

ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ – ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

С. Ф. Михалюк, Р. А. Михалюк

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

УО «Белорусская медицинская академия последипломного образования»

В Республике Беларусь, как и во всем мире, наблюдается процесс постарения населения. В настоящее время в нашей стране проживает около 2 млн. человек в возрасте старше 60 лет. Среди них отмечается значительное увеличение численности лиц старческого возраста – сегодня каждый четвертый пожилой в нашей стране уже перешагнул 75- летний рубеж. Старение, к сожалению, сопровождается негативными изменениями в состоянии здоровья, снижающими двигательную активность и способность к самообслуживанию. Кроме того, увеличивается количество одиноких пожилых людей, а также больных, страдающих хроническими заболеваниями.

Все эти негативные процессы требуют принятия масштабных комплексных мер административного, юридического, социального, экономического, медицинского и культурного характера.

Одной из важнейших задач при этом является обеспечение здорового старения, под которым понимается естественный процесс, сопровождающийся постепенным угасанием функций человеческого

организма, а также изменениями духовного, психологического и социального характера. Старение является процессом, происходящим в течение всей жизни человека, однако особое значение эта проблема приобретает в пожилом возрасте, когда человек становится наиболее уязвимым в экономическом, социальном и психологическом отношении, а также существенно ослабевают внутренние и внешние механизмы защиты от воздействия различных факторов риска, число которых в настоящее время резко возросло.

Подготовка всего населения к более поздним этапам жизни должна быть неотъемлемой частью социальной политики и строиться с учетом физиологических, психологических, духовных, культурных, экономических, медицинских и других факторов.

Одним из основных факторов риска, оказывающих крайне негативное воздействие на естественный процесс старения, является снижение качества жизни. Качество жизни представляет собой важный комплексный показатель, имеющий такие составляющие, как физическое, психическое, духовное здоровье, удовлетворенность условиями жизни, медико-социальное обеспечение.

Физическое здоровье, как важнейшее составляющее качества жизни – показатель, который самым непосредственным образом связан с реализацией права на жизнь и охрану здоровья. Он оценивается по показателям заболеваемости, инвалидности, продолжительности жизни, смертности.

За последние годы отмечается общее ухудшение показателей физического здоровья пожилых. Это проявляется в увеличении заболеваемости, инвалидности и смертности. Тревогу вызывает и состояние психического здоровья лиц пожилого возраста.

К числу важных показателей качества жизни пожилых, также определяющих состояние их здоровья, относится удовлетворенность условиями жизни. Социологические опросы свидетельствуют о том, что представители старшего поколения часто не удовлетворены как индивидуальными (материальный достаток, жилище, питание, работа), так и социальными условиями их жизни (образование, охрана здоровья, культура, правопорядок и пр.)

Забота о здоровье лиц пожилого возраста не должна быть сосредоточена только на заболеваниях. Она предполагает обеспечение их общего благополучия, которое строится на взаимосвязи физических, психических, духовных, социальных, экономических и экологических факторов. Вместе с тем усилия в области здравоохранения и, прежде всего первичной медико-санитарной помощи, следует сосредоточить на мерах, реализация которых позволила бы пожилым как можно дольше сохранять способность к самообслуживанию и вести активную интегрированную в общество жизнь.

Обеспечение здорового, естественного старения должно строиться на оказании доступной и качественной медицинской помощи, учитывающей

особенности состояния здоровья пожилых и специфический характер их заболеваемости.

С целью предотвращения заболеваемости и инвалидности в преклонном возрасте требуется проведение на постоянной основе в режиме непрерывного медицинского сопровождения профилактических мер, направленных на раннюю диагностику и своевременное лечение в случае обнаружения или обострения заболевания.

Особенности заболеваемости у лиц старшего возраста определяют специфику оказания им медицинской помощи. В силу полиморбидности у пожилых нередко отмечается высокая частота осложнений, вызванных множественной патологией и лечением (у 50% женщин и 60% мужчин в возрасте 60-70 лет), а также затяжной период выздоровления. Это диктует необходимость в проведении обязательной реабилитации, которая может быть организована в рамках реабилитационных геронтологических центров либо отделений, действующих в режиме стационара или дневного стационара.

Постарение населения является важным фактором объема потребления медицинской помощи, поскольку на долю лиц пожилого возраста приходится в 3,5 раза больше посещений амбулаторно-поликлинических учреждений и случаев госпитализации. Все это приводит к значительному нарастанию социально-экономических и медицинских проблем, решать которые необходимо путем создания условий для полноценного функционирования геронтологической службы.

Таким образом, обеспечение здорового старения является важным условием поддержания демографической, экономической, социальной и духовной безопасности страны, позволяющим сохранить государственную и общественную стабильность. Усилия в области здравоохранения и, прежде всего, первичной медико-санитарной помощи следует сосредоточить на мерах, реализация которых позволила бы пожилым как можно дольше сохранять способность к самообслуживанию и вести активную интегрированную в общество жизнь. А формирование в общественном сознании чувства уважения к пожилым людям служит значительным фактором укрепления солидарности поколений и повышения благосостояния общества.