

Долголетие – причины и факторы

Гаджибала БЕДЕЛЛИ,
профессор

«Человек, не доживший до ста лет, сам виноват в этом...»

Тема старости и долголетия занимает мысли человека с глубокой древности. В свое время ценные соображения по этой проблеме высказал Гиппократ в трактате «Здоровый образ жизни», Аристотель – в труде «О молодости и старости». Позже выдающиеся медики И.И.Мечников, С.П.Боткин и И.П.Павлов провели значительные исследования периода старости и вопроса продления жизни. К настоящему времени достоверно доказано, что **потенциальные возможности человеческого организма позволяют ему дожить до 150 и более лет. Однако безответственное отношение большинства из нас к своему здоровью, лень, склонность потакать своим слабостям приводят к тому, что преобладающая масса людей не достигает и половины пути, отпущенного нам в этой жизни.**

По данным Государственного статистического комитета, в 2007 году население Азербайджана составило 8.537 тысячи, из них лиц в возрасте 100 и более лет оказалось 2308 человек, в том числе 2079 женщин и 229 мужчин. Азербайджан всегда славился как край долгожителей. Ширали Муслумов прожил 168 лет, Махмуд Эйвазов – 148 лет, Меджид Агаев – 144 года, Наила Ахмедова – 120 лет. Интересно, что все они были жителями отдаленного Лерикского района, что в Талышских горах. Геронтологам хорошо известно, что именно **в горных и высокогорных районах с их чистым, насыщенным ультрафиолетовыми лучами и отрицательными ионами воздухом, родниковой водой, где люди много занимаются физическим трудом, удельный вес долгожителей самый высокий.** Исследования



показывают, что горный воздух служит важнейшим фактором укрепления организма человека и повышения его сопротивляемости неблагоприятным воздействиям.

Среди факторов, влияющих на долголетие человека, – наследственность. Установлено, что дети родителей, доживших до 80-85 лет, имеют все шансы прожить не менее 90 лет. Кроме того, долгой жизни способствуют такие обстоятельства, как любознательность, систематическое чтение и умственный труд, а также режим питания и пр. Давно известно также, что трудолюбие, щедрость, правдивость содействуют физическому здоровью и долголетию, тогда как зависть, злоба, мстительность, лживость, ревность – словом, душевное нездоровье негативно сказывается и на здоровье телесном, сокращая жизнь человека. Люди с недостаточным уровнем интеллекта чаще заболевают сахарным диабетом, бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком, и, как следствие, живут недолго. **Смертность среди лиц, постоянно занятых умственным трудом, в 4 раза ниже, чем среди тех, кто не привык напрягать мозговые извилины.** Установлено также, что **дети, рожденные молодыми матерями, т.е. в 20-25 лет, оказываются здоровее и имеют по крайней мере вдвое больше шансов стать долгожителями, нежели дети, рожденные матерями в 30-35 и более лет.** Геронтологами доказано, что избыточный вес, особенно ожирение не только сильно снижает вероятность долголетия, но и негативно сказывается на интеллектуальном развитии человека. В интересах долголетия рекомендуется избегать чревоугодия, и даже довольствоваться 1500 калори-





ями в сутки вместо 2500 калориев, которые считаются нормальной суточной нормой питания. Для этого следует воздерживаться от потребления высококалорийных продуктов – сливочного масла, мяса, соленой и сладкой пищи, и отводить больше места в рационе овощам и фруктам; особенно полезно ежедневно съедать свежие морковь, капусту и лимоны. С возрастом необходимо уделять режиму питания больше внимания, при необходимости обращаться к врачу-диетологу.

Нередко, сталкиваясь в жизни с разного рода неприятностями, а то и переживая горе, мы считаем за достойное поведение крепиться, не выказывая своих чувств, и требуем такого же поведения от родных и близких, от своих детей. Однако специалистами научного направления, исследующего человеческие слезы, - лакримиологии доказано, что **выплакаться и облегчить душу полезно для здоровья и также продлевает жизнь**. Напротив, проявляя «силу духа», загоняя эмоции внутрь и сдерживая слезы, мы рискуем заработать такие недуги, как язва желудка, воспаление кишечника, заболевания печени. Так что смелее делитесь своими печалью, неприятностями и переживаниями с родными и близкими, с друзьями. Аналогичным образом **хорошее настроение и особенно искренний, от души смех благоприятно влияет на здоровье и долголетие**, задерживая процесс старения организма. Вообще для того, чтобы сохранить здоровье и бодрость, оттянуть наступление старости, очень важно суметь внушить себе оптимистичный настрой, усвоить непредвзятый, объективный взгляд на окружающий

мир, философски реагировать на происходящее. Хотя наступление старости закономерно и неизбежно, вопрос о временном рубеже этого процесса остается спорным. В некоторых странах старостью считают период после 60-летнего возраста, в других – 70-летнего. В ряде же развитых стран под старостью принят возраст после 75-80 лет. Автору этих строк представляется неверным проводить некую универсальную для всех грань, за которой начинается старость. К тому же протекающие в организме процессы не в полной мере поддаются объяснению на основе физиологических законов. В связи с врачебной практикой автору приходилось встречать 75-85-летних вполне здоровых, подвижных, работоспособных, в ясном уме и твердой памяти людей, и 25-30-летних молодых людей, преждевременно ослабленных дурными наклонностями, больных и опустившихся.

Исследования последнего времени указывают на рост числа стариков в мире и одновременно на улучшение состояния их здоровья. Вместе с тем установлено, что в процессе старения нельзя говорить о непрерывном ослаблении организма человека. Например, после отдыха на лоне природы, или санаторно-курортного лечения





организм, мобилизовав внутренние ресурсы, нередко возвращается к молодости. Иногда люди преклонного возраста занимаются несвойственным их летам физическим трудом, а то и спортом. Так, группа пожилых – 80-85 лет людей под руководством бывшего чемпиона мира, болгарского тяжелоатлета Павла Добрьева тренируются с 50-60-100-килограммовыми гирями, с завидной легкостью поднимают тяжелые штанги, хотя с медицинской точки зрения такие занятия в указанном возрасте категорически запрещаются. Известный физиолог И.А.Аршавский пришел к выводу, что последовательные активные сокращения мышц, регулярные физические нагрузки благоприятно отражаются на функционировании внутренних органов, а это делает человека бодрым, продлевает жизнь. **Занятия спортом в соответствии с возрастом и возможностями, и прежде всего пешие прогулки – важный способ задержки старения и продления жизни.**

В последние годы проводятся исследования по разработке препаратов, способных продлить человеческую жизнь. Так, швейцарскими медиками проведены испытания гормона Тимозин и уже получены довольно интересные предварительные результаты. В случае успешного итога исследований приме-



нение этого гормона позволит продлить жизнь человека до 230 лет. Установлено также, что при условии снижения температуры тела человека на 2 градуса можно продлить жизнь до 200 лет.

Процесс старения не только характеризуется ослаблением всех жизненных функций организма, но и сопровождается запуском ряда новых биологических механизмов, коренными изменениями в обмене веществ, иммунной системе, взаимодействии органов и систем. В свое время Бернард Шоу, которого многие считают умнейшим человеком в мире и который, между прочим, дожил до 94 лет, заметил: «Старость изнурительна, скучна, мучительна, но это единственный способ прожить долго». 🍀

Литература

- Большая Советская энциклопедия. Старение. Москва, 1955, стр. 496-500.
- Большая медицинская энциклопедия. Старение. Москва, 1964, стр. 298-318.
- Популярная медицинская энциклопедия. Старость – старение. Москва, 1988, стр. 592-594.

The article briefly considers, with references to famous medical practitioners, external and internal factors of the longevity of humans and also factors which prevent longevity, ways and methods of extending life and preserving cheerfulness and the capacity for work until an advanced age. The author gives some examples of longevity and brief information about scientific works aimed at increasing the duration of human life.

