***Лекторская пятиминутка***

***«Всемирный день здоровья. Факторы долголетия»***

***Всемирный день здоровья*** отмечается ежегодно  [**7 апреля**](http://www.calend.ru/day/4-7/)в день создания в 1948 году ***Всемирной организации здравоохранения.*** За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали около двухсот государств мира.

Ежегодно проводить ***День здоровья*** вошло в традицию с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови - спасение жизни многих», «Активность - путь к долголетию», «Беременность - особое событие в жизни. Сделаем его безопасным», «Защитим здоровье от изменений климата» и т.д.

Тема Всемирного дня здоровья в 2012 году – **"Старение и здоровье"**, а лозунг этого дня – **"Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам"**. Внимание направлено на то, как хорошее здоровье на протяжении всей жизни может помочь мужчинам и женщинам пожилого возраста вести полноценную и продуктивную жизнь и оставаться полезными для своих семей и общества. Независимо от того, где мы живем, старение касается каждого из нас – молодых и пожилых, мужчин и женщин, богатых и бедных.

Тема выбрана неслучайно, так как за последнее столетие ожидаемая продолжительность жизни резко возросла и в скором времени пожилых людей в мире будет больше, чем детей. Старение населения происходит везде, но наиболее быстрые изменения наблюдаются в менее развитых странах. Медианный возраст населения Земного шара непрерывно растет. Ожидается, что число людей в возрасте 60 лет и старше за период с 2000 по 2050 гг. увеличится в три раза.

Тема Всемирного дня здоровья 2012 года "Старение и здоровье" с лозунгом "Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам" призывает обратить внимание на то, что хорошее здоровье на протяжении всей жизни может помочь мужчинам и женщинам пожилого возраста вести полноценную жизнь и быть активными членами семьи и общества.

Мероприятия и кампании, которые пройдут по всему миру 7 апреля 2012 г. в ознаменование Всемирного дня здоровья, будут посвящены вопросам старения и здоровья – повышению осведомленности о том, что могут предпринять органы государственного управления и сами граждане для содействия активному и здоровому старению.

*Что мы можем сделать, чтобы как можно дольше оставаться здоровыми и отсрочить процесс старения? На этот счет существуют гипотезы и факторы долголетия.*

Ученые, изучающие долгожителей во всех уголках мира, о факторах долголетия придерживаются самых различных теорий. Единственное в чем они сходятся это то,  что существуют определенные географические районы или отдельные этнические группы с более высоким процентом содержания жителей в возрасте свыше 90 лет. В поисках объяснения феномена наблюдения за долгожителями проводятся в различных районах мира, включая Пакистан, Эквадор (долина Вилькабамба в Андах), Японию (Окинава), Абхазию и Азербайджан.

***Генетическая гипотеза****.* В Эквадоре и Абхазии долголетие, вероятно, действительно является семейной традицией. Ученые внимательно изучали семьи, в которых есть долгожители, и в которых их нет. Сторонники этой теории долголетия считают, что существуют «гены жизнестойкости», которые приобретают особую силу среди представителей сравнительно малочисленных этнических групп, где наблюдается тенденция вступать в брак с лицами, принадлежащими к этой же группе, как это делают абхазы и жители долины Вилькамамба в Эквадоре. Эти «гены жизнестойкости» на протяжении тысячелетий вполне могли стать преобладающим фактором генетики, укрепившимся благодаря бракам исключительно внутри этой этнической группы.

***Климатическая гипотеза.*** Вполне возможно, долголетию способствует и мягкий сравнительно ровный в течение всего года климат. Это – общий фактор для всех групп долгожителей, кроме якутов, среди которых также много людей старше 90 лет, хотя живут они в исключительно холодном климате Крайнего Севера.

***Экологическая гипотеза.*** Эту гипотезу ученые тесно связывают с генетической, исходя из предположения, что генотипы долголетия могут положительно проявляться в наибольшей степени только в определенных природных условиях и что сформировались они в той или иной степени под их влиянием. Исключительно важное место в исследованиях занимает изучение химического состава воды.

***Половая гипотеза.***Считается, что в Абхазии долголетию способствует тот факт, что мужчины обычно женятся в возрасте 40 лет и позже, а женщины часто не выходят замуж до 30 лет. Однако эта гипотеза не подтверждается в Азербайджане, где большинство долгожителей, согласно местным обычаям, вступили в брак в возрасте до 20 лет.

 Точно только одно, ученые всего мира заявляют, что люди, живущие в счастливом браке, живут дольше!

***Диетический фактор.*** Теория диеты – это, вероятно, одна из наиболее популярных теорий, объясняющих долголетие. Ежедневный рацион долгожителей включает  множество свежих фруктов и овощей, немного мяса, мало жиров и других высококалорийных продуктов. Диета всех долгожителей, не смотря на то что она у всех разная, имеет общие черты. Она низкокалорийная, отличается умеренным употреблением алкоголя, сбалансирована по составу почти всех питательных веществ, содержит высокое количество витаминов и антиоксидантов, оказывающих антисклеротическое воздействие.

***Психологический фактор.***Исследовательница Джана Моссей из Йельского университета (США) считает, что оценка стариками своего собственного здоровья является точным указанием на возможность их близкой смерти. Она пишет, что тот, кто из обследуемых лиц в возрасте 65 лет и старше, кто считал свое здоровье «отличным», хотя лечащий врач находил его «плохим», редко умирал в последующие семь лет наблюдения за ним. Те же люди, которые, не смотря на то, что врачи уверяли,  что у них отменное здоровье, но  продолжали настаивать на том, что они не здоровы, умирали в ближайшие пять лет или действительно заболевали неизлечимыми болезнями.

Удивительно, но почти все долгожители относятся к категории людей, не привыкших жаловаться на свое здоровье. Большинство из них, с которыми беседовали ученые, говорили, что чувствуют боль то там, то тут, но как они отметили сами, эта тема для них не интересна.

Исследователь Алексей Павленко, неоднократно возглавлявший этнографические экспедиции в Абхазии, отметил: «Я был особенно удивлен желанием этих глубоких стариков жить полной жизнью. Думаю, один из секретов их долголетия заключается в том, что эти люди никогда не прекращают трудиться. Это удивительное качество, и его нужно сохранить – я имею в виду многообразие интересов человека в старости…»

Недостаточно жить долго и быть активным, нужно также, чтобы человек мог сохранять ясность мышления. Причины старческого маразма различны, но у многих дряхлых стариков просто подавлена психика. Одной из причин возникновения депрессии, ведущей к старческому маразму, является одиночество, ибо многие престарелые люди предоставлены сами себе, долгое время они проводят наедине с собой или вообще живут в одиночестве.  Там где живут долгожители, этого не наблюдается! Старые люди ежедневно чувствуют любовь, уважение и заботу со стороны родственников и соседей. Старики там нужны всем, и не только потому, что они продолжают работать дома, стараются внести и свою лепту в выполнение домашних дел. Необходимость заботиться о стариках – часть философии этих народов.