**Здоровое долголетие.**

      Благодаря достижениям современной медицины мы стали жить дольше: в мире уверенно растет средняя продолжительность жизни. Обратная сторона этого достижения – стремительное старение населения. Именно поэтому вопросы гериатрии, здорового образа жизни, достойного и безболезненного долголетия нас так интересуют.

Пожилой возраст является не статическим состоянием, а динамическим процессом. Он связан со специфическими изменениями условий жизни, многие из которых имеют к сожалению негативную окраску. К ним принадлежат: изменение физических возможностей, утрата общественного положения, связанная с выполняемой работой, изменение функций в семье, смерть или угроза утраты близкого человека.

Пожилой возраст является не статическим состоянием, а динамическим процессом. Он связан со специфическими изменениями условий жизни, многие из которых имеют к сожалению негативную окраску. К ним принадлежат: изменение физических возможностей, утрата общественного положения, связанная с выполняемой работой, изменение функций в семье, смерть или угроза утраты близкого человека.

По расчетам ученых здоровье и долголетие современного человека на 10% зависит от здравоохранения, на 20% - от генетики, на 20% - от экологии и состояния окружающей среды, на 60% - от образа и стиля жизни.

Все известные управляемые и неуправляемые факторы, которые в той или иной степени влияют на продолжительность и качество жизни, можно объединить в 6 основных параметров, характеризующих биологическую жизнедеятельность человека и определяющих ее количественные и качественные возможности и долголетие: генетика, экология, диета(питание), физическая активность, психологический режим, вредные и полезные привычки. В жизни человека все взаимосвязано и едино.

В 2005 году Всемирная Организация Здравоохранения выделила 10 главных причин основных заболеваний нашего времени, которые сокращают и ухудшают нашу жизнь

* Повышенное артериальное давление или гипертония.
* Ожирение и неправильное питание.
* Повышенное содержание холестерина и других жиров в крови.
* Низкая физическая активность.
* Курение.
* Избыточное употребление алкоголя.
* Использование наркотиков.
* «Незащищенный» секс.
* Плохое качество питьевой воды.
* Загрязнение воздуха.

Необходимо:

1. Ежегодный чек-ап с профилактикой сердечно-сосудистой патологии и онкологии. В него, в том числе, должны входить следующие показатели: индекс массы тела, артериальное давление, липидограмма, гомоцистеин, глюкоза, дуплексное сканирование сонной артерии. Какая бы ни была стратегия, очень важно, чтобы человек ежегодно проходил обследование.
2. Правильное лечение существующих проблем (избегая большого количества лекарств), соблюдение стандартов в медицине.
3. Правильное и сбалансированное питание.
4. Физическая активность.
5. Отказ от курения.
6. Умеренное потребление либо отказ от алкоголя.
7. Контроль уровня стресса.

Психологи выделяют несколько типов социально-психологических видов старости

* **Первый тип** - активная творческая старость, люди, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи, жить полноценной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности.
* **Второй тип** - характеризуется тем, что пенсионеры занимаются делами, на которые раньше просто не было времени: самообразованием, отдыхом и развлечениями. Для этого типа характерна хорошая социальная и психологическая адаптация, приспособляемость и гибкость, но энергия направлена, главным образом, на себя.
* **Третий тип** (преимущественно женщины) находят главное приложение своих сил в семье. А поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать, однако следует отметить: удовлетворённость жизнью у этой группы людей ниже, чем у первых двух.
* **Четвертый тип -** это люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Вместе с тем обнаруживается склонность (чаще у мужчин) к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность.
* **К пятому типу** можно причислить людей, относящихся враждебно как к окружающим, так и к самим себе. Люди с таким отношением агрессивны, вспыльчивы и подозрительны, стремятся "переложить" на других вину и ответственность за собственные неудачи, не совсем адекватно оценивают действительность. Недоверие и подозрительность заставляют их замыкаться в себе, избегать контактов с другими людьми. Они пассивны, не бунтуют против собственной старости, безропотно принимают то, что посылает им судьба. С этим состоянием соединяются чувства одиночества, потери смысла жизни и нередко приводят к депрессии и суициду. В таких случаях необходима помощь психолога.

