возрасте, особенно пожилым. Народная мудрость гласит: «Пешком ходить — долго жить». Дозированную ходьбу можно назначать даже слабейшим больным, так как правильная, спокойная ходьба почти не утомляет человека, усиливает обмен веществ, кровообращение, улучшает дыхание, тренирует мышцы. В соответствии с существующими рекомендациями российских и международных кардиологических обществ по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, показана ходьба в бодром темпе по 40 мин в день не менее 4 раз в неделю. Во время ходьбы отдыхает и тонизируется нервная система. Ритм шагов в первые 2-3 месяца занятий — 6080 в минуту, в дальнейшем — 80-100. Начинать надо с расстояния не более 2-3 км. Прогулка не должна утомлять: пройдя 1 км, нужно отдохнуть несколько минут. При ежедневных прогулках постепенно маршрут может удлиниться до 5 км. Пожилым людям, при условии отсутствия медицинских противопоказаний, доступны и дальние прогулки, а также туризм. Смена впечатлений, пребывание на воздухе в движении благотворно влияют на нервную систему, улучшают общее состояние.

Эффективное оздоровление невозможно без достижения психического здоровья [7;8]. Человек с истощенной нервной системой испытывает духовную и физическую усталость. Выдающийся современный патолог Г. Селье рассматривал болезнь исключительно, как патологический стресс или дистресс: «Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете». Иначе говоря, для душевного и физического здоровья важно событие не само по себе, а лишь его образ, пропущенный через сознание. Сознание же, в зависимости от наших личностных особенностей, самочувствия или конкретных обстоятельств, придает этому образу ту или иную окраску. Этот процесс поддается управлению. Мы можем дать себе установку: на оскорбительную реплику ответить еще более оскорбительной, или оставить ее без внимания, или увидеть ее парадоксальность и рассмеяться. В зависимости от установки мы и воспринимаем ее с гневом, равнодушно или с юмором. Человек, реагирующий в подобных ситуациях по первому типу, рискует стать жертвой инфаркта, инсульта или, скажем, язвы желудка, поскольку тревожные постоянные сигналы, посылаемые центральной нервной системой в геномы клеток, ведут к усилению свертываемости крови, к ослаблению иммунной защиты. Таких людей нет среди долгожителей. Долгожители реагируют по второму или третьему типу, это реакция сангвиника, которого И.П. Павлов назвал самым благоприятным жизненным типом характера [9].

Не противопоказана в пожилом возрасте езда на велосипеде. Велопрогулки по живописной местности создают эмоциональный подъем, хорошее настроение. Зимой очень полезны и приятны прогулки на лыжах по часу, полтора. Катание на лыжах — прекрасный вид отдыха. Учиться этому виду спорта не поздно и в 60-70 лет. Необходимо только освоить технику ходьбы. При ходьбе на лыжах принимает участие почти вся мускулатура, капилляры расширяются, а это, в свою очередь, положительно влияет на обмен веществ. Ходьба на лыжах ускоряет кровообращение, углубляет дыхание, придает бодрость, повышает тонус.

Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности и др.) сохраняют здоровье, способствуют успеху и продлению жизни. Установка на доброжелательное и ровное отношение к окружающим, оптимизм и юмор — все это способствует долгой и здоровой жизни. Давно известно, что отрицательные эмоции: обида, страх, тоска, гнев, ярость, горе, зависть, ненависть — являются «факторами риска», приближают старость и укорачивают жизнь, и наоборот, положительные — удовольствие, радость — вызывают необычайный подъем жизненных сил организма. Грубый, злой человек неприятен для окружающих. Он способен одним своим видом погасить у людей улыбку, испортить настроение на весь день.

**Вывод.**

Таким образом, активному долголетию пожилого человека способствует много факторов, ведущими психологическими среди которых можно считать такие: развитие его как социально активной личности, как субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности. И здесь огромную роль играет высокий уровень самоорганизации, сознательной саморегуляции своего образа жизни и жизнедеятельности.