

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

А.В. Яскевич, 4 курс

*Научный руководитель – Г.Н. Казаручик, к. пед. н., доцент
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

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 заботиться о своем здоровье, т. к. именно здоровье является главной основой долголетия и активной творческой жизни. Продолжительность жизни и здоровья на 50% зависят от образа жизни, который человек создает себе сам, на 20% от наследственно обусловленных биологических факторов, еще на 20% от внешних экологических факторов, и лишь на 10% от усилий медицины [1].

Известно, что определением возраста занимаются специалисты в области судебной медицины. Так, судебные медики способны сделать компетентное заключение о возрасте по анатомическим данным и состоянию здоровья человека в самых спорных случаях как прижизненно, так и по-смертно. Причем речь здесь идет и о биологическом, и о календарном возрасте. Некоторые люди, достигшие в календарном исчислении 80 лет, фактически по состоянию своего здоровья раза в два моложе своего указанного в паспорте возраста. Достаточно много сегодня пожилых людей со здоровыми зубами, без искривления позвоночника, вызванного остеохондрозом и другими болезнями. С другой стороны, при заболевании прогерией облысение, морщинистость кожи, выпадения зубов и т. п. может наблюдаться и у достаточно молодых людей. Старость проявляется у разных людей по-разному, и возможность сохранить и продлить молодость зависит от образа жизни человека.

Такой подход проблеме старения открывает научно-практическую область, получившую название ювенология (от латинских слов «ювенис» – молодой и «логос» – учения). Речь идет о возможностях продления молодости, заложенных, прежде всего в организме человека – от отдельных его клеток до органов и систем. Так или иначе, но в реальной жизни практически сама возможность стать долгожителем у человека ограничивается болезнями, как правило, предрасположенностью к распространенным инфекционным заболеваниям. Отсюда важнейшая роль так называемых факторов риска этих заболеваний, исключить которые и призван в первую очередь здоровый образ жизни.

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 – определенный фактор здоровья и долголетия, требует от человека определенных усилий, а большинство людей пренебрегает его правилами. Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций [1]. Исходя из этого, в своем исследовании мы поставили цель изучить отношение пожилых людей к своему здоровью с позиции трех вышеназванных элементов культуры здорового образа жизни. В ходе констатирующего эксперимента мы также попытались подвергнуть проверке гипотезу о том, что пожилые люди, ведущие здоровый образ жизни, способны на протяжении долгих лет после выхода на пенсию полноценно трудиться, полны сил и энергии, сохраняют ясность ума, легче адаптируются к изменениям в жизни.

Таким образом, первая часть эксперимента была посвящена изучению вопроса о культуре питания (в констатирующем эксперименте участвовало 86 человек в возрасте от 61 до 84 лет). Ис-

следование показало, что большинство из опрошенных пожилых людей (54%) питаются полноценно и сбалансировано, 29% отметили, что стараются придерживаться определенных диет в питании, которые вызваны какими-либо заболеваниями и предписаны медицинскими работниками и 17% отметили, что питаются нерационально. Нерациональность и несбалансированность питания последней группы респондентов заключается в переедании (26%), недоедании (18%), недостаточном количестве в меню мяса, рыбы, овощей, фруктов (81%). Среди причин нерационального питания пожилые люди называли низкий уровень доходов, который не позволяет покупать некоторые продукты питания (67%), а также привычки в питании, которые формировались на протяжении многих лет (33%). Несмотря на то, что большинство пожилых людей соблюдают режим питания (принимают пищу в одно и то же время – 64%), значительная часть (36%) анкетированных питаются по мере того, как проголодались. Сегодня, когда, по мнению геронтологов, старение человека в преобладающем большинстве происходит по патологическому преждевременному (ускоренному) типу, особенности питания, характерные для пожилого и старческого возраста нужно и необходимо учитывать в более ранних возрастных группах. Вместе с тем, мы придерживаемся той точки зрения, что и в пожилом возрасте необходимо формировать навыки здорового питания.

Вторая часть эксперимента была направлена на исследование такого аспекта здорового образа жизни как культура движения, где мы изучали отношение пожилых людей к занятиям физической культурой. Анкетирование показало, что только 8% респондентов регулярно занимаются физической культурой, 36% – делают это периодически, 56% – не занимаются физическими упражнениями. Респонденты, которые регулярно или периодически занимаются физкультурой, отмечали, что чаще всего делают утреннюю зарядку (92%), совершают пешие прогулки и походы (59%), занимаются плаванием (28%), ходят на лыжах (21%), занимаются фитнесом (3%). На вопрос «Что не позволяет Вам заниматься физической культурой?» 84% респондентов указывали на пожилой возраст; 71% – на наличие большого количества заболеваний и некоторых противопоказаний со стороны медицинских работников к занятиям физической культурой; 58% – на отсутствие необходимости заниматься специальными физическими упражнениями, так как они хорошо себя чувствуют, в процессе профессиональной деятельности занимались физическим трудом и сейчас продолжают трудиться на приусадебных участках.

В третьей части эксперимента мы изучали культуру эмоций, эмоциональное состояние пожилых людей. Положительные эмоции, как утверждают психологи, медики, благоприятно отражаются не только на психическом, но и физическом здоровье человека, являются средством профилактики многих заболеваний, повышают жизненный тонус организма, продлевают творческое долголетие человека. Исходя из этого, нам важно было выяснить, насколько довольны пожилые люди тем положением, которое они занимают в настоящее время. 46% респондентов указали на то, что они чаще пребывают в хорошем настроении, у них есть цели в жизни и планы на будущее. 39% анкетированных ответили, что очень часто переживают отрицательные эмоции, 15% – затруднились ответить. Из причин, по которым значительная часть пожилых людей не довольны своей жизнью, респонденты называли плохое состояние здоровья (87%), проблемы с детьми (38%), социальную незащищенность (низкий уровень пенсионного обеспечения – 34%), одиночество (22%).

Таким образом, результаты исследования показали, что подавляющее большинство пожилых людей испытывают трудности в жизни именно по причине плохого состояния здоровья. Люди, которые вели и ведут здоровый образ жизни, полны сил и энергии. Это подтверждает выдвинутую нами гипотезу и позволяет сделать вывод о том, что социальная поддержка пожилых людей должна быть направлена на развитие их творческого долголетия, где приобщение к здоровому образу жизни должно стоять на первом месте. Люди, ведущие здоровый образ жизни, часто перешагивают материальные, социокультурные границы. Физическая активность способствует формированию новых жизненных позиций, ориентированных на адаптацию к стремительно меняющимся условиям с учетом современных стилей жизни.

Список использованных источников

1 Силина, З.Д. Решение медико-социальных проблем – основа качества жизни пожилого населения / З.Д. Силина [и др.] // Клиническая геронтология. – 2004. – № № 9, 10.