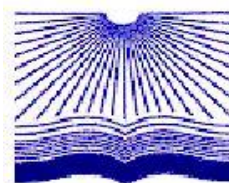




**Новосибирский региональный союз
общественных объединений**



**ОБЩЕСТВО
"ЗНАНИЕ"
РОССИИ**

**Новосибирская региональная
общественная организация
Общероссийской общественной
организации – Общество «Знание» России**

Методическое пособие для организаторов работы

с пожилыми людьми

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО

Новосибирск 2013



Автор:

Щедрина Анна Григорьевна – доктор медицинских наук,
профессор, заслуженный работник высшей школы
Российской Федерации

Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни и долгожительство: методическое пособие /
А. Г. Щедрина. – Новосибирск, 2013

Старение организма человека – проблема всех и каждого

Развитие демографической ситуации в нашей стране во многом определяется фактором прогрессирующего «старения» населения, ростом числа пенсионеров и уменьшением относительного количества граждан трудоспособного возраста. В Новосибирской области доля пожилых людей пенсионного возраста составляет 25,5%. Проблемы людей «третьего возраста» существуют во всём мире – но на фоне сложной социально-экономической обстановки они заметно острее и рельефнее. Главная беда нашего пожилого человека – не только финансовые трудности, но и дефицит внимания со стороны государства, недостаток понимания со стороны окружающих.

Существует точка зрения, что гуманизм общества проявляется отношением к более слабым в социальном плане группам населения – дети, старики и другие. И если по отношению детей, инвалидов существуют государственные программы (медицинские, социальные), то проблема старости в основном волнует властные структуры в плане обеспечения пенсией, размер которой регулярно увеличивается, но при этом не учитывается, что и в пожилом возрасте «не хлебом единым жив человек».

Следует иметь в виду, что гражданская позиция большей части населения основана на мировоззрении и политической культуре, сформированных в предшествующий период и характеризуется политическим и гражданским нигилизмом. Переосмысление пожилым человеком ценностей, сформированных в прошлом, освоение новых форм общественной и гражданской жизни протекает довольно болезненно в силу того, что накопленный жизненный и профессиональный опыт тормозит приобщение к новым знаниям из-за страха перед переменами и неопределенностью будущего. Как показывают специальные исследования, после 60-70 лет преобладает пассивное потребление информации.

Что собой представляет современный пожилой человек? Отмечаются два основных направления жизненной ориентации пожилых людей, это два способа жизни, два способа старения: идеология активного внедрения в современную

жизнь и идеология пассивного приспособления к ней (психология «доживания»). Также характерным для многих лиц старшей возрастной группы является отсутствие навыков заботы о здоровье, поэтому в настоящее время потребность в знаниях по укреплению здоровья стоит на первом месте. Существенное влияние на пожилых людей оказывает проблема одиночества, неудовлетворённость жилищно-бытовыми условиями, сниженное чувство социальной безопасности, страх перед переменами в обществе. Поэтому в настоящее время большое значение имеет организация различных форм образования взрослого населения, особенно в пожилом возрасте.

Среди проблем образования взрослых имеются разделы, которые можно назвать глобальными, затрагивающими абсолютно все слои населения, от которых зависит как личное благополучие каждого, так и прогресс, и могущество всего государства. К таким проблемам наряду с вопросами войны и мира, экологии, научно-технического прогресса относится проблема здоровья человека, ибо от её интерпретации и решения зависят все остальные.

Новый век принёс новые знания о здоровье, которыми должен владеть человек, независимо от своей профессии и возраста. Повысился интерес к проблеме индивидуального здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения накапливается всё больше фактов о зависимости состояния здоровья от привычного образа жизни, то есть от самого человека, его поведения, отношения к здоровью как ценности. В связи с этим речь должна идти не только о сохранении здоровья, как об этом декларируется в различных государственных документах, но и о его созидании, формировании, поддержании, коррекции и реабилитации в различных периодах жизни.

Геронтология о долгожительстве

Современная наука располагает достаточно широким объёмом знаний по различным вопросам геронтологии – науки о пожилом возрасте, о старении организма, о долгожительстве. Следует иметь в виду, что геронтология – это

наука не о ком-то; рано или поздно она касается каждого человека, поэтому с полным основанием можно сказать, что эта наука и о нас, и для нас.

В практическом решении проблем долгожительства большое значение имеют знания о здоровье, о закономерностях функционирования организма, о его резервах. При этом ведущей является роль здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – понятие широкое, комплексное, но главным в его организации является сам человек, его разум, волевые и нравственные качества, знания. Как никогда актуален лозунг: «Знание – сила».

Следует отметить, что проблема долголетия актуальна для современного общества. Около 700 лет назад выдающийся персидский поэт, философ Саади говорил, что человек должен жить не менее 90 лет, из которых первые 30 лет – это учение и труд, вторые 30 лет – странствия по свету и труд, и, наконец, последние 30 лет он должен отдавать свой опыт, свой «чекан души» людям.

Последняя треть жизни, по Саади, является «третьим возрастом». Долголетие начинается с 90 лет. Редко, кто доживает до этого возраста, особенно мужчины. Следует согласиться, что это связано с особенностями генетики, различиями в привычном образе жизни мужчин и женщин, характером заболеваемости. Но это не всё. Геронтология (наука о старении) выявила так называемый «парадокс долгожителей», суть которого состоит в том, что у умерших после 90 лет выявлена множественная патология внутренних органов, не помешавшая дожить до преклонного возраста.

Наукой установлены главные факторы достижения долголетия:

1. высокая (адекватная) социальная и физическая активность, в том числе после выхода на пенсию;
2. доброжелательность характера;
3. способность в сложных ситуациях психологически находить решения.

С медико-биологической точки зрения все три условия связаны с активностью коры головного мозга, которая зависит от социального поведения человека.

Известно, что среди представителей творческих профессий продолжительность жизни более высокая. Подпитывание коры головного мозга социально-активной жизнью способствует нормализации функций внутренних органов.

Кроме того, имеются данные о том, что влияние генетики ослабевает после 50 лет, и *на здоровье и продолжительность жизни оказывает влияние тот образ жизни, который ведёт человек.*

В данном методическом пособии обращается внимание на две составляющие части здорового образа жизни – это вопросы физической (мышечной) активности и питания в пожилом возрасте.

Физическая активность – основа долголетия

Организм человека содержит более 600 мышц (точнее 636) от крупных до мельчайших (мышцы глазного яблока). Мышцы участвуют в движениях, охране внутренних органов, дыхании, движении крови по организму, в повышении функционального состояния коры головного мозга, в формировании психических особенностей, физической и умственной работоспособности. Великий физиолог, лауреат нобелевской премии И.П. Павлов ввёл такое интересное понятие – «мышечная радость». Под этим он понимал появление удовольствия, чувства комфорта, которое появляется у человека после умеренных занятий физическими упражнениями, некоторых видов спорта (плавание, лыжи, игра с мячом, ходьба и другое). Современная наука показала, что физическая активность, мышечная деятельность способствуют выработке биологически активных веществ, получивших название «эндорфины». Это особенно важно в пожилом возрасте, так как эндорфины, помимо формирования чувства внутреннего удовольствия, «мышечной радости», способствуют расширению сосудов головного мозга и мышцы сердца, то есть это является профилактикой инсульта (кровоизлияния в головной мозг) и инфаркта миокарда – болезнью пожилого возраста. Их называют

антистрессорами, оберегающими организм человека от тяжёлых заболеваний и преждевременного ухода из жизни.

Вот почему адекватная физическая активность и умеренная мышечная тренировка так важны для лиц пожилого возраста, особенно ходьба от 2 до 5 километров в день и выполнение нескольких физических упражнений. Какие это упражнения? Следует понаблюдать за собой, определить ослабевающие мышцы. Как правило, это мышцы спины – и человек начинает сутулиться; это мышцы ног (бедра) и трудно из положения сидя на низкой скамейке (стуле) подняться. Значит надо обратить внимание на это и ежедневно выполнять упражнения в разгибании спины, приближении лопаток, вращении назад рук в плечевых суставах. Для укрепления мышц бедра хорошо делать полуприседы с поддержкой руками, опорой за спинку кровати, за прочную скобу и т.п. Следует подбирать упражнения для тех суставов, в которых замечено ограничение движений. Их нужно как бы раскачивать, добиваться нормальной амплитуды движений. Дело в том, что синовиальная жидкость, за счёт которой в суставе осуществляется движение, вырабатывается только на запрос. Если сустав мало подвижен, синовиальной жидкости становится меньше, она густеет, развивается тугоподвижность и как крайний случай – анкилоз (полная неподвижность), требующий оперативного лечения.

Двигательная активность – это самый универсальный фактор, влияющий на здоровье человека в любом возрасте, в пожилом особенно. Человек имеет двойственную сущность – биологическую и социальную. Природой в него заложена потребность (необходимость) высокой двигательной активности для полноценного осуществления всех биологических (продолжение рода, питание, защита организма) и социальных (общественная деятельность, воспитание детей, труд, творчество) функций.

Но успехи научно-технической революции, развитие цивилизации, улучшение условий жизни (транспорт, жилищные условия, автоматические бытовые приборы) привели к снижению двигательной активности современного

человека, особенно в городских условиях. Он выполняет (получает) только 15-20% физических нагрузок от тех, что имел человек, живущий в XIX веке.

В результате для современного человека характерны два состояния, которые, накапливаясь в течение жизни, рассматриваются как хронические состояния, провоцирующие развитие различных заболеваний, получивших название болезней цивилизации, зачастую сокращающие продолжительность жизни, не позволяющие достичь долголетия (90 лет). Это, прежде всего, гипокинезия (гипо – мало, кинезия – движение) – снижение двигательной активности, типичное для современного человека.

Ещё одно негативное явление – гиподинамия (динамо – сила), то есть человек в своей жизни всё меньше и меньше использует и развивает силовые качества. Всё это сказывается не только на качестве мышечной системы, но и на обменных процессах аэробных (с кислородом) и анаэробных (без кислорода). В комплексе они создают и поддерживают необходимый уровень жизнеспособности.

Следует заметить, что сердечная мышца (миокард) имеет такую же структуру, что и мышцы, окружающие скелет. Поэтому любая физическая тренировка (ходьба, лёгкий бег, спортивные игры, гимнастические упражнения в домашних условиях, работа в саду, на даче) оказывает влияние на мышцу сердца, повышает её резервные возможности.

Известный учёный Н.И. Аринич (Республика Беларусь) выдвинул положение о том, что скелетная мускулатура является периферическими сердцами, существенно облегчает работу сердца.

Имеется много исследований, показывающих необходимость определённой дозы физической активности на протяжении всей жизни. И практическая жизнь подтверждает это положение. Движение – это жизнь, это путь к активному долголетию.

Здоровое питание – путь к долголетию

Существенное значение в пожилом возрасте имеет соблюдение правил здорового питания. Следует питаться так, как человек привык на протяжении жизни, чтобы приём пищи доставлял ему удовольствие и не вызывал неприятных ощущений в организме, в частности, в животе.

После 60-70 лет происходят естественные возрастные изменения в органах пищеварения – в желудке, поджелудочной железе, печени, стареет слизистая оболочка, становится труднее переваривать пищу. Бывают нарушения стула, который в нормальных условиях должен быть ежедневно, утром с 7 до 9 часов (так установили учёные – специалисты по физиологии пищеварения).

С учётом возрастных изменений, старения организма пища должна быть более «лёгкой», легко перевариваемой, простой. «Щи да каша пища наша» – эти слова в своё время говорил Л.Н. Толстой и они не устарели в наше время. Не стоит увлекаться так называемыми деликатесами, к которым организм не привык, но которых так много предлагает рынок. Надо помнить, что мы едим, чтобы жить, но живём не для того, чтобы есть.

Что же говорит наука о питании? На что следует обращать внимание, если Вы поставили цель достижения долголетия – 90 лет и более. Прежде всего, любить себя, бережно относиться к своему «нутру», не лениться варить суп, овощи, каши разнообразные, пить молоко или другие молочные продукты (доставка в организм кальция, чтобы кости были крепче, не развивался остеопороз).

Но вернёмся к официальной науке. С рождения и до глубокой старости питание формирует рост, развитие и здоровье человека. Пластическая роль, то есть строительная; энергетическая – поддержание жизнеспособности; сохранение гомеостаза – постоянства внутренней среды организма. Для достижения и поддержания всех этих функций важно иметь представление о качественном и количественном составе пищи, о калорийности, которая зависит от таких составляющих, как белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Вы

наверное, заметили, что в аптеке витамины сочетаются с необходимыми для нормального функционирования организма минералами (например, Компливит).

Согласно науке, питание не может быть однообразным (только белковое или углеводное), оно должно быть сбалансированным по всем названным ингредиентам при ведущей роли белковых продуктов на протяжении всей жизни. В детском возрасте это очень важно, а в пожилом просто необходимо, так как стареют, высыхают мышцы, изменяются другие органы. Даже вегетарианцы должны знать, что человек по своей генетической природе – мясоед.

Важное значение имеет режим питания. Существуют различные точки зрения, но в пожилом возрасте следует принимать пищу 4-5 раз в сутки небольшими порциями, не перегружать желудок и помнить, что в стареющем организме вырабатывается меньше ферментов для переваривания пищи. Можно оправданным считать приём после еды таких препаратов, как мезим, креон, фестал, так как они содержат панкреатин – фермент поджелудочной железы.

В настоящее время среди населения встречаются различные типы питания или предпочтения – натуропатия, вегетарианство, сыроедение, раздельное питание. Но главное, в пожилом возрасте не нужны эксперименты с питанием. Следует учитывать, что стареющий организм, в том числе органы пищеварения, требуют хорошо обработанных и приготовленных продуктов, которые следует принимать 4-5 раз в сутки небольшими порциями.

**Осень жизни, как и осень года, надо благодарно принимать
(Опыт организации и работы Городского клуба «Третий возраст»)**

Городской клуб «Третий возраст» в г. Новосибирске был организован в декабре 1999 года. С тех пор прошло 14 лет, клуб работает, встречи участников проходят 1 раз в месяц с каникулами в летнее время (июнь-август), когда многие «отдыхают» на грядках.

Организации клуба «третий возраст» предшествовал межрегиональный семинар Российского общества «Знание», который проходил в г. Омске и на

котором обсуждались вопросы организации работы с лицами пожилого возраста, была представлена методика подобных действий за рубежом, в частности в Германии. Организация работы с пожилыми людьми после выхода на пенсию рассматривалась как важная социальная проблема в демократическом обществе, имеющая гуманистическое значение, помогающая человеку безболезненно пережить свой новый статус, оказавшись вне трудового коллектива. И если немецкие специалисты делились опытом организации небольших групп, связанных с местом жительства, которые за совместным чаепитием обсуждают различные жизненные ситуации, то для такого крупного города, каким является Новосибирск, метод организации работы с пожилыми людьми был другим. Как раз в это время активизировались различные «целители», которые не имели никакого отношения к медицине, к проблеме здоровья, но они арендовали различные площадки и за плату, иногда приличную, обучали пожилых людей методам оздоровления.

Многолетнее членство в обществе «Знание», многолетний профессиональный опыт работы по проблеме здорового образа жизни и индивидуального здоровья явились побудительным мотивом организации городского клуба «Третий возраст». Этому предшествовала также совместная работа областного фонда милосердия и здоровья и ДК им. Октябрьской революции. И вот, в стенах этого дома культуры, расположенного в центре города, с хорошими подъездными путями, при согласии и поддержке директора Лобановой Надежды Григорьевны был организован клуб «Третий возраст». Устный договор был таков: бесплатное предоставление помещения и бесплатная организация всей содержательной работы, с приглашением ведущих авторитетных специалистов медицинского института (в настоящее время Новосибирского государственного медицинского университета).

Вначале было трудно с информацией для жителей города. Все СМИ в новых социальных условиях работали за деньги, но, как известно, мир не без добрых людей. Поддержку оказал один из руководителей Новосибирского Гостелерадио Амир Борисович Нагуманов, который сказал, что за бесплатную социально

значимую работу радио денег не будет брать. С тех пор в последних известиях передачи «Микрофорум» сообщается о дате и теме нашей встречи. Затем и радио «Слово» стало сообщать об этом своим слушателям. Все больше желающих принимают участие во встречах. В настоящее время зал часто не вмещает всех желающих (450 человек) и открывается балкон. Весь коллектив ДК им. «Октябрьской революции» приветлив, внимателен к гостям и это помогает поддерживать дружелюбную атмосферу.

С самого начала работы было решено, что организован клуб пожилых людей, а не просто лекторий. Поэтому на одном из первых занятий было избрано правление клуба. Было понятно, что без этой общественной организации трудно руководить всей работой клуба. И так, 14 лет тому назад, председателем правления клуба «Третий возраст» была избрана бывшая учительница, директор детского дома на протяжении 25 лет, кавалер ордена Ленина Добровлянская Ирина Всеволодовна, которой в январе 2012 года исполнилось 90 лет. Про орден и ее директорство мы узнали позднее. Тогда, на собрании она всем понравилась, обратила на себя внимание, и, за долгие годы коллектив убедился, что она действительно добрый, хороший организатор (с «чеканом души» по Саади).

Структура каждого занятия также оправдала себя. Ведь главное, чтобы было интересно и не утомительно для пожилого человека. Длительность – 2 часа: в течение первых 5 минут проводится гимнастика под руководством одной из посещающих (врач по образованию), затем 45 минут теория, и к концу первого часа снова 5 минут гимнастики для улучшения кровообращения в ногах, для мышц шеи, спины, плечевого и тазового пояса; затем концерт различных коллективов пенсионеров домов культуры города (1 час) и в завершении по желанию коллектива общий танец под веселую живую музыку. Гимнастика также проходит с музыкальным сопровождением (любимые старые песни).

И теперь самое главное, почему не снижается интерес к работе клуба, а количество участников год от года увеличивается. Это программа, которая получила название «Тайны долголетия». Кто не мечтает дожить до 90 лет и белее (при средней продолжительности жизни в нашей стране мужчин – около 60 лет,

женщин – около 70 лет)? На каждом занятии обсуждаются особенности физического и психического старения организма и методы замедления этого процесса. Пожилые люди учатся жить, имея различные хронические заболевания, без их обострения. На каждом занятии дается задание. Например, текущей осенью, так быстро пришедшей на смену и без того не сильно порадовавшему нас теплом лету, да и в феврале-марте предстоящего 2014 года, в связи с накопившимся за зиму солнечным и витаминным голоданием, рекомендуется прием поливитаминов с микроэлементами, для улучшения мозгового кровообращения – известные в медицине препараты. Важно соблюдать особенности питания и двигательный режим в пожилом возрасте и многое другое, что является содержанием здорового образа жизни.

Среди членов клуба «Третий возраст» много талантливых людей. Имеются свои поэты. Написан гимн клуба, который исполняется всем залом. Много инициатив, поздравлений именинников месяца. Поступают обращения от жителей города, почему в их районе проживания нет такого клуба? Думаю, что проведение совместных мероприятий с Обществом «Знание» было бы в этом плане полезно.

Полезные советы по пути к долголетию

Главное условие в решении проблем счастливой старости как свидетельствует наука и практика – это соблюдение правил здорового образа жизни. Но всегда ли мы чётко понимаем, что же это означает для конкретного человека? Ведь, наверное, дело не только в том, что следует исключить так называемые вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания), правильно питаться и заниматься физкультурой, как это преподносится в средствах массовой информации. А различные негативные поступки, поведение, наносящие вред людям, обществу (коррупция, грубость, хулиганство, воровство и т.п.) это ведь тоже образ жизни. С возрастом у человека накапливаются обиды на несправедливое к нему отношение; уход с работы (в связи с достижением пенсионного возраста) часто вызывает депрессию, а потеря коллектива и

необходимости ежедневной трудовой деятельности нарушают привычный ход жизни. И вот в этом и подобных случаях главную роль играет психология человека, умение перестроить себя на новый этап жизни, рассматривать возраст после 60-70 лет не как «дожитие», а как «проживание» последующих лет в новых для себя условиях. Стало больше свободы для решения тех задач, на которые раньше не было времени. Не зря этот возраст называют «золотой осенью». И зависит это очень часто от самого человека, от его правильного понимания сущности нового этапа жизни. Многие в это время начинают заниматься каким-либо любимым делом, на которое раньше не хватало времени – чтение, рукоделие, рисование, посещение различных общественных мероприятий. Новый этап жизни (60 лет и более) – это, прежде всего, свобода, это внимание к себе, это активный и пассивный отдых, это участие в добрых, полезных делах в общественных организациях по месту жительства.

Начнём с того, что посетим своего участкового врача, проверим состояние своего здоровья, выясним содержание холестерина и сахара в крови и составим план оздоровления и профилактики обострений имеющегося заболевания. А за годы жизни порой много чего накопилось. Но главное – следует помнить, что организм стареет, и скорость этого старения может быть различной. Поэтому существует понятия паспортного и биологического возраста, которые могут расходиться в ту или иную сторону на 5-10-20 лет. Поэтому одно из условий возраста «золотой осени» – это надо полюбить себя, полюбить жизнь, полюбить окружающий мир и природу. «Если я не за себя, то кто же за меня». Современный человек (особенно женщины) привык думать и заботиться обо всём, кроме себя. Поэтому следует хорошо продумать свою жизнь, образ повседневной жизни в этом возрастном периоде.

Что следует, кроме питания, включить в обязательные правила жизни? Водные процедуры в виде душа утром или перед сном, кто как привык. Если артериальное давление нормальное или пониженное, можно использовать прохладную воду, которая тонизирует организм. При повышенном артериальном

давлении лучше применять тёплый душ, который расширяет сосуды и снижает давление. После душа рекомендуется растирание тела полотенцем.

Обязательно пребывание на свежем воздухе, ходьба 2-3 км, медленная с контролем пульса (учащение не более чем на 10-20 ударов) до и после ходьбы. Дыхание должно быть спокойным – «вдох» на 2 шага, «выдох» на 3-4 шага. «Вдох» через нос, «выдох» – через сложенные в трубочку губы.

Сон не менее 8 часов. После сна несколько лёгких упражнений для плечевого пояса, спины, ног. Кому приятно, можно часок полежать после обеда.

Не лениться – варить кашу и овощи. Следить за кожей лица и рук. Да многое может быть включено в повседневную жизнь! Не перегружаться на грядках! Позвоночник уже не тот, что в молодости.

Главное – не терять связь с родственниками, друзьями, оставаться социально активным человеком, помогать нуждающимся в добром слове, поступке.

И в добрый путь! В долголетие! В 90 лет и далее!

Наука установила, что это в меньшей степени зависит от генетики, как в другие периоды жизни, а больше от того образа жизни, который человек соблюдает после 60 лет, от здорового образа жизни.