

Ханты-Мансийский
окружной центр
медицинской профилактики



СЕКРЕТЫ *долголетия*

Ханты-Мансийск – 2012

Долголетие – социально-биологическое явление. Порогом долголетия обычно считается достижение 80 лет и более, зависящее от многих факторов.

Что же влияет на состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни?

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека и его фактическую продолжительность жизни определяют:

- индивидуальный образ жизни – на 50%,
- наследственность – на 20%,
- климат – на 20%,
- услуги здравоохранения – на 10%.

Таким образом, наше здоровье в гораздо большей степени зависит от нас самих, от того образа жизни, который мы выбираем, чем от медицины, на долю которой приходится всего 10%.

Однако продление жизни привлекательно для человека только при условии сохранения им на долгие годы бодрости и здоровья. Правильно сказал английский писатель Джонатан Свифт: «Все люди хотят жить долго, но никто не хочет быть стариком».

Человечество на протяжении всей своей истории искало секреты долголетия. Секреты и факторы долголетия детально исследованы кандидатом психологических и биологических наук, доктором медицины М.М. Виленчиком.

СЕКРЕТЫ *долголетия*



СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ № 1 – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Первым и самым важным секретом долголетия является соблюдение здорового образа жизни:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотически действующих веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- режим труда и отдыха;
- режим сна;
- правильное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ № 2 – ГЕРИАТРИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Вторым секретом долголетия является использование гериатрических средств. Гериатрические средства – это не медикаменты. Результатом их действия являются всевозможные молекулярные и физиологические сдвиги, которые повышают способность тканей к самообновлению, усиливают жизнеспособность организма в целом.

Наиболее широкое распространение среди гериатрических средств имеют **ВИТАМИНЫ**. Учёными доказано, что пожилые люди страдают витаминной недостаточностью, и в первую очередь у них наблюдается дефицит витаминов А,С, В1, В2, РР. Причиной витаминной недостаточности является нарушение деятельности органов пищеварения и обмена витаминов. В результате снижается работоспособность, расстраивается сон и т.д. Применение витаминных комплексов в большинстве слу-



чаев вызывает улучшение обменных процессов и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, например, **витамин С** уменьшает побочное действие многих лекарственных препаратов, повышает сопротивляемость организма инфекции; **витамин В2** предохраняет нервную систему от переутомления; **витамин В6** способствует созреванию кровяных клеток в костном мозге; **витамин Е** используют для профилактики многих заболеваний, развивающихся в пожилом возрасте: **атеросклероза**, болезней сердца, тромбозов, ишемии, симптомов менопаузы (противопоказан при ревматизме), он защищает структуры клеток от перекисления. Кроме витамина Е «защитниками» структур клеток являются витамины А и С.

Как гериатрическое средство используют и оксигенотерапию (воздействие на организм кислородом). Она может проводиться в различных формах: самая доступная – в течение всей жизни пользоваться свежим чистым воздухом. Второй вид оксигенотерапии – кислородные палатки, широко применяются в общих курсах восстановительной терапии, особенно для пациентов умственного труда. Связанная с общим ослаблением окислительных процессов в стареющем организме некоторая кислородная недостаточность может быть восстановлена ИНОГДА и методом введения кислорода в виде пены – в форме специальных «коктейлей», готовящихся на фруктовых соках. Все виды оксигенотерапии неизменно оказывают положительный результат на стареющий организм.

СЕКРЕТЫ *долголетия*



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ДОЛГОЛЕТИЮ ЧЕЛОВЕКА

Фактор № 1 для долголетия человека – проживание в сельской местности

Проживающие в сельской местности в среднем живут на 5 лет больше горожан. Среди сельских жителей процент доживших до 100 лет и более значительно выше, чем среди городских; аналогичное соотношение и в частоте раковые заболеваний. Это связано с действием на городских жителей вредных веществ, содержащихся в выхлопных газах автомашин, дыме промышленных предприятий и т.д.

Фактор № 2 для долголетия человека – высокий материальный уровень жизни

В экономически развитых странах средняя продолжительность жизни равна 68-73 годам, в развивающихся странах – 32-45 годам.

Фактор № 3 для долголетия человека – генетические факторы

Дети близкородственных родителей живут меньше.

Фактор № 4 для долголетия человека – масса тела

Переедание приводит к сокращению продолжительности жизни, к развитию таких заболеваний, как рак и атеросклероз. Чрезмерно полные люди живут в среднем на 5-15 лет меньше, чем худые. Вес имеет значение и в детстве. Недостаточный или, наоборот, избыточный вес тела в детстве предрасполагает к развитию ряда заболеваний в пожилом возрасте.



Фактор № 5 для долголетия человека – характер

Для долголетия важны: удовлетворённость от работы, высоко-нравственное поведение, добродушный, спокойный характер, семейное положение. Одна из основных особенностей людей, проживших 95 и больше, – спокойный, независтливый, незлобный характер и удовлетворение работой. Холостяки живут в среднем на 5 лет меньше семейных.

Фактор № 6 для долголетия человека – профилактика хронических заболеваний

Факторы, снижающие практически до нуля вероятность заболеть атеросклерозом, гипертанией и сахарным диабетом:

- пища, содержащая мало холестерина и жиров;
- достаточно высокая физическая активность;
- исключение курения;
- уравновешенные психические реакции, доброжелательность.
- Курение одной пачки сигарет в день уменьшает продолжительность жизни на 7 лет, двух пачек – на 12 лет.

Фактор № 7 для долголетия человека – средства от переутомления

Накопление «пигмента старения» наблюдается в нервных клетках не только при старении, но и при длительном переутомлении.

СЕКРЕТЫ *долголетия*



Изложенные в данной брошюре секреты и факторы почти наверняка покажутся кому-то излишне простыми и банальными. Действительно, это так. Но существует, увы, странный феномен: человек всё знает, но ничего не делает.

Мы зачастую любим жаловаться на трудную или буднично-серую жизнь и абсолютно ничего не предпринимаем, чтобы сделать её легче, интересней. Чтобы взобраться вверх по лестнице, надо пройти все ступеньки. Каждый шаг в борьбе со старостью – ступенька вверх.

**ПОМНИТЕ: ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ –
ОСНОВА ДОЛГОЙ ЖИЗНИ!
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!**



