

Международный день пожилых людей

**«Никогда число прожитых дней
не заставит нас признать,
что мы прожили достаточно»
(римский философ Луций Сенека, 4 г. до н.э.)**

С конца XX века 1 октября во всем мире отмечается праздник «третьего периода жизни» - Международный день пожилых людей. В Российской Федерации этот день ежегодно отмечают с 1992 года. Второе название этого дня – день добра и уважения. Для россиян это особый праздник. На Руси старшее поколение пользовалось большим уважением, являлось хранителем законов и семейных традиций, основ культуры и родной речи. Об огромном вкладе в укрепление семьи, мудрости людей старших возрастных групп на Руси сложено множество пословиц и поговорок: «Старик - да лучше семерых молодых», «За старой головой - как за каменной стеной», «Только тот род велик, где старость почитается».

В России, как и во всем мире, численность пожилых людей растет ежегодно. По данным Федеральной службы государственной статистики, на 1 января 2018 года в России население в возрасте старше 70 лет составляет 13,5 миллионов человек, что почти на 300 тысяч больше, чем в 2017 году, и примерно на 500 тысяч больше, чем в 2016. Очень важно, чтобы образ пожилого человека, сохраняющего независимость и достоинство, стал нормой двадцать первого столетия. По мнению Джона Берда, директора Департамента Всемирной организации здравоохранения по проблемам старения и жизненного цикла в Женеве... «нам необходимо переосмыслить наше представление о самом старении,... люди должны оставаться здоровыми так долго, насколько это возможно, и иметь возможность делать то, что они хотят и что необходимо обществу».

Нормальное физиологическое старение тесно связано с состоянием здоровья, внутрисемейными отношениями, экономическими и жилищными условиями. Современные ученые-геронтологи и гериатры считают, что на смену медицинским технологиям в 21 веке наступает эпоха геронтотехнологий. Термин «геронтотехнологии» включает оказание социальной и медицинской помощи лицам пожилого возраста, доступность общения, адаптацию жилища и среды обитания к нуждам пожилого человека, внедрение технических достижений в повседневную жизнь пожилых людей, как на уровне индивидуальных запросов, так и на уровне семьи, государственных и негосударственных учреждений.

Основой национальной политики в области отношений к пожилым людям является вовлечение лиц старших возрастных групп в социально-политические и общественно-культурологические движения, общественно-полезный труд и расширение образовательного уровня. В Российской Федерации пожилые люди работают в «Советах ветеранов», являются активистами движения «Женщины России», проходят обучение в «Университетах третьего возраста», осваивают персональный компьютер. В развитие современных геронтотехнологий включены вопросы транспортной доступности и организации передвижения пожилых людей, сохранения здоровья и реабилитации, социального обслуживания, переустройства дома.

Самыми распространенными нарушениями здоровья и основными причинами смерти пожилых являются хронические неинфекционные заболевания - болезни сердца, инсульт и хронические заболевания легких. Геронтологи убеждены: всем людям необходимо знать показатели нормального артериального давления, оптимального содержания холестерина и глюкозы в крови, проходить своевременные

обследования. В России с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития проводится диспансеризация взрослого населения и профилактические медицинские осмотры. Любой человек, начиная с 18 лет, может получить данные виды медицинских услуг в поликлинике по месту жительства в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи (обязательного медицинского страхования).

«Кому суждено стать долгожителем? Упрямым и образованным!»,- считает Себастьян Мезо, геронтолог и гериатр из Франции. Уровень жизни не является решающим фактором для долголетия.

Доказано, что и генетика оказывает меньшее влияние на продолжительность жизни, чем сам образ жизни. По данным ВОЗ, на 80% наше здоровье зависит от правильного образа жизни и организации социальной среды. Только стабильный, устоявшийся образ жизни позволяет достичь здорового долголетия. Режим сна и бодрствования, стабильность в питании, регулярная рациональная двигательная активность, отказ от вредных привычек, употребление чистой питьевой воды, контроль за здоровьем, удовлетворенность жизнью – вот основные «секреты» долголетия.

Для поддержания постоянства внутренней среды (гомеостаза) важно отсутствие резких скачков в образе жизни. Увлечение модными диетами, курение и злоупотребление алкоголем, хронические стрессы, чрезмерный загар и ударные физические нагрузки приводят к тому, что специальные механизмы в наших клетках не могут своевременно «ремонтировать» повреждения, которые накапливаются в течение жизни. Ученые предполагают, что именно эти повреждения ведут к появлению признаков старения и таким тяжелым возрастным заболеваниями, как болезни Альцгеймера и Паркинсона, онкологические заболевания.

Составляя портрет человека, который сможет прожить долго и счастливо, врачи-геронтологи представляют физически и психически активного человека, противодействующего старению в течение всей жизни. Научно доказанный факт-интеллектуальные способности человека старше 70-ти лет, который не имеет серьезных заболеваний, идентичны способностям молодых. Люди, которым удается долго сохранить психическую активность, накладывающую, в свою очередь, отпечаток на физическую, продлевают свою молодость.

Чтобы отодвинуть немощную, глубокую старость, очень важен позитивный психологический настрой. Радуйтесь жизни, меняйте стереотипы психологического поведения за счет расширения кругозора, накапливайте знания о себе и особенностях своего организма. Посещайте лекции, «школы здоровья» для пожилых людей по диагностике, профилактике и лечению заболеваний, характерных для пожилого возраста.

Будьте активными и счастливыми, не «выпадайте» из жизни: оказывайте посильную помощь семье, общайтесь с друзьями, соседями, гуляйте, ходите на концерты и в театр.

А главное - своевременно решайте проблемы, связанные со здоровьем.

И ещё Себастьян Мезо рекомендует: стройте долгосрочные планы и будьте убеждены, что они сбудутся!