

ID: 2019-09-439-T-19034

Тезис

Балашова М.Е., Скобелкина А.В., Ильина Е.С.

Возможности продления активного долголетия пожилых

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра поликлинической терапии, общей врачебной практики и профилактической медицины

В современном мире, что характеризуется сложной экономической, экологической обстановкой, социальными и психологическими проблемами, достаточно непросто вести здоровый образ жизни, что приводит к преждевременному старению организма. В связи с продлением пенсионного возраста пожилым, имеющим хронические заболевания, придется дольше трудиться, соответственно быстрее стареть и умирать.

Целью настоящей работы явилось: выявить факторы риска, приводящие к преждевременному старению у пожилых пациентов. Проведен опрос 51 человека, среди опрошенных оказалось 70% мужчин и 30% женщин.

Респондентам было предложено ответить на вопросы о возможностях продления активного долголетия пожилых. На вопрос о том, можно ли продлить жизнь, большинство (90%) подтвердили, что можно. Анкетированные, считающие, что можно продлить жизнь, мотивировали это ведением здорового образа жизни. На вопросе от чего зависит продолжительность жизни, мнение разделилось: 40% респондентов считают, что продолжительность жизни зависит от генетического фактора, 35% - от образа жизни и меньше всего - от медицинского обслуживания и психологического состояния. В итоге анкетированные выделили 2 самых явных фактора, от которых зависит продолжительность жизни, - генетический фактор и образ жизни.

Изучив питание пожилых, только 25% опрошенных стараются придерживаться правильного питания. Респонденты выделили два основных продукта, которые употребляют наиболее часто – это мясо и рыба жирных сортов, но учитывая пожилой возраст для профилактики атеросклероза в рацион необходимо включать больше пищевых волокон, круп, овощей и фруктов.

Многие респонденты (61%) не принимают витамины и БАДы для общего укрепления организма, так как считают, что они не оказывают должного эффекта на организм и являются плацебо. Тогда как закаливание, массаж и курортотечение считают наиболее эффективными оздоровительными и общеукрепляющими мероприятиями.

Стресс является нашим повседневным спутником и большинство респондентов (65%) испытывают его в разных проявлениях.

По мнению опрошенных, на активное долголетие влияет не только здоровый образ жизни, но и психологический микроклимат в семье, а также уровень экономических доходов.

В результате нашей работы мы выявили факторы риска, приводящие к преждевременному старению у пожилых пациентов: генетический фактор; неправильное питание (жирная и жареная пища, частое употребление мяса); наличие хронических заболеваний; стресс.

Таким образом, медицина не может гарантировать человеку сохранение абсолютного здоровья и долголетия, если у него нет установки на самосохранительное поведение и желание как можно дольше быть здоровым и трудоспособным. Здоровый образ жизни - определяющий фактор здоровья и долголетия.

Ключевые слова: пожилые, здоровье, активное долголетие