

Ю.М. ПАНИШКО, А.Л. ВАСИЛЬЧУК, В.В. ДМИТРЕНКО
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ДОВГОЛІТТЯ

Стаття розглядає різні аспекти здорового способу життя та вплив його на тривалість життя

Статья рассматривает разные аспекты здорового образа жизни и его влияние на продолжительность жизни

The article different aspects of a healthy way of life and its influence on longevity

За даними ВООЗ за останні півстоліття тривалість життя в світі зросла майже на 20 років і цей показник досяг відмітки 66 років. За прогнозами ВООЗ до 2020 року людей старше 65 років на Землі буде понад 1 млрд. Тому науковці багатьох країн світу присвячують свої дослідження вивченню причини постаріння організму та засобам боротьби зі старістю.

Спосіб життя – це форми людської життєдіяльності, типові для історично конкретних соціальних стосунків, залежні від умов життя [9]. Він включає рівень життя, його якість, стиль, звички, можливі шкідливі звички. Частка впливу способу життя на стан здоров'я за даними багатьох авторів коливається в межах 45-53%.

Ключовою умовою є здатність людської біосистеми зберегти свою структуру і функцію у постійно змінюваних умовах існування. Життєздатність визначається адаптивністю організму і є основою індивідуального здоров'я.

Валеологія дає своє визначення здоров'я: це “процес збереження і розвитку психічних, фізичних і біологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя індивіда” [9].

М.М. Амосов запропонував термін “кількість здоров'я”, трактуючи поняття “здоров'я” як суму “резервних потужностей основних робочих органів і функціональних систем організму” [1].

Група російських вчених під керівництвом В. Маслова аналізуючи демографічні кризи, поставила питання – чи після народження людини є період, коли організму “задається” кінцева точка в його житті. Проаналізував графіки проценту доживання людей у XVIII ст., розроблені французьким демографом Дювійяром та графіки проценту доживання людей середини ХХ ст., розроблені головою демографічної служби ООН французом Сові, вони застосували спеціальну координатну сітку та теорію “кривих найкоротшого часу”. Було встановлено, що життя людини часом поділяється на три періоди, кожен зі своєю кривою часу: від народження до 3-5 років, від 5 до 55 років, від 55-60 років і далі. Таким чином, людина двічі довільно переходить з однієї траєкторії найкоротшого часу життя на іншу. При деяких умовах можливий такий перехід за власним бажанням. Якщо звернути увагу на ділянку віку людини від 20 до 40 років, **то це майже пряма лінія (!)**. Якщо гіпотетично продовжити “лінію життя” далі, то виявляється, що тривалість життя може складати біля 500 років. Ця величина характеризує запас біоресурсу, яку заклав **Творець** в людину. Але звертає на себе увагу відмітка 40 років, з якої починається різке “зломлення” кривої. Це “заломлення” якраз і є інтегральним результатом нашого безвідповідального відношення до свого здоров'я в молодості, в зрілому віці, є результатом нашої бездуховності, відбиває екологічний, політичний стан в державі, в світі. Висновок групи дослідників В. Маслова такий: інтенсивне вимирання людей в старшому віці не спричинено біологічними факторами. Справа в тому, що людина на підході до віку 55-60 років втрачає життєву межу; тобто життя без усвідомлення вищого призначення, без любові – **втрачає свою привабливість, стає спустошеним і людина переходить на “вкорочену” траєкторію життя.** Ось і з'являються в людському тілі різні хвороби [12].

Цікавим є дослідження міжнародної групи вчених під керівництвом В. Скулачева, яка висунула версію, що постаріння – це програма самовбивства, яка запускається в роботу саме тоді, коли починаються перебої в роботі функціональних систем організму. Потенціал людського організму В. Скулачев оцінює в 800 років життя. Подібної точки зору на тривалість життя дотримується британський генетик Обрі де Грей, який стверджує, що людина може жити до 1000 років. Більш скромні цифри наводить вчений з Санкт-Петербурга проф. В. Волков. Назва його монографії “Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни” (2002) говорить сама за себе.

Шотландський вчений Джон Спикман заявляє, що шлях до тривалої молодості лежить в сфері процесів метаболізму. Експерименти на тваринах показали, що особи зі швидким обміном речовин жили на 30% довше, ніж тварини з повільними метаболізмом. Біолог з Массачусетського технологічного інституту Леонарт Гуарепт виявив ген, який активізується при недостатньому харчуванні і підвищує активність обміну речовин.

Проф. Ендрю Прентіс із Лондонської Школи гігієни та Тропічної медицини та лікар Сьюзен Джебб провели дослідження, які показали, що щільність енергії (кількість калорій, які різні харчові продукти містять за вагою) – критичний фактор в регуляції раціону харчування. Дві групи добровольців харчувалися однаковими дієтами. Одна група добровольців, що харчувалася продуктами, більш насиченими калоріями, споживала більше їжі, ніж група, що з'їдала звичайні продукти. Виявилось, що для здоров'я важливо їсти **об'ємну** їжу, а не малу, висококалорійну, оскільки відчуття ситості у людини настає незалежно від того, скільки калорій з їжею вона споживає. Вчені вважають, що це відбувається тому, що людський організм не пристосований до регулювання швидкого споживання їжі, що сприяє розвитку ожиріння людини.

Група американських дослідників вивчала зв'язок між фізичною підготовленістю і смертністю людини. Виявилось, що коефіцієнт загальної смертності у фізично не підготовлених складає 64,0 на 10000 людино-років, знижуючись до 18,6 у фізично підготовлених; у жінок ці показники відповідно склали 39,5 та 8,5. Низька фізична підготовленість – це найважливіший фактор ризику. Покращення фізичної підготовленості пов'язане зі зниженням ризику смерті на 60% [10].

Виявлено, що у людей з негативними факторами способу життя ризик смертності в 2 рази більший, ніж у тих, хто веде здоровий спосіб життя.

Ю. Львович в газеті “Експрес” повідомляє, що до створеного в Україні реєстру громадян віком понад 100 років записано 1715 людей. Найбільше довгожителів проживає в Донецькій (146), Дніпропетровській (115), Львівській (113), Харківській (107) областях. В Російській Федерації проживає біля 20000 довгожителів [7].

Які ж головні секрети довгожителів вдалося виявити кореспондентам?

Т. Веснянка, І. Фаріон в статті “За сто років я не нажила собі ворогів” розповідають про Ганну Бужинську з Львівської області. Вона прокидалася о 3-4 годині ночі. Працювала багато. Її все, що було, “нічим не перебирала”, до лікарів зверталася лише під час пологів, читала газети, дивилася телебачення, за всі свої роки ворогів не нажила, народила дев'ятеро дітей [4].

С. Пустовіт, описуючи життя 103-річної Олександри Вільховик з Полтавщини, особливо наголошує, що ювілярка все своє життя працювала не покладаючи рук. Ще не так давно артеріальний тиск в неї становив 120/80 мм рт. ст. [11]

Н. Кравчук в своїй статті “104-річній бабусі – квіти від шефа” розповідає про Марію Вашук з Волині, яка важко працювала всі молоді роки в Сибіру. До України повернулася лише після Другої світової війни [6].

Б. Мартиник в своїй статті “Дожити до 105” розповідає про Фему Ямборко з Львівщини, яка в свої 105 років мала непогану пам'ять, чудовий зір, все життя працювала фізично, ніколи не зверталася до лікарів, народила дванадцятьох дітей [8].

Найбільш цікавим виявилось життя найстарішого мешканця Львівщини Григорія Нестора, якому 15 березня 2007 року виповнилося 116 років. Довгожитель України №1 має добрий зір, світлий розум, добру пам'ять і дзвінкий голос (гостям дідусь співав маловідомі пісні українською, російською, англійською і навіть старослов'янською мовами. З ранку до ночі працював, спав при свіжому повітрі, харчувався, в основному, хлібом, молоком, овочами. Глибоко віруюча людина дотримувалася посту, ніколи не переїдав, з любов'ю відноситься до людей, не уявляє, як люди можуть сваритися, лихословити, пити горілку.

Дослідження Стівена Коулза, геронтолога з Каліфорнійського університету, показали, що не існує якоїсь однієї причини, що забезпечує довгожителів.

Спостереження за довгожителами підтвердили, що довгожителі, в основному, жили в режимі “легкого недоїдання”, що спонукало клітини організму швидше оновлюватися. Переважна більшість довгожителів все життя працювала. Кращим ліком проти постаріння є любов і регулярний секс.

Постійний рух, регулярна фізична активність є запорукою довгого життя, оскільки соматотропін омолоджує організм.

Ті, хто краще адаптується до холоду, живуть довше, оскільки швидше відбувається обмін речовин.

Рациональна мозкова діяльність сприяє продовженню життя. “Позитивне мислення” знижує рівень кортизолу – гормону стресу, який шкодить імунній системі. Психологічне оптимістичне вкорочує життя імунних клітин і пришвидшує старість. Суб’єктивне відношення до життя є більш привабливим, ніж твереза оцінка реальності.

Здоровий спосіб життя перестане бути омріяним ідеалом лише тоді, коли ЗСЖ будуть впроваджені в сім’ї, школі, вищих навчальних закладах, на виробництвах і в побуті, а заняття будуть проводити освічені педагоги, які самі є прикладом ЗСЖ.

Формування ЗСЖ – це стимуляція впровадження у життя всіх людей різних нових форм здоров’я, відмова від багатьох шкідливих звичок в житті [13].

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – М.: ООО “Издательство АСТ”; - Д.: “Издательство Сталкер”, 2003. – 464 с.
2. Блейер С.Н. и др. Физическая подготовленность и смертность, обусловленная различными факторами // Наука в Олимпийском спорте. – 1995. - №2. – С. 52-61.
3. Бондарев А., Трибушная Е. Старость и радость // Корреспондент. - №35, 15 октября 2007. – С. 65-67.
4. Веснянка Т., Фаріон І. За 100 років я не нажила собі ворогів / Високий замок, 4 вересня 2007. – С.4.
5. Волков В.В. Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – 288 с.
6. Кравчук Н. 104-річній бабусі – квіти від “шефа” / Високий замок, 15 лютого 2006 р. – С.4.
7. Львович Ю. А тим часом / Експрес. - №87, 8-9 червня 2004. – С.2.
8. Мартинюк Б. Дожити до 105 / Експрес, 29 вересня –6 жовтня 2005. – С.6.
9. Основы валеологии. В 3-х книгах / Под общ.ред. акад. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999. – 434 с, 351 с., 447 с.
10. Паффенбаргер Р. И.Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни / Наука в Олимпийском спорте. – Спецвыпуск, 2000. – С. 7-24.
11. Пустовіт С. Полтавська довгожителька Олександра Вільховик зустріла свою 103 весну / Ваше здоров’я. - №11, 19-25 березня 2004. – С.16.
12. Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С. Гармония Хаоса или Фрактальная реальность. – СПб: ИД “Весь”, 2003. – С. 11-16.
13. Торохова Е.Н. Валеология: Словарь-справочник. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 344 с.

Ю.М. ПАНИШКО, В.І.КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ

ВИДИ ТА МЕТОДИ ЗОВНІШНЬОЇ ГІДРОТЕРАПІЇ (Повідомлення I)

Стаття розглядає найпоширеніший арсенал видів та методів зовнішньої гідротерапії.

Статья рассматривает наиболее распространенный арсенал видов и методов гидроterapiи.

The article considers the most widespread arsenal of kinds and methods of hydrotherapy.

Людство протягом свого часу існування створило потужний арсенал видів та методів зовнішньої гідротерапії. В рамках однієї статті можна розглядати тільки найбільш поширені види та методи гідротерапії.

Зовнішнє водолікування містить велику кількість процедур, які використовують за методиками як загального, так і місцевого впливу. Спеціальні водні процедури проводять у водолікарнях, крім того вони вимагають спеціального обладнання, вишколеного медперсоналу. Деякі процедури не потребують спеціального обладнання і тому їх можна використовувати в домашніх умовах.