

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ – ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ

---

**О. Л. Богданович**

---

*ЧТУП «Универсальные технологии здоровья», г. Минск*

---

**М. Э. Кашицкая**

---

*Минский областной центр медицинской реабилитации «Загорье»*

---

**А. А. Спицын**

---

*Белорусский государственный университет, г. Минск*  
info@panto.by

Рассмотрена роль физических упражнений, биокомплексов на основе пантового сырья и полиненасыщенных жирных кислот в профилактике старения.

The article describes the role of physical activities, lyophilized extract deer velvet antler and polyunsaturated fatty acids in the prevention of diseases of the old people.

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** здоровье; старение; профилактика; адаптация; физические упражнения; питание.

**К e y w o r d s:** health; aging; prevention; adaptation; exercise; nutrition.

В Республике Беларусь, как и во всем мире, наблюдается процесс старения. В настоящее время в нашей стране проживают около 2 млн человек в возрасте старше 60 лет.

Интенсивный научно-технический прогресс привел к изменению многих уровней жизни человечества и расширению воздействия на организм разнообразных факторов меняющейся внешней и внутренней среды человека. В жизнедеятельности каждого индивидуума особую значимость приобретают многочисленные адаптационные процессы на клеточном, системном и организменном уровнях как на протяжении жизни человека (онтогенез), так и в ходе его исторического развития (филогенез).

Биологический смысл адаптации состоит в поддержании гомеостаза – постоянства внутренней среды и основных функциональных показателей систем организма. Скорость и глубина развития адаптационных реакций зависят от силы и длительности воздействия, от потенциальных возможностей организма [1]. Взаимодействующие факторы могут вызвать определенные сдвиги на нейрогуморальном уровне, сказаться на параметрах функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, при более продолжительном действии оказать более глубокое влияние на органы или системы организма, на обмен веществ. Таким образом, особое внимание необходимо уделить профилактике, учитывая факторы риска, среди которых наиболее существенны низкая физическая активность, неправильное питание и курение (рисунок) [2].

В условиях санаторно-оздоровительных организаций целенаправленным является использование естественных и преформированных воздействий для повышения неспецифической резистентности при действии на него болезнетворных или разрушающих факторов. Это позволит в дальнейшем благоприятно влиять на качество жизни пациента по многим критериям (самочувствие, работоспособность, энергетический и реабилитационный потенциал и др.).

В основе работы содержатся данные об исследованиях, проведенных в санаториях «Ружанский», «Рассвет-Любань», «Белорусочка», «Спутник», «Лесное» и Республиканском центре медицинской реабилитации и бальнеолечения.

Биокомплексами на основе пантового сырья являлись композиции О-панто для ванн и Эндогем для микроклизм на основе активной субстанции дегидратированной крови алтайского марала – пантогематогена [3].

ПНЖК в форме льняного масла (Омега-3 – 44–61 %, Омега-6 – 15–30 %, Омега-9 – 13–21 %) рекомендовалось употреблять по 1–2 чайные ложки (5 мл) утром и днем во время еды. Суточная норма 10–20 мл.

Из физических упражнений использовались скандинавская ходьба с палками продолжительностью до одного часа под контролем инструктора [4], лечебная физкультура и арт-терапия (музыка и танцы).

Оценку клинического и психоэмоционального статуса пациентов проводили в начале и конце курса. У всех пациентов перед и после окончания курса брали общий анализ крови. Изучались основные антропометрические показатели (масса тела, индекс массы тела, окружность талии). Данные обработаны с использованием пакета программ Statistika 6,0.

Большинство пациентов жаловались на повышенную утомляемость, апатию, одышку, периодическую головную боль.

Все пациенты получили рекомендации по изменению пищевого поведения (снижение калорийности рациона, уменьшение количества легкоусвояемых углеводов и жиров в пище), увеличению физической активности (ежедневная активная ходьба быстрым шагом до 30–40 мин до состояния усталости), потреблению воды до 2 л в сутки.



Рисунок. Связь факторов риска и патологии дыхательной и сердечно-сосудистой систем [2]

Как видно из рисунка, ученые констатируют тесную связь болезней органов дыхания и кровообращения с такими факторами риска, как курение, низкая физическая активность и неправильное питание.

Учет влияния этих факторов в комплексе реабилитационных мероприятий позволяет получить должный эффект на антропометрические и биохимические показатели, приводя к уменьшению выраженности абдоминального ожирения, снижению систолического артериального давления. Формирование адаптационных процессов не только улучшает основные антропометрические показатели, липидный и углеводный обмен, но и является профилактикой сердечно-сосудистых осложнений.

**Выводы.** Даны рекомендации пациентам наряду с коррекцией питания регулировать физическую нагрузку, направленную на снижение массы тела.

Из физических упражнений особое внимание заслуживает скандинавская ходьба и аэробика с элементами танца.

Рекомендуется включить в ежедневное меню продукты, замедляющие процессы старения: орехи – грецкие, лесные, миндаль, фундук, кедровые; все ягоды; рыбу – сельдь, лосось, семгу; яблоки; цитрусовые; сухофрукты; чеснок и лук.

### Библиографические ссылки

1. *Меерзон Ф. З.* Адаптационная медицина: механизмы и защитные эффекты адаптации. М. : Hypoxia Medical Ltd, 1993.
2. *Decramer M, Janssens W.* Chronic obstructive pulmonary disease and comorbidities // *Lancet Respir Med.* 2013. № 1. С. 73–83.
3. *Козлов Б. И., Луцаев А. Ю., Фролов Н. А.* Использование биоконплексов на основе пантового оленеводства в профилактике процессов старения // *Успехи геронтологии.* 2010. Т. 23, № 3. С. 483–487.
4. *Возможность применения скандинавской ходьбы в реабилитации пациентов старших возрастных групп с артериальной гипертензией / Оленская Т. Л. [и др.] // Менеджмент социально значимых услуг в гериатрии : материалы Респ. науч.-практ. конф., посв. Дню пожилых людей. Минск : БелМАПО, 2015.С. 113–116.*