

КАК ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ: НЕХИТРЫЕ СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Стрельникова Александра Сергеевна

студент, МАОУ ВО КММИВСО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования», РФ, г. Краснодар

Брашован Елена Александровна

научный руководитель, преподаватель, МАОУ ВО КММИВСО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования», РФ, г. Краснодар

Здоровье человека – это самое дорогое, что дала нам природа. Здоровье человека и сама продолжительность его жизни тесно связаны с характером старения организма. Наука о старении – геронтология (от Греч. geron, род. gerontos – старец) изучает нормальный процесс старения человека, его основные факторы, влияющие на характер старческих изменений. Учение о старости возникло ещё до нашей эры. Еще в работах Гиппократ и Аристотеля были изложены первые положения геронтологии. Гален и Авиценна считали основными факторами, сохраняющими долголетие: диету, физические упражнения, теплые ванны и массаж. Геронтология имеет три основных раздела:

1. Биология старения изучает механизмы нормального старения, развития патологических процессов, свойственных стареющему организму.
2. Гериатрия - учение о болезнях людей пожилого и старческого возраста.
3. Социальная гериатрия изучает влияние условий и занимается разработкой мероприятий для продления активной и полноценной жизни человека.

В настоящее время, согласно критериям ВОЗ, различают следующие возрастные периоды :

45-59 лет – средний возраст

60 - 74 – пожилой возраст

75 – 89 – старый возраст

Свыше 90 лет - долгожители.

Пожилое население – отдельная демографическая, социальная и медико-биологическая категория, требующая специального подхода к решению своих проблем. Численность одиноко живущих пожилых людей в настоящее время превышает численность 10 миллионов человек. Так как пожилое население увеличивается, то перед обществом стоит задача – обеспечить достойную жизнь людям преклонного возраста. Пожилые люди имеют право на обеспечение своих социальных и духовных потребностей.

Однако, любой согласится, что встречать старость хочется в самом здоровом уме и еще более здоровой памяти. Какие же процессы способствуют долгожительству, а какие укорачивают нашу жизнь? Данные статистики говорят, что на наш организм отрицательно влияет алкоголь, курение, переизбыток, которое приводит к ожирению, неправильное питание, сон менее 7 часов, неблагоприятная экологическая и социально-экономическая обстановка, а также стрессовые ситуации. Мы провели анализ некоторых методик, которые помогут вам

сохранить молодость и здоровье.

Рациональное питание – это поступление в организм всех необходимых питательных веществ: жиров, белков, углеводов, витаминов и минералов. Если вы любите есть мучное, сладкое, жаренное, то вы тем самым вредите своему желудку и организму в целом. Принцип рационального питания – это соотношение потребляемых и израсходованных веществ. Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, должны снизить потребляемость суточной калорийности, а также ограничить или исключить потребляемость соли и сахара.

Рациональное питание – это наличие в рационе свежих овощей и фруктов, которые являются источником витаминов, микроэлементов, а также являются источником клетчатки, которая влияет на нормальную деятельность и профилактику рака кишечника. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо употреблять не менее 1500 миллилитров воды в день. Так как очищенная вода – это необходимая жидкость для нашего организма, газированные напитки следует исключить из рациона питания.

Чем старше организм человека, тем разнообразнее нарушения в функциях организма и обмене веществ. В старости снижается активность организма и следует снижать калорийность продуктов, содержащих высокую энергетическую ценность. Люди преклонного возраста часто страдают заболеваниями, связанными с сердечно-сосудистой системой, дыхательной системой, болезнью органов брюшной полости и многими др. заболеваниями. Одной из основных составляющих, необходимых для продления жизни человека – это рациональное питание, которое предотвращает процессы развития заболеваний организма человека.

Распределение потребляемой человеком пищи в течении всего дня, должно быть не менее четырех раз, а при некоторых заболеваниях людей старшего возраста – 5-6 раз. Питание строиться с учётом основных принципов геродиетики

Многие возрастные изменения можно предотвратить с помощью и физических нагрузок. И это вторая необходимая составляющая.

Если человек не особо физически нагружает свой организм в молодости, в среднем возрасте (45-59 лет) ему будет сложнее начинать, и уж тем более тяжело будет в пожилом возрасте, что потребует обязательной консультации с врачами и занятий под его контролем. Для более тренированных людей полезны занятия плаванием, футболом, теннисом, ходьбой, а также делать упражнения для растягивания мышц, силовыми тренировками. Вялость (дряблость) мышц – это первый признак того, что организм начинает стареть. Чтобы мышцы регулярно были в тонусе их необходимо постоянно нагружать. Физическая нагрузка нормализует обмен веществ, повышается работоспособность и улучшается настроение. А хорошее психологическое состояние – это третий важный составляющий компонент на пути к долголетию.

Давно известно, что всё, о чём вы думаете, что делаете, о чём говорите, оставляет свой отпечаток на вашем организме. Научные факты доказали, что оптимисты живут дольше и меньше болеют, чем пессимисты. В нашем мире стрессовые ситуации возникают везде: на работе, в транспорте, даже в домашней обстановке.

В психическом и психологическом плане проблемой старости является одиночество. Исследования доказали, что чувство одиночества вызывает стресс. Оно провоцирует психические расстройства и способствует развитию различных заболеваний, обусловленных стрессом. У людей, ощущающих себя социально изолированными, повышается риск умереть от инфаркта миокарда.

Необходимо отметить, что с возрастом ухудшается самочувствие, появляются симптомы поражения центральной нервной системы, изменяется степень социальной интеграции личности, возрастает потребность в уважении и понимании, меняется характер межличностного поведения, а также меняется характеристика психоэмоциональной сферы, и растёт депрессивный фон.

Данные исследований говорят, что наиболее резкие психологические изменения происходят

до 60-летнего возрастного рубежа. Женщины, по сравнению с мужчинами, имеют более высокий депрессивный фон, неустойчивое психоэмоциональное состояние. Круг интересов по мере старения максимально сужается и человек начинает концентрировать своё внимание лишь на себе и собственных нуждах.

Состояние здоровья и социальной адаптации людей пожилого возраста тесно связаны с их психологическим состоянием. Для продления молодости и сохранения здоровья рекомендуется мыслить позитивно, общаться с позитивными людьми и начинать свой день с улыбки. Вы можете заложить в свой мозг мысль о том, что долголетие и здоровье вполне возможны. Повторяйте это каждый день и у вас обязательно будут положительные результаты

Проводя исследование по данному вопросу, мы изучили статистику касательно долгожителей. В качестве примера приводим лишь несколько людей, доживших до 100 лет и более и их «рецепты молодости»:

- Жанна Кальман (122 года и 164 дня). Родилась она в 1875 г. Женщина ежедневно устраивала прогулки на велосипеде.
- Мария Каповилья (116 лет и 347 дней). Родилась в 1889 г. в Эквадоре. Является самым старейшим человеком на планете. За всю свою жизнь женщина никогда не курила и не пила спиртного , вела здоровый образ жизни.
- Танэ Икан (116 лет 175 дней). По ее мнению, главным секретом долгой жизни является национальная японская кухня, в основу которой обязательно входят морепродукты.
- Алла Лёвушкина (90 лет). Проводит до ста операций в год. Хирург с огромным стажем, занимается здоровым образом жизни, проявляет доброжелательность, любовь к окружающим, к животным.

Проанализировав данные аспекты образа жизни человека, можно сказать, что, даже лишь соблюдая вышеуказанные 3 составляющих на середине своего жизненного пути или уже во второй ее части, главное, не останавливаться, и помнить : правильное питание, небольшое количество физической нагрузки и позитивное отношение к жизни поможет нам сделать ее длиннее и, может, даже счастливее, ведь, здоровый человек уже счастлив.

Список литературы:

1. Борисов Ю. Ю. , Щербина И. Г. « Курс лекции по сестринскому делу в гериатрии». Краснодар, 2014
2. Журавлева Т.П. « Основы гериатрии». Изд.: Москва, 2003
3. Филатова С.А. , Безденежная Л.П. , Андреева Л.С. « Геронтология». Изд.: Ростов-на-Дону, 2009
4. Хрисанфова Е. Н. « Основы геронтологии» . Изд.: Москва, 1999