

Презентация на тему:

«Факторы риска
преждевременного старения»

По дисциплине
«Социальная геронтология»

Проверил: доцент кафедры Социальных технологий канд.пед.наук
Горлова Елена Борисовна

Составил: студент группы СРБ-б-о-122

Каракотов Руслан Борисович

Преждевременное старение

Процесс преждевременного старения организма всегда
беспокоил человечество.

Старение бывает физиологическим, когда человек до старости остается практически здоровым, и преждевременным. Основной характеристикой преждевременного старения является как раннее развитие возрастных изменений внешнего вида, так и организма в целом.

Возникновение или исход болезни зависят от общего состояния организма, от его иммунных реакций и от того, как человек относится к своему организму.

Причины преждевременного старения

Курение

Выкуривая 2 и более пачек сигарет в день, человек лишает себя 8,5 года жизни.



АЛКОГОЛИЗМ

Способствует
возникновению множества
заболеваний, начиная от
бытового травматизма и
заканчивая циррозом
печени и психическими
проблемами.



Неправильное питание

Несбалансированный рацион,
содержащий множество
рафинированных продуктов,
огромным количеством
углеводов, низким
употреблением овощей и
фруктов, сокращает жизнь на
6-10 лет.



Избыточный вес

Если вес тела
превышает норму, то
каждые лишние 4 кг
отнимают около года
жизни.



Равнодушие к здоровью

При условии ежегодного
медицинского осмотра,
соблюдение режима труда и
отдыха, могут надеяться прожить
дольше:

Мужчины после 40 лет - 2 года

Женщины после 30 лет - 4 года



Стресс

Один год безработицы и связанного с этим стресса, может уменьшить продолжительность жизни человека на 5 лет.



Спасибо за внимание!
