

ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ДОЛГОЛЕТИЮ

Лемешевская С.С.¹, Зюрин С.А.¹, Алексейчик С.Е.¹, Черненко А.А.²

*УО «Белорусский государственный медицинский университет»¹,
УЗ «3-я городская клиническая больница им. Е.В.Клумова»², Минск*

Актуальность. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сейчас в мире насчитывается около 700 млн людей старше 60 лет. К 2025 году их число достигнет 1,1 миллиарда. «Взросление» населения планеты необходимо сопровождать сохранением физической и социальной активности, несмотря на наличие различных заболеваний и вредных привычек в течение жизни. Согласно рекомендаций Всемирной организации здравоохранения по возрастной классификации выделяют возраста: 25-44 – молодой; 44-60 – средний; 60-75 – пожилой; 75-90 – старческий; после 90 – долгожители.

Цель. Изучить образ жизни, способствующий долголетию, у людей старческого возраста и долгожителей.

Материалы и методы. Проведено исследование в кардиологическом отделении УЗ «3 городская клиническая больница им. Е.В. Клумова» г. Минска Республики Беларусь и терапевтическом отделении Городской больницы г. Эйшишкес, Литва в период с 2019 по январь 2020 года. Статистический анализ осуществлялся с помощью пакета прикладных программ STATISTICA 10.1 (StatSoft. Inc., США). В исследование включены 68 человек (35 мужчин и 33 женщины) в возрасте от 75 до 92 лет. Работа проводилась с использованием разработанного нами опросника. Оценивались характер питания (употребление мясных продуктов, овощей, фруктов и др.), занятие спортом, физическая активность на протяжении жизни (виды спорта, частота и продолжительность тренировок), анализ наличия и интенсивности вредных привычек, способы борьбы с ними (курение, употребление спиртных напитков), приверженность к лечению с использованием лекарственных средств, выполнение медицинских рекомендаций. Анализировался индекс массы тела, спектр заболеваний, результаты общеклинических исследований согласно медицинской документации.

Результаты и их обсуждение. Среди изучаемой группы людей присутствовала коморбидность. Наиболее часто встречалась данная патология: 55% - сердечно-сосудистые заболевания, заболевания кишечника и мочевыделительной системы 12%, онкологические заболевания 7 %, патология центральной нервной системы 4%. В ходе работы выявлено, что 80,8% (55 человек) были оптимистично настроены, довольны материальными, бытовыми условиями жизни, взаимоотношениями в семье и с близкими людьми, при этом 12% считали себя «совершенно здоровыми». Избыточный вес имели только 30,8% (21 человек).

Современный многопрофильный стационар - мультидисциплинарный подход к пациенту : материалы науч.-практ. конф., посвящ. 35-летию УЗ «10-я городская клиническая больница», Минск, 22 мая 2020 г.

При изучении характера питания было выявлено, что 35,6% предпочитали из мясных продуктов курицу и говядину до 3 раз в неделю. Практически каждый день 62% их рациона составляли фрукты и овощи. Любимыми фруктами названы яблоко, груша, виноград, апельсин, гранат. Из овощей предпочтение отдавалось картофелю, свекле, моркови, капусте, кабачкам. В изучаемой группе 69% не употребляют алкоголь. Нами выявлено довольно большое количество курящих пациентов (54%), оставивших курение 18%, никогда не куривших -28%. Однако «индекс курения» не превышал 10 «пачко/лет». Причинами курения были названы «необходимость» курения в компании, «нервная работа», приобретенная привычка.

Занимались спортом на протяжении всей жизни 25 человек (37% от общего числа). Большая часть из них (48%) использовали определенные упражнения, 24%-бег, 16% -плавание, 12%-лыжи. Нами выявлено, что 94 % опрошенных следовали рекомендациям докторов и по медикаментозным препаратам, и по диете, степени физической активности.

Выводы. Долголетие с сохранением физической и социальной активности возможно при выполнении медицинских рекомендаций, соблюдении классических принципов здорового образа жизни даже при наличии широкого спектра хронических заболеваний. Данный вопрос требует дальнейшего изучения. Обучение пациентов с использованием достоверных клинических исследований может способствовать успеху в достижении поставленных задач.