

Факторы и способы формирования активного долголетия в молодом возрасте

Чаусов Н.Ю., к.э.н., доцент, заведующий кафедрой менеджмента, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга, Россия

Кожина О.А., студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются факторы и способы, которые влияют на состояние здоровья и имеют решающее значение для продолжительности здоровой жизни. Сделан вывод, что задачи активного долголетия и увеличения продолжительности здоровой жизни людей будут более успешно решены, если в течение всей жизни, в том числе в молодом возрасте, следовать принципам активного долголетия.

Ключевые слова: активное долголетие, продолжительность жизни, факторы и способы активного долголетия

Factors and ways of forming active longevity at a young age

Chausov N.Y., Head of the Department of Management, Candidate of Economics, Associate Professor,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia

Kozhina O.A., student, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia

Annotation. The article discusses the factors and methods that affect the state of health and are crucial for the duration of a healthy life. It is concluded that the tasks of active longevity and increasing the duration of a healthy life of people will be more successfully solved if the principles of active longevity are followed throughout life, including at a young age.

Keywords: active longevity, life expectancy, factors and methods of active longevity

Введение

Сегодня, благодаря улучшению условий жизни и развитию медицины [10], долголетие стало более распространённым явлением по сравнению с прошлыми столетиями. По мнению Э.Росseta, будущее поколение будет обладать не только более продолжительной старостью, но и более продолжительным периодом полного расцвета [9]. Данные Мировой статистики здравоохранения [7] показывают, что в мире за 15 лет с 2000 по 2016 гг. ожидаемая продолжительность жизни увеличилась с 66 до 72 лет, средняя продолжительность здоровой жизни – с 58,5 до 63,3 лет. Однако необходимо помнить, что долголетие требует того, чтобы за него бороться [9]. В данном исследовании поставлена цель исследования факторов среды обитания человека в молодом возрасте, способствующих сохранению его здоровья и активному долголетию при достижении третьего возраста и обоснованию на этой основе рекомендаций увеличения продолжительности здоровой жизни людей.

Результаты исследования.

Организм человека можно представить как совершенный механизм, который рассчитан на достаточно длительную жизнь. Здоровье – это основа долголетия и активной жизнедеятельности. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) состояние здоровья и продолжительность жизни человека определяется 4 главными факторами: образ жизни – 50%; наследственность – 20%; климатические и экологические условия – 20%; уровень здравоохранения – 10% [5]. Таким образом, в большей степени человек сам определяет продолжительность и качество собственной жизни, выбирая для себя предпочтительный образ жизни, в основе которого лежит забота о своем здоровье.

В монографии «Введение в стратегическое управление активным

долголетием: теория, методология, практика» нами были систематизированы факторы и способы увеличения продолжительности жизни [12]. Сформулированные принципы активного долголетия демонстрируют, какие руководящие начала позволят реализовать потенциальные способы в увеличение продолжительности жизни (табл.1).

Таблица 1

Факторы, способы и принципы увеличения продолжительности здоровой жизни

Факторы долголетия	Способы достижения долголетия	Принципы активного долголетия
1. Генетическая и географическая обусловленность долголетия		
Генетические	Наследственность	Забота о репродуктивном здоровье и репродуктивной генетике
Географические	Благоприятная природная среда	Гармония с природой
2. Обусловленность долголетия образом жизни и поведенческими стереотипами		
Психологические	Восприятие своего возраста и желание долго жить. Позитивное мышление. Милосердие. Нейтрализация стрессов	Психологическая гармония
Физиологические	Правильное питание. Физическая активность. Экология. Отказ от вредных привычек. Режим дня Контроль физического состояния и оздоровление	Здоровый образ жизни
Социальные	Семья, счастливый брак. Любовь Профессия. Хобби	Социальная активность
Интеллектуальные	Образование Творчество	Познавательная активность
3. Социально-экономическая и институциональная обусловленность долголетия		
Уровень жизни	Качественные жилищные условия Достаточный уровень пенсионного содержания	Институциональные принципы концепции активного долголетия [6]
Органы здравоохранения, социальной защиты, образования и пенсионного обеспечения	Развитие социальных учреждений, осуществляющих работу с людьми старшего возраста	
Институты гражданского общества	Развитие институтов, осуществляющих работу с людьми старшего возраста	
Управление программами активного долголетия	Разработка и реализация комплексных программ, финансирование, содействие долголетию	

Ранее [12] факторы и способы увеличения продолжительности жизни на протяжении всей жизни отождествлялись с факторами и способами активного

долголетия. Между принципами и их реализацией (способами достижения долголетия) существует сложная взаимосвязь. Так, например, следование принципу здорового образа жизни может предполагать заботу о репродуктивном здоровье и репродуктивной генетике, следование принципу гармонии с природой, установление психологического равновесия и избегание деструктивных конфликтов, рационального пищевого поведения, в том числе ограничение употребления алкогольных напитков. Связь между здоровьем, образом жизни и самосохранительным поведением молодых людей создает огромную проблему современности, от решения которой зависит продолжительность жизни.

Образ жизни в определяющей степени формируется в зависимости от среды обитания. Разница в продолжительности жизни между странами с высокими и низкими доходами составила 17 лет (соответственно в странах с высокими доходами люди живут на 17 лет дольше) – ожидаемая продолжительность жизни в 2016 году в странах с высокими доходами составила 80,8 года, в странах с низкими доходами – 62,7 года. Это, в том числе, обусловлено более высоким уровнем медицинского обслуживания в экономически развитых странах. В бедных странах существует высокий риск смерти в детском или молодом возрасте от респираторных и инфекционных заболеваний, и если доля смертей от данных заболеваний в развитых странах не превышает 1-2%, то в неблагополучных государствах, например, в некоторых странах Африки, на инфекционные болезни может приходиться более половины смертей. При этом, средняя продолжительность жизни женщин в странах с любым уровнем развития (развитых или развивающихся) значительно выше, чем средняя продолжительность жизни мужчин: в богатых странах женщины живут, в среднем, на 6 лет дольше, а в бедных странах на 3-4 года [7].

Исследования показывают, что важнейшей проблемой в мире, влияющей на здоровье молодого поколения, являются инфекционные болезни. Число умерших людей в возрасте 20-24 года от инфекционных и паразитарных болезней в 2019 году составило 215 человек, в возрасте 25-29 года – 1423

человек, при этом в каждой последующей возрастной группе количество умерших значительно возрастало [3]. Также самыми распространенными заболеваниями среди молодых людей, обуславливающими раннюю смертность, являются болезни системы кровообращения и новообразования. Для того чтобы предотвратить данную негативную тенденцию, связанную с ростом числа заболевших и умерших молодых людей, необходимо создавать системы здравоохранения, направленные на борьбу с этими нарушениями здоровья. Если не реализовывать стратегии уменьшения факторов риска на протяжении всех периодов жизненного цикла человека, то все негативные последствия и неинфекционные болезни проявятся в пожилом возрасте и отрицательно повлияют на качество жизни человека.

По результатам исследования динамики здоровья молодежи отмечается ухудшение здоровья молодых людей [2], что увеличивает нагрузку на здравоохранение и ставит под угрозу активное долголетие. Ситуацию усугубляет курение, употребление наркотиков и крепкого алкоголя [8]. В этой связи Л.Н. Чайка, Ю.А. Логинова [11] видят решение проблемы в формировании духовного мировоззрения человека, что, по их мнению, будет проявляться в их рациональном поведении.

Интерпретируя выводы исследования Л.С. Киселевой применительно к целям нашего исследования, можно сделать вывод, что возможности активного долголетия в молодом возрасте закладываются: приобщением молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ); формированием полезных привычек; развитием физической культуры и массового молодежного спорта [5]. При этом, как отмечают Н.А. Бычкова, А.А. Мигел [1], существуют эффективные виды занятия физической культурой, которые не требуют финансовых затрат. С.С. Иванова и Л.А. Чаусова [4] к значимым факторам относят также материальную обеспеченность и проведение регулярных медицинских осмотров, позволяющих свести к минимуму риск перехода заболеваний в хроническую фазу благодаря их раннему выявлению и возможностям качественного лечения в платных клиниках. Кроме того, необходимым условием обеспечения большей

продолжительности здоровой жизни является повышение массовой осведомленности по проблемам активного долголетия [12].

Вместе со сказанным следует отметить, что хотя уровень здравоохранения напрямую влияет на здоровье населения, каждому молодому человеку следует понимать, что качество и уровень его здоровья в старости зависит, в основном, от того, какой образ жизни он ведет в настоящий момент. Раннее старение и хронические заболевания грозят лишь тем, кто невнимательно относится к своему здоровью и не отказывается от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, невоздержанность во вредной пище, наркотики). Те же люди, которые занимаются физическими нагрузками и спортом, соблюдают режим сбалансированного питания, рационально подходит к труду и отдыху, а также минимизируют психоэмоциональные перегрузки, смогут не только сохранить свое здоровье, но и продлить полноценную активную жизнь на многие годы.

Заключение

Как показали исследования, в большей степени человек сам определяет продолжительность и качество собственной жизни, выбирая для себя образ жизни, в основе которого лежит либо забота, либо безразличное отношение к своему состоянию здоровья. Для решения глобальной проблемы продления жизни следует принимать неотложные меры, направленные на поддержание хорошего здоровья в течение всего жизненного цикла, как со стороны Правительства РФ и ВОЗ, так и со стороны каждого отдельного человека. Задачи активного долголетия и увеличения продолжительности здоровой жизни людей будут более успешно решены, если в течение всей жизни, в том числе в молодом возрасте, следовать принципам активного долголетия.

Библиографический список

1. Бычкова, Н.А. Скандинавская ходьба - путь к долголетию / Н.А.

Бычкова, А.А. Мигел // Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей: Сборник научных трудов Второй региональной научно-практической конференции, Калуга, 17 декабря 2019 года. – Калуга: Издательство Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, 2020. – С. 50-54.

2. Доброхлеб В.Г. Активное долголетие как проблема современной молодежи / В.Г. Доброхлеб // Народонаселение. – 2012. – № 4(58). – С. 087-091.

3. Естественное движение населения Российской Федерации – 2019 г [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/bgd/regl /b19_106/Main.htm (Дата обращения 27.07.2021)

4. Иванова С.С. Активное долголетие как комплексное понятие качества жизни пожилых людей / С.С. Иванова, Л.А. Чаусова // Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей: Сборник научных трудов, Калуга, 15 ноября 2018 года. – Калуга: ФБГОУ ВПО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», 2019. – С. 66-70.

5. Киселева Л.С. Факторы, формирующие здоровье населения: сущность и типология // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 8 (часть 1) – С. 17-20.

6. Концепция политики активного долголетия / Долголетие: его геном – взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. – Том 468 (510). – Вып.16. – М., 2020.

7. Мировая статистика здравоохранения, 2020 г: мониторинг показателей здоровья в отношении ЦУР, целей в области устойчивого развития [World health statistics 2020: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO; [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>. (Дата обращения 27.07.2021)

8. Пропитая молодость: от 20 до 72% подростков каждый день употребляют спиртное [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://www.amic.ru/news/274190/> (Дата обращения 27.07.2021)

9. Россет Э. Продолжительность человеческой жизни / Эдвард Россет; Пер. с польского В.И. Бомкина, О.Д. Комаровой. – М.: Прогресс, 1981. – 383 с.

10. Федин С.М. Современные условия жизни людей пожилого возраста в России / С.М. Федин, Л.А. Чаусова // Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей: Сборник научных трудов, Калуга, 15 ноября 2018 года. – Калуга: ФБГОУ ВПО «Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского», 2019. – С. 140-143

11. Чайка, Л.Н. Проблема ухудшения здоровья молодого поколения – угроза для будущего России / Л.Н. Чайка, Ю.А. Логинова // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. – № 3(8). – С. 422-426.

12. Чаусов Н.Ю. Введение в стратегическое управление активным долголетием: теория, методология, практика / Н.Ю. Чаусов, С.Н. Гагарина, Н.Н. Чаусов; Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского. – Калуга: ФБГОУ ВПО «Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского», 2020. – 178 с.

References

1. Bychkova, N.A. Scandinavian walking – the way to longevity/ N.A. Bychkova, A.A. Miguel // Actual problems of active longevity and quality of life of elderly people: A collection of scientific papers of the Second regional scientific and practical conference, Kaluga, December 17, 2019. – Kaluga: Publishing House of the Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, 2020. – pp. 50-54.

2. Dobrokhleb V.G. Active longevity as a problem of modern youth/ V.G. Dobrokhleb // Population. – 2012. – № 4 (58). – S. 087-091.

3. Natural movement of the population of the Russian Federation – 2019 [Electronic resource] – Access mode: https://rosstat.gov.ru/bgd/regl/b19_106/Main.htm (Date of treatment 27.07.2021)

4. Ivanova S.S. Active longevity as a complex concept of the quality of life of older people / S.S. Ivanova, L.A. Chausova // Actual problems of active longevity and

the quality of life of older people: Collection of scientific papers, Kaluga, November 15, 2018. – Kaluga: Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, 2019. – pp. 66-70.

5. Kiseleva L.S. Factors shaping the health of the population: essence and typology // International Journal of Experimental Education. – 2015. – № 8 (part 1) – P. 17-20.

6. The concept of the policy of active aging / Longevity: its genome is the interdependence of «BIO» and «SOCIO» in a person. Ch.ed. Komarova A.I. Volume 468 (510). – Issue 16. – M., 2020.

7. World health statistics 2020: monitoring health indicators in relation to the SDGs, goals in the field sustainable development [World health statistics 2020: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals]. Geneva: World Health Organization; 2020. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO; [Electronic resource] – Access mode: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>. (Date of treatment 27.07.2021)

8. Imbued youth: from 20 to 72% of adolescents drink alcohol every day [Electronic resource] - Access mode: <https://www.amic.ru/news/274190/> (Date of treatment 27.07.2021)

9. Rosset E. The duration of human life / Edward Rosset; Per. from Polish by V.I. Bomkin, O.D. Komarova. – M.: Progress, 1981. – 383 p.

10. Fedin S.M. Modern living conditions of elderly people in Russia / S.M. Fedin, L. A. Chausova // Actual problems of active longevity and the quality of life of the elderly: Collection of scientific papers, Kaluga, November 15, 2018. - Kaluga: Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, 2019. – P. 140-143

11. Chaika L.N. The problem of deteriorating health of the younger generation - a threat to the future of Russia / L.N. Chaika, Yu.A. Loginova // Pedagogical experience: theory, methodology, practice. – 2016. – № 3 (8). – S. 422-426.

12. Chausov N.Yu. Introduction to strategic management of active longevity: theory, methodology, practice / N.Yu. Chausov, S.N. Gagarina, N.N. Chausov; Kaluga State University K.E. Tsiolkovsky. – Kaluga: Kaluga State University named after K.E.

Tsiolkovsky, 2020. – 178 p.