

***Ткаченко Алла Васильевна***

канд. хим. наук, заведующая кафедрой  
МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный  
медицинский институт высшего  
сестринского образования»  
г. Краснодар, Краснодарский край

***Дробышева Валерия Валерьевна***

студентка  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край

***Дьякова Дарья Андреевна***

студентка  
МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный  
медицинский институт высшего  
сестринского образования»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ И ФАКТОРЫ**

***Аннотация:*** в данной работе проделан анализ соотношения ожидаемой продолжительности жизни в России и других странах. Приведены факторы, способствующие ускорению старения и замедляющие его.

***Ключевые слова:*** продолжительность жизни, возраст, старение, факторы, продукты, болезни, способы продления.

По данным ВОЗ. Россия находится на 135 месте по продолжительности жизни мужчин (62 года) и на 104 месте по продолжительности жизни женщин (74,3 года). Средний показатель – 66,3 года (рис. 1).



Рис. 1. Продолжительность жизни в странах мира

При этом в мире наблюдается общая тенденция к увеличению продолжительности жизни, что обусловлено главным образом успехами современной медицины и усилиями по борьбе с вредными привычками. К сожалению, эта тенденция не может быть в полной мере отнесена к России (рис. 2).

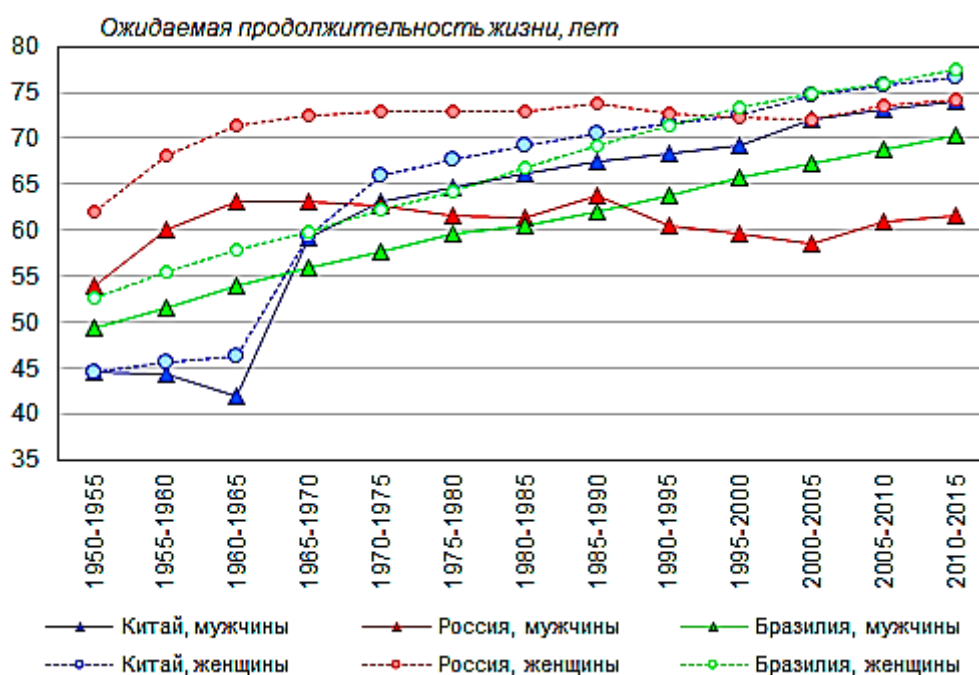


Рис. 2. Динамика продолжительности жизни в некоторых странах

Как видно из рисунка, с 1985 по 2015 год ожидаемая продолжительность жизни женщин в России увеличилась ненамного, а мужчин – даже несколько уменьшилась.

Естественный биологический возраст человека – человеческий *BEK* – должен составлять порядка 100 лет. Еще в середине прошлого века писали: «Надо умирать не ранее 90 лет. При этом надо сохранить общественную ценность и человеческое достоинство до последнего вздоха» [1].

Накопление болезней с возрастом ускоряет старение организма. К факторам, ускоряющим старение современного человека, относят экологию мегаполисов, потребление ненатуральных и генномодифицированных продуктов, дефицит половых гормонов вследствие стрессов, курение и другие вредные привычки.

Благодаря развитию современной медицины продолжительность жизни людей постоянно растёт. Комплексные программы здравоохранения, принятые в разных странах, информация о правильном питании и здоровом образе жизни, инновационные методы физиотерапии и принципиально новые лекарственные препараты – всё это делает своё дело. Так, во всей Скандинавии средняя продолжительность жизни составляет более 80 лет – это один из самых здоровых регионов мира. Рекордсменом же в Скандинавии является Швеция, в которой очень высокое качество воды, а также низкий уровень загрязнения воздуха. Немаловажным фактором является также то, что в рацион шведов входит много рыбы и ягод, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Несмотря на многочисленные проблемы Австралии – неуклонно растущий показатель ожирения, а также самый высокий в мире показатель распространенности рака кожи – австралийцы в среднем доживают до 82,09 лет. Одними из основных причин этого являются программа по сокращению уровня курения в стране, а также высокая грамотность австралийцев [2].

Снижению продолжительности жизни способствует повышение содержания оксидантов в организме [3], которое может быть компенсировано потреблением продуктов, содержащих антиоксиданты (молоко, белокочанная капуста, рис, рыба, говядина).

Существует недооценка влияния психологического фактора на старение. Наличие цели жизни, борьба за ее достижение, недопущение депрессии – все это способствует продлению человеческого века [4]. «Каждый третий из обращающихся за помощью к врачам различных специальностей болен не столько физически, сколько духовно» (Рене Лерих). Недаром люди, ведущие активную интеллектуальную деятельность – ученые, политики, артисты – нередко достигают весьма почтенного возраста.

Резюмируя вышесказанное, можно сказать, что продление жизни возможно при разумном сочетании физической и умственной активности в любом возрасте, сбалансированном и умеренном питании, позитивной жизненной позиции и, разумеется, при отсутствии вредных привычек.

### ***Список литературы***

1. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма [Текст] / А.С. Залманов. – М.: Наука. – 1966. – 165 с.
2. стран с самой высокой продолжительностью жизни в мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.novate.ru/blogs/060216/34920/>
3. Fortlin M. BMJ / M. Fortlin [et al.]. – 2007. – Vol. 334. – P. 1016–1017.
4. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни / В. Франкл. – Издательство Сибирского университета. – 2009. – 27 с.