



**Продолжительность жизни
и
Долголетие.**

Актуальность.

- ★ Старение интересовало людей с незапамятных времен. Мифы и легенды о вечной молодости, долголетию и бессмертии сопровождали человека на протяжении всей его истории.
- ★ К числу наиболее значимых явлений в индивидуальном развитии современного человека относится увеличение средней продолжительности жизни.
- ★ Разностороннее изучение долгожителей как людей с оптимальным состоянием важнейших физиологических функций представляет особый интерес для проблемы старения и продолжительности жизни.

Цель:

- ★ Выделить понятие видовой продолжительности жизни.
- ★ Охарактеризовать и описать пути увеличения продолжительности жизни.
- ★ Выделить основные гипотезы долгожительства.
- ★ Продемонстрировать роль и важность социальных факторов и медицины в долголетию человека.

Задачи:

- ★ Изучить литературу по данной теме.
- ★ Выполнить анализ подобранного материала.
- ★ Систематизировать информацию.

ВИДОВАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.

- ★ Условно под ней понимается тот возраст, до которого потенциально могут дожить примерно 80% представителей вида.
- ★ Это диапазон значений нормальной продолжительности жизни с ее крайними вариантами – скоротечностью и долгожительством.

Принципы ВПТЖ

- ★ Существует прямая связь видовой продолжительности жизни с мощностью систем жизнеобеспечения и обратная - с массивом повреждающих факторов .
- ★ В ряде случаев оправдывается принцип пропорциональности между физиологической Продолжительностью жизни и периодом роста, составляющим от неё около 20%.

Виды продолжительности жизни.

★ физиологическую

★ экологическую

★ среднюю

★ Случаи самой длительной
Продолжительность жизни
наблюдаются среди растений.
Секвойи, некоторые виды
кипарисов и тиссов, а также
некоторые инкрустируемые
карбонатом кальция мхи
доживают до 3000 лет и более.





★ Продолжительность жизни ряда рыб (осётр, щука) составляет свыше 80 лет, земноводные до 60—70 лет (гигантская саламандра), черепахи свыше 150 лет, птицы до 70 лет (филин, кондор), слоны 60—80 (в неволе), гиббоны до 32, шимпанзе до 39 лет

★ Человек живёт дольше, чем большинство высших позвоночных. Известно, что отдельные индивидуумы доживают до 110 и более лет.





Анна

Евгений
Петрович

Мария
Александровна

Катерина

Ольга
Петровна

Александр
Григорьевич

Мария



Евгений Александрович

Александр Григорьевич

Мария Александровна

Евгений Александрович

Евгений Александрович

Евгений Александрович

Евгений Александрович

Евгений Александрович



Евгений Александрович

Евгений Александрович

Евгений Александрович

Евгений Александрович

Евгений Александрович

Евгений Александрович

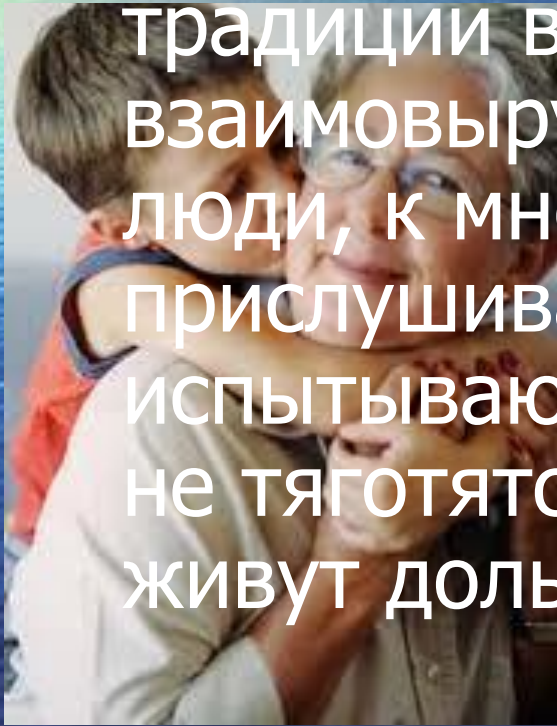
Евгений Александрович



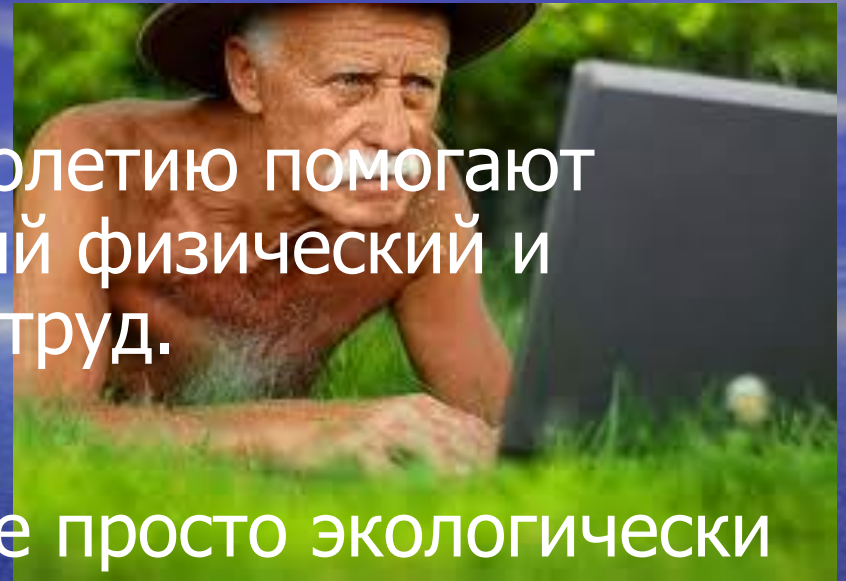
2) Экологическая.

Долголетию способствуют благоприятные климатические условия; чистый (желательно, горный) воздух, экологически безвредные вода и пища; отсутствие почвы, по которой человек ходит, загрязняющих её веществ.

3) Социальная. Это, прежде всего, присущие некоторым народам особые традиции взаимопонимания и взаимовыручки. Пожилые и старые люди, к мнению которых прислушиваются, которых уважают, не испытывают душевного дискомфорта, не тягостятся своим возрастом, а значит, живут дольше.



4) **Трудовая.** Долголетие помогают состояться активный физический и интеллектуальный труд.



5) **Пищевая.** Это не просто экологически чистые продукты, которые употребляет человек, а особый, традиционно сложившийся рацион: овощи, фрукты, орехи, злаковые...

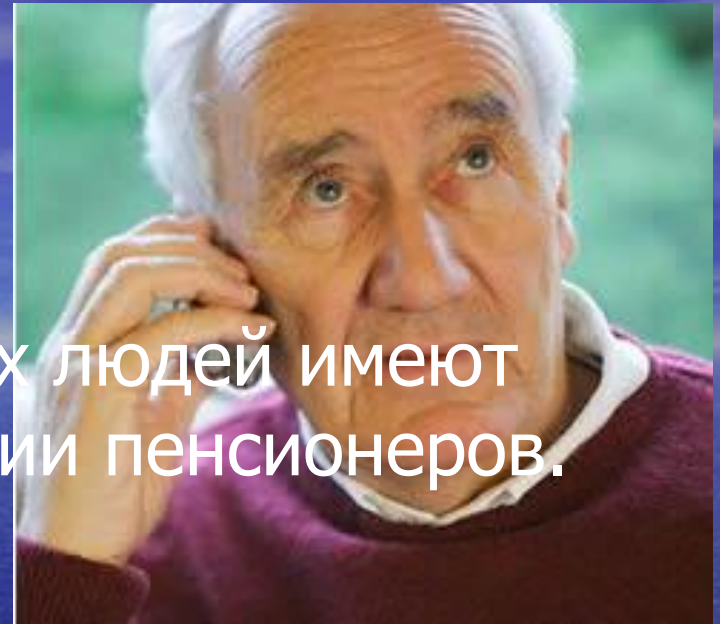


РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ И МЕДИЦИНЫ В ДОЛГОЛЕТИИ ЧЕЛОВЕКА.

Особое внимание уделяется адаптации пенсионеров к своему новому социальному положению.

По многим наблюдениям эта адаптация происходит быстрее у женщин, чем у мужчин.

Социальные связи пожилых людей имеют большую роль в адаптации пенсионеров.



По данным Н.В. Паниной, **74%** мужчин и **56%** женщин после прекращения работы отметили уменьшение социальных связей и только **4%** расширили круг общения.

Поэтому большое значение имеют различные клубы для пенсионеров, центры общения, дневные пансионаты.

Многие социологи обоснованно предлагают организовывать службы, которые помогали бы в предпенсионной подготовке пожилых людей к семейным видам деятельности.

Будущим пенсионерам дают советы по воспитанию внуков, кулинарии, садоводству, обучают шить и т. д.

Доказанно что положительное влияние на здоровье оказывают браки, заключаемых пожилыми людьми.

Задача социальных служб состоит в том, чтобы, наряду с непосредственной социальной помощью пожилым супружеским парам, способствовать формированию терпимости и понимания в оценке и восприятии разнообразных форм семейной жизни в пожилом возрасте.





В увеличении продолжительности жизни
большая роль принадлежит
профилактической медицине.

В нашей стране многие инфекционные
болезни полностью ликвидированы, другие
- сведены к минимуму.

Диспансеризация и профилактические
осмотры населения способствуют раннему
выявлению заболеваний и своевременному
их лечению.

Особое внимание уделяется массовому
развитию физкультуры и спорта



**ПУТИ УВЕЛИЧЕНИЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ
ЖИЗНИ.**

До глубокой старости может дожить только тот, кому посчастливилось избежать тяжелых болезней.

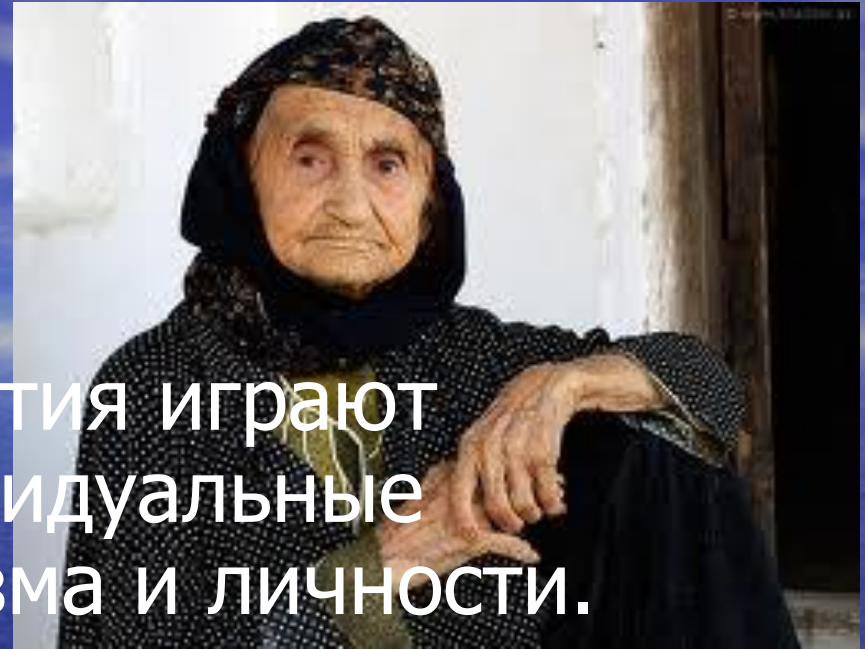


Было отмечено также, что долгожители очень активны, жизнерадостны, быстро восстанавливают свое настроение после тяжелых психических потрясений, не поддаются мрачным мыслям.

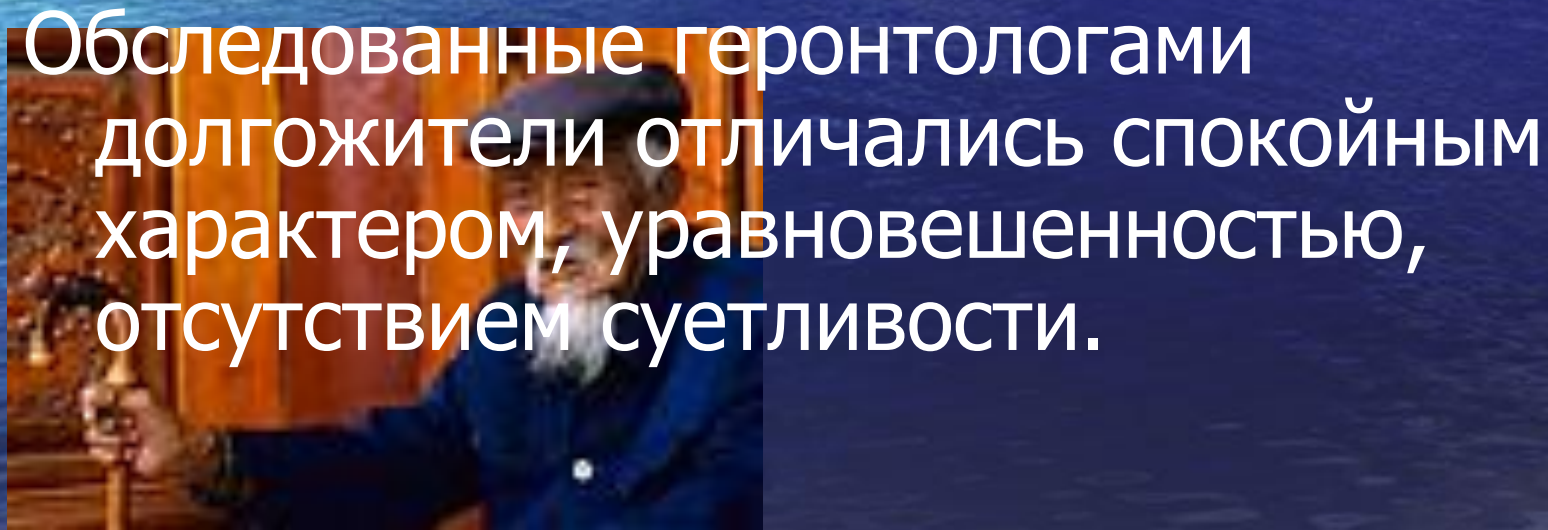
Учёные на Западе пишут о том, что большая часть долгожителей была ими обнаружена в малоразвитых странах, вдали от городской жизни и центров цивилизации.

Здоровая семья — одно из важных условий, благоприятствующих долголетию.

Важным условием долголетия является благоприятный климат.



В достижении долголетия играют немалую роль индивидуальные особенности организма и личности.



Обследованные геронтологами долгожители отличались спокойным характером, уравновешенностью, отсутствием суетливости.

Многочисленными исследованиями доказано,
что долгожители — люди деятельные.

Для них характерен высокий жизненный
тонус, который достигается любым
творческим трудом.

Существует известный общебиологический
закон: старение меньше всего поражает и
позже всего захватывает тот орган,
который больше всего работает.





Заключение.

- ★ Изучив данный вопрос мы выяснили то, что долгожительство не феномен, а естественное свойство людей долго жить, и лишь всевозможные неблагоприятные факторы укорачивают жизнь.
- ★ Неблагоприятные факторы сводятся к минимуму за счёт создания различных социальных и медицинских программ.
- ★ Необходимо не омолаживать организм, а не давать ему стареть в течении всей жизни.



**Спасибо
за
внимание.**