

ПРЕСС-РЕЛИЗ

К Всемирному дню здоровья "Старение и здоровье"

23.03.2012

О.В.Бартман, заведующий отделом
общественного здоровья ГУ РЦГЭиОЗ

В 21 веке здоровье определяется общими социальными тенденциями и способствует им. Одной из самых крупных социальных трансформаций является старение населения. Благодаря значительному увеличению продолжительности жизни скоро в мире пожилых людей станет больше, чем детей. Тема Всемирного дня здоровья 2012 года "Старение и здоровье" с девизом "Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам" призывает обратить внимание на то, что хорошее здоровье на протяжении всей жизни может помочь мужчинам и женщинам пожилого возраста вести полноценную жизнь и быть активными членами семьи и общества.

Старение касается каждого из нас – молодых или старых, мужчин или женщин, богатых или бедных, независимо от того, где мы живем. Этот процесс неизбежен, но каждый человек стареет по-разному. Даже если мы молоды сердцем, нам необходимо поддерживать наше физическое, психическое и социальное благополучие, чтобы оставаться здоровыми и независимыми в пожилом возрасте. Помимо нашего желания прибавить годы жизни, необходимо также прибавить жизни к годам.

2012 г. является Европейским годом активной старости и солидарности между поколениями. Он дает всем людям возможность узнать о том, насколько дольше и здоровее, чем когда-либо ранее, стали жить европейцы и какие перспективы это открывает. Цель Европейского года состоит в том, чтобы стимулировать политиков и заинтересованные стороны к расширению возможностей для активной старости в целом и для независимой жизни.

Почти в каждой стране доля людей в возрасте старше 60 лет растет быстрее по сравнению с какой-либо другой возрастной группой как в результате возрастания ожидаемой продолжительности жизни, так и из-за снижения коэффициентов рождаемости. Такое старение населения можно считать успехом политики общественного здравоохранения и социально-экономического развития, но это также ставит перед обществом сложные задачи адаптации с тем, чтобы максимально укрепить здоровье и расширить функциональные возможности для пожилых людей, а также их социальное участие и безопасность.

Актуальность темы Всемирного Дня здоровья иллюстрируют следующие факты.

- Начиная с 1980 года число людей в возрасте 60 лет и старше удвоилось.
- Число людей в возрасте 80 лет увеличится почти в четыре раза до 395 миллионов человек в период до 2050 года.
- В течение следующих пяти лет число лиц в возрасте 65 лет и старше превысит число детей в возрасте младше пяти лет.
- К 2050 году число таких пожилых людей превысит число всех детей в возрасте младше 14 лет.
- Большинство пожилых людей живут в странах с низким или средним уровнем дохода. К 2050 году это число увеличится до 80%.

По данным Белстата, на 1 февраля в стране проживало 9 млн. 463 тыс. человек.

В Минске за первый месяц текущего года численность населения увеличилась с 1 млн. 885,1 тыс. до 1 млн. 885,5 тыс., в то время как в остальных регионах страны этот показатель снизился.

В частности, в Гомельской области на 1 февраля 2012 года насчитывалось 1 млн. 429,2 тыс. жителей (на 1 января 2012 года — 1 млн. 429,7 тыс.); Минской — 1 млн. 402,9 тыс. (1 млн. 403,5 тыс.) Брестской — 1 млн. 391,1 тыс. (1 млн. 391,5 тыс.); Витебской — 1 млн. 213,4 тыс.

(1 млн. 214 тыс.); Могилевской — 1 млн. 79,6 тыс. (1 млн. 80,1 тыс.); Гродненской — 1 млн. 61 тыс. (1 млн. 61,3 тыс.).

За январь 2012 года в Беларуси родилось 8 тыс. 739 детей (на 353 больше по сравнению с январем 2011 года), умерло 11 тыс. 365 человек (на 409 меньше). Естественная убыль составила 2.626 человек.

Детерминанты здорового старения

1. Здоровое старение связано со здоровьем на более ранних стадиях жизни

Например, недостаточность питания во внутриутробный период может повысить риск болезней в зрелом возрасте, таких как болезни органов кровообращения и диабет.

Респираторные инфекции в детстве могут повысить риск хронического бронхита во взрослом периоде жизни. Ожирение, или избыточная масса тела, у подростков создает риск развития хронических болезней, таких как диабет, болезни кровообращения, рак, респираторные и опорно-двигательные расстройства во взрослой жизни.

2. Однако то, как мы стареем, зависит от многих факторов

Функциональные возможности биологической системы человека повышаются в течение первых лет жизни, достигают пика в раннем взрослом возрасте и затем естественным образом снижаются. Темпы снижения определяются, по крайней мере частично, формами нашего поведения и подверженности воздействию различных факторов риска на протяжении всей жизни. Это включает то, что мы едим, насколько мы физически активны и какие риски для здоровья воздействуют на нас, например курение, вредное употребление алкоголя или воздействие токсичных веществ.

Демографические изменения сопровождаются новыми задачами

1. Большинство пожилых людей умирают чаще от неинфекционных заболеваний

Даже в бедных странах большинство пожилых людей умирают чаще от неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, рак и диабет, чем от инфекционных и паразитарных болезней. Кроме того, люди более старшего возраста часто имеют одновременно несколько проблем здоровья, таких как диабет и болезнь сердца.

2. Число людей с инвалидностью увеличивается из-за старения населения и большего риска хронических проблем здоровья в пожилом возрасте

Например, возраст приблизительно 65% всех людей с нарушениями зрения составляет 50 лет и старше, и на эту возрастную группу приходится примерно 20% всего населения мира. С увеличением численности пожилого населения во многих странах больше людей будут подвергаться риску возрастных нарушений зрения.

3. Во всем мире пожилые люди подвергаются риску плохого обращения

Приблизительно 4-6% пожилых людей в развитых странах испытывали какую-либо форму плохого к себе обращения в быту, что может приводить к серьезным физическим травмам и долгосрочным психологическим последствиям.

4. Необходимость в долгосрочной помощи увеличивается

По прогнозам, что к 2050 году в развивающихся странах число пожилых людей, не способных ухаживать за собой, увеличится в четыре раза. Многие из очень старых людей теряют способность к самостоятельной жизни из-за ограниченной мобильности, слабости или других физических или психических проблем здоровья. Многим требуется какая-либо форма долгосрочной помощи, включая сестринское обслуживание на дому, медицинские услуги в местном сообществе и помощь в повседневной жизни, уход в домах престарелых и длительное пребывание в больницах.

5. С увеличением продолжительности жизни людей во всем мире произойдет резкое

увеличение числа людей с деменцией, например страдающих болезнью Альцгеймера

Риск деменции резко увеличивается с возрастом и, согласно оценкам, 25-30% людей в возрасте 85 лет или старше имеют какую-либо степень снижения когнитивных способностей.

Поэтому необходимо обеспечение надлежащего доступа к приемлемой по средствам долгосрочной помощи, которая может быть необходима для такого состояния.

6. В чрезвычайных ситуациях пожилые люди могут быть особенно уязвимы. В тех случаях, когда группы людей перемещаются из-за стихийных бедствий или вооруженных конфликтов, пожилые люди могут оказаться неспособными к тому, чтобы спастись бегством или передвигаться на большие расстояния, и могут быть брошены. Однако во многих ситуациях они могут также быть ценным ресурсом для своих сообществ и для процесса гуманитарной помощи, если участвуют в качестве лидеров.

Преодоление стереотипов

Обычно мы ценим и уважаем пожилых людей, которых любим или хорошо знаем. Однако наше отношение к другим пожилым людям в более широком сообществе может быть иным. Во многих традиционных обществах к пожилым людям относятся как к "старейшинам". Однако в других обществах к старым женщинам и мужчинам могут относиться с меньшим уважением. Мы можем изменить такие позиции по отношению к пожилым людям, разрушив существующие стереотипы. Вот несколько примеров.

Стереотип 1: "Срок годности" пожилых людей истек

Хотя и предполагается, что пожилые работники являются менее продуктивными, чем более молодые, и исследования показывают незначительное снижение возможностей для обработки информации и внимания с возрастом, большинство людей сохраняют

умственные способности и обучаемость в самом преклонном возрасте. У них также есть преимущество обладания опытом и институциональной памятью. Снижение физических возможностей может быть гораздо меньшим, чем предполагается. 16 октября 2011 года британец Фауджа Сингх стал первым человеком, завершившим в 100-летнем возрасте Торонтский прибрежный марафон в Канаде.

Стереотип 2: Пожилые люди беспомощны

Тот факт, что пожилые люди особенно уязвимы в чрезвычайных ситуациях, не означает, что они вообще являются беспомощными. После циклона Сидр в Бангладеш в 2007 году комитеты пожилых людей выполняли очень активную роль, распространяя ранние предупреждения среди людей и семей, подвергающихся наибольшему риску, выявляя наиболее пострадавших, составляя списки нуждающихся и регистрируя их в местах получения гуманитарной помощи. После землетрясения и цунами в Японии в 2011 году пожилые люди и пенсионеры предложили свои услуги в качестве добровольцев для работы в местах ядерной аварии, утверждая, что они не боятся радиоактивного заражения. Прожив много лет, они меньше обеспокоены долгосрочными последствиями воздействия радиации.

Стереотип 3: Пожилые люди, в конечном счете, утрачивают интеллектуальные способности

Случающиеся время от времени провалы в памяти широко распространены в любом возрасте. И хотя риск развития симптомов деменции у людей старше 60 лет с возрастом постепенно увеличивается, возможные признаки деменции (потери интеллектуальных способностей), такие, как неуверенность в выполнении простых задач, трудность в завершении предложений и неспособность указать месяц или время года, не являются нормальными признаками старения. Большинство пожилых людей способны вести свои финансовые дела и повседневную жизнь. Они могут дать информированное согласие на лечение или медицинские вмешательства, в которых они могут нуждаться. В действительности некоторые виды нашей памяти не изменяются или даже могут улучшаться

с возрастом, например наша семантическая память, которая представляет собой способность вспоминать понятия и общие факты, не связанные с конкретным опытом.

Стереотип 4: Пожилые женщины менее ценны, чем более молодые

Люди обычно ценят женщин по их красоте, молодости и способности иметь детей, часто не замечая роли, которую выполняют пожилые женщины в семье и обществе, ухаживая за своими партнерами, родителями, детьми и внуками. В большинстве стран уход в семье обычно обеспечивают женщины. Многие из них, находясь в преклонном возрасте, ухаживают более чем за одним поколением.

Стереотип 5: Пожилым людям нет смысла оказывать медицинскую помощь

Поддающиеся лечению состояния и болезни пожилых людей часто не замечаются или игнорируются как "обычно присущие старости". Возраст не обязательно вызывает страдания, и только очень преклонный возраст связан с ограничениями функций организма. Право на обладание наивысшим возможным уровнем здоровья не уменьшается по мере нашего старения.

Не возраст ограничивает здоровье и участие пожилых людей. Это, скорее, индивидуальное и общественное неправильное восприятие, которые препятствуют активной и достойной старости.

Безусловно, здоровый образ жизни на протяжении всего жизненного цикла способствует продлению жизни и защите здоровья, а также снижению инвалидности и облегчению страданий в пожилом возрасте. Благоприятная для пожилых людей среда и раннее выявление болезней, профилактика и помощь улучшают благополучие пожилых людей. Не менее важным является признание ценности пожилых людей и оказание им помощи для полноценного участия в жизни семьи и общества.

Без соответствующих мер в поддержку активного долголетия старение населения будет препятствовать достижению социально-экономических целей и целей, связанных с развитием человека.

Вот те аспекты, на которые необходимо обратить внимание общественности во всемирный день здоровья 2012.

- Пожилые люди являются ценным ресурсом для своих обществ, и они должны чувствовать, что их ценят.

- Хорошее здоровье на протяжении всей жизни помогает нам максимально использовать положительные аспекты старения.

- Общества, которые ухаживают за стариками и поддерживают их активное участие в повседневной жизни, будут лучше подготовлены к жизни в изменяющемся мире.

И ещё один важный момент - преимущества физической активности для пожилых людей. В целом, имеются убедительные фактические данные, свидетельствующие о том, что по сравнению с менее активными мужчинами и женщинами физически более активные пожилые люди:

- имеют более низкие показатели смертности от всех причин, ишемической болезни сердца, высокого кровяного давления, инсульта, диабета 2 типа, рака толстой кишки и молочной железы, более высокий уровень сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья, более здоровые массу тела и состав тканей;

- имеют более благоприятный биомаркерный профиль для профилактики развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и укрепления здоровья костей; и демонстрируют более высокие уровни функционального здоровья, сталкиваются с меньшим риском падений и имеют лучшую когнитивную функцию; им угрожает сниженный риск умеренных и тяжелых функциональных ограничений и ролевых ограничений. Поэтому в соответствии с рекомендациями ВОЗ для людей в возрасте 65 лет и старше необходимо уделять физической активности в общей сложности 150 минут в неделю. Эти занятия можно

распределять менее продолжительными блоками, не менее 10 минут каждый, на протяжении всей недели: например, 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю.

Это также является хорошей профилактикой остеопороза - (от лат. osteoporosis) — заболевания, связанного с повреждением (истончением) костной ткани, ведущее к переломам и деформации костей. Развитие остеопороза сокращает продолжительность жизни, поскольку наиболее распространенные из остеопоротических переломов — переломы шейки бедра - по числу превышают все остальные случаи, вместе взятые. После перелома шейки бедра 20% пациентов погибают в течение года, еще 50% остаются инвалидами.

Одним из самых эффективных и приятных способов физической активности, а также борьбы с остеопорозом являются танцы. Они дают гармоничное сочетание физической нагрузки с хорошей дозой положительных эмоций. Аргентинское танго, пожалуй, наиболее показательный пример, поскольку для этого танца «нет возраста и веса». «Аргентинское танго – не просто танец. Это целый мир, однажды окунувшись в который, вы понимаете, что чувства стали более острыми, движения - грациозными, а мир с каждым днем приобретает все больше ярких красок. Волнующие и страстные движения наполняют вас не только положительными эмоциями, но и сделают фигуру гибкой. Танго – эффективная профилактика остеопороза. Ведь примерно через месяц занятий танцами у вас улучшится осанка, исчезнет сутулость, а походка станет естественной и грациозной», - отметил один из известных преподавателей танго Владимир Гусев. Мнение специалиста медицинского профиля, заведующего кафедрой эндокринологии и диабетологии МГСМУ профессора А.М. Мкртумяна, созвучно: «танго – прекрасный танец, который помогает выправить и сохранить ровную естественную осанку, забыть о сутулости. Как и любая легкая физическая активность, танго позволяет накапливать кальций в организме, а не растрачивать его как, например, при занятиях спортивной гимнастикой. Танец совершенно безопасен, ведь он нетравматичен, а, значит, риск перелома в этом случае сводится к минимуму. Но даже, несмотря на всю размеренность движений, танго не сможет спасти от развития остеопороза, если человек неправильно питается. В человеке все должно быть прекрасно: и физическая активность, и адекватное питание, которые должны дополнять друг друга. Правильное сбалансированное питание с постоянным употреблением кисломолочных продуктов, отказ от таких вредных привычек, как прием алкоголя и курение помогут не только предупредить «молчаливую» болезнь — остеопороз, но и сделают ее невозможной».

Питайтесь правильно, танцуйте в удовольствие, сохраняйте и укрепляйте собственное здоровье и уверенно продвигайтесь по жизни вперед – к активному долголетию!