

ФЕНОМЕН ДОЛГОЛЕТИЯ

Н. В. Минина

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,
г. Витебск

mininata@mail.ru

***Аннотация.** Долголетие – это социально-биологическое явление, заключающееся в том, что человек достигает высоких возрастных рубежей. В основе долголетия лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни.*

***Abstract.** Longevity – a social and biological phenomenon in which a person reaches a higher age boundaries. The basis of longevity lies variability normal life span.*

Введение. Ученые-геронтологи в настоящее время озабочены не только увеличением продолжительности жизни, но и сохранением жизненной активности. У современного человека после 35–40 лет снижается синтез белка в клетке, нарушаются обменные процессы, а от 60 до 80 лет резко снижаются параметры здоровья. Наступает активный процесс старения [4].

Старение бывает естественное, замедленное и патологическое. Замедленное старение характеризуется более медленными, чем у всей популяции, темпами возрастных изменений по отношению к естественному старению. Этот тип старения и является феноменом долголетия [2].

Видный геронтолог В. В. Фролькис пишет, что «долгожительство человека – редкий феномен. «Гении» долгожительства – люди старше 100 лет – встречаются в среднем с частотой один человек на 20 тысяч. И вместе с тем само их существование – при всей их редкости, исключительности – доказывает принципиальную возможность такого варианта возрастного развития, хотя и недостижимого для большинства людей в условиях оптимальной реализации их индивидуальных возможностей».

Долголетие – это социально-биологическое явление, заключающееся в том, что человек достигает высоких возрастных рубежей. В основе долголетия, как отмечает Е. Н. Хрисанфова, лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни.

В сложившихся классификациях возраста выделяют различный порог долголетия. Наивысший уровень долголетия установлен в геронтологии и антропологии – 90 лет. Соответственно, долгожителями являются люди, достигшие установленного возраста и сохранившие оптимальный уровень функционирования [3].

Чаще всего при оценке возможной продолжительности жизни человека ссылаются на случаи предельного долголетия, на сведения о количестве людей в возрасте 100 лет и старше. По расчетам ученых видовая продолжительность жизни человека находится в пределах 95 лет \pm 2 года [2].

Долголетие исследуется с целью выяснения причин и факторов, оказывающих влияние на увеличения показателя средней продолжительности жизни населения, на изменение его возрастной структуры.

В зависимости от исторической эпохи сложилась широкая вариативность продолжительности жизни людей, зависящей от множества факторов. Социальный прогресс создал благоприятные предпосылки для увеличения средней продолжительности жизни.

Инновации в медицине значительно продлили средний возраст человека. Это гигиена, вакцинация, открытие антибиотиков.

В начале второй половины XX века средняя продолжительность жизни достигла 67 лет, а в 70-е гг. – 70 лет. В СССР в 1984–1985 гг. мужчины жили в среднем 64 года, а женщины – 73 года. На начало 2000 г. средняя продолжительность жизни мужчин упала до 59 лет, а женщин – до 72 лет.

Пожилых людей на Земле становится все больше. По данным ООН и Всемирной организации здравоохранения, процесс демографического старения, происходящий в наше время, не имеет аналогов за всю историю человечества. Доля людей в возрасте 65-ти лет и старше никогда не превышала 2–3 % от численности населения. Столь резкое увеличение продолжительности жизни отмечается впервые за последние 5 тыс. лет [2].

За последние десятилетия число пожилых людей росло везде в мире, но особенно быстро в развивающихся странах, где ныне проживает 60 % пожилого населения мира (к 2020 г. здесь будет проживать 75 % стариков). Ожидается, что в 2025 г. количество пожилых людей увеличится в 5 раз и превысит 1 миллиард человек. Наиболее быстрорастущей группой пожилых людей являются люди, чей возраст превышает 80 лет. Следует отметить так же, что рост продолжительности жизни сопровождается снижением уровня рождаемости.

Различают долголетие социальное и индивидуальное. Социальное долголетие представляет собой увеличение выживаемости и средней продолжительности жизни человека в данной популяции, в данное время, в данных общественных, экономических и социально-бытовых условиях. Социальное долголетие является продуктом совершенствования социальных условий жизни, культурных и медико-гигиенических мероприятий.

В случае индивидуального долголетия речь идет о биологических особенностях тех или иных индивидов, даже целых семей, и оно не зависит от жизненного пути и социального статуса человека.

Цель исследования – выявить причины и факторы, влияющие на долголетие жителей Витебской области.

Методы исследования. В процессе исследования были использованы опрос, беседа, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Система факторов, обусловивших долголетие, включает экологические, социальные, социально-психологические и культурно-бытовые факторы. В науке сложилось несколько гипотез долголетия:

- генетическая (связывает долголетие с какими-то наследуемыми особенностями организма, предусматривает наличие «генов жизнестойкости»);
- семейно-биологическая (факторы, способствующие или препятствующие долголетию, могут возникнуть вне прямой связи с наследственностью, учитывается возраст отца и матери человека при его рождении, каким по счету он родился у своей матери и т. п.);
- физиологическая (вне прямой связи с наследственностью в организме могут появиться некоторые физиологические особенности, например, в сердечно-сосудистой или желудочно-кишечной системах способствующие долголетию);
- экологическая (феномен долголетия зависит от природных условий, в которых на протяжении длительного времени живет данная группа: климатические условия, химический состав воды, почвы, флора, фауна);
- демографическая (численность доли долгожителей может быть остатком когортной волны высокой рождаемости и низкой смертности на фоне существенного снижения рождаемости впоследствии);
- личностно-психологическая (долгожители имеют определенный психотип);
- социально-психологическая (у долгожителей существует социально-психологический механизм ослабления и снятия стресса);
- геронтофильная (традиции уважения к старикам и их особое общественное положение, причастность к активной общественной и трудовой деятельности в преклонном возрасте);
- пищевая (особенности питания, семейные и традиционные регламентации пищи);
- трудовая (особенности трудовой деятельности человека в течение его жизни);

- жилищно-бытовая (учитывается роль жилищных условий, гигиена жилья).

В настоящее время по-прежнему отсутствует комплексное исследование феномена долгожительства, нет исчерпывающего теоретического объяснения этому явлению.

В настоящее время каждый седьмой белорус, т. е. 14 % жителей, находятся в возрасте 65 лет и старше.

Количество долгожителей на тысячу населения в возрасте 60 лет и старше определяется после каждой переписи населения.

В Беларуси по данным Белстата 100-летний рубеж перешагнули 555 жителя. Среди белорусских долгожителей преобладают представительницы слабого пола: 100-летнюю возрастную планку преодолели 76 мужчин и 479 женщин. А в возрастной группе старше 110 лет – только женщины (их 9).

Среди регионов республики больше всего долгожителей насчитывается в Гродненской области (121 человек в возрасте старше 100 лет). На втором месте – Минская область (95), на третьем – Брестская (93). На Витебщине проживают 80 человек, уже отметивших вековой юбилей, в Гомельской области – 62, в городе Минске – 54, в Могилевской области – 50. Брестская и Минская области стали единственными регионами страны, в которых проживают люди, отметившие 110-й день рождения.

В результате наших исследований установлено, что процесс старения у долгожителей происходит медленнее, чем у других людей старшей возрастной группы. Опрошенные отмечали, что они на протяжении жизни выглядели значительно моложе своих сверстников как внешне, так и внутренне, т.е. были «молоды душой».

Уровень долголетия зависит также и от местности проживания: в большинстве регионах Беларуси, как и во многих странах мира, долгожителей среди сельских жителей больше, чем среди горожан. При этом показатели долголетия среди женщин повсеместно превосходят показатели долголетия мужчин. Что обусловлено различиями в уровне смертности мужчин и женщин.

Важное значение для предотвращения преждевременного старения имеет сохранение устойчивой привычки к систематической физической активности. Большая часть долгожителей ходят пешком, делают зарядку, являются сторонниками здорового образа жизни (не курят, не употребляют спиртного), в молодости активно занимались физкультурой и спортом. Это благотворно сказывается на работе сердечнососудистой системы. Активный отдых является важной частью распорядка дня

этой категории людей. До глубокой старости они ходят в лес за грибами, ягодами, мужчины увлекаются охотой, рыбалкой. Как средство восстановления и оздоровления сельские жители отметили русскую баню.

Помимо общего укрепления организма, физические упражнения способствуют прекрасному внешнему виду. Долгожители редко страдают избыточным весом. Одним из факторов долголетия опрошенных, является лечение средствами народной медицины, употребление в пищу продукции, выращенной в своем хозяйстве, соблюдается умеренность в еде. Пища не отличается особыми кулинарными изысками. Многие придерживаются поговорки «Ешь просто - доживешь до 100».

Интеллектуальная активность этой категории пожилых людей не снижается с возрастом. Они читают художественную литературу, особенно произведения русских классиков, разгадывают кроссворды, сочиняют стихи, читают газеты, тесно общаются с правнуками (рассказывают им сказки). Некоторые играют в шахматы и шашки, карты, любят петь. Многие обладают хорошей памятью, помнят все исторические события, которые пережили. Среди долгожителей встречаются участники Великой Отечественной войны.

Следует особо отметить религиозность многих долгожителей. Они ежедневно читают молитвы, имеют доброжелательный настрой к людям, помогают бедным, попавшим в беду.

Долгожители чаще находятся в хорошем настроении и живут с чувством радости.

Выводы. 1. Чтобы долголетие явилось настоящим благом для человека, оно должно сопровождаться хорошим здоровьем, высокой трудоспособностью, творческой и физической активностью.

2. Одним из главных факторов для сохранения и улучшения умственных способностей является социальная активность пожилых людей.

3. Комфортнее и увереннее чувствуют себя в обществе те люди, которые занимают конструктивную позицию: передают свой опыт и знания молодому поколению.

Литература

1. Петров, А. П. В борьбе за молодость / А. П. Петров // Вопросы социального обеспечения. – № 17. – 2010. – С. 42.

2. Прохоров, Б. Б. Долголетие // Социальная энциклопедия / редкол.: А. П. Горкин и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2000. – С. 93.

3. Фролькис, В. В. Долголетие: действительное и возможное / В. В. Фролькис. – Киев : Здоровье, 1989. – 265 с.

4. Хрисанфова, Е. Н. Основы геронтологии (Антропологические аспекты) : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Е. Н. Хрисанфова. – М. : Академия, 1999. – С. 68.