



Контроль гипертензии



Снижение риска сердечно-сосудистых осложнений

**Эффективная терапия АГ,
улучшающая качество жизни**

СЕНТОР[®]
лозартан

Ко-СЕНТОР[®]
лозартан, гидрохлоротиазид

Лекарственное средство. Имеются противопоказания и побочные реакции. Противопоказан в период беременности и кормления грудью. На правах рекламы.



ГЕДЕОН РИХТЕР

**ДЕСЯТИЛЕТИЕ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ И НАЦИОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ
«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ – 2030»****М.В. Щавелева¹, Т.Н. Глинская², Д.М. Мардас¹**¹Белорусская медицинская академия последипломного образования, Минск²Республиканский научно-практический центр пульмонологии и фтизиатрии, Минск

Старение населения, которое наблюдается повсеместно, – явление неоднозначное. С одной стороны, старение оказывает отрицательное влияние на показатели социально-экономического развития, качества жизни и здоровья населения, увеличивает нагрузку на системы здравоохранения, с другой стороны, старение – это результат значимых успехов демографического развития, связанных со многими социально-экономическими достижениями. Процесс старения населения будет продолжаться, поэтому обществу, системам здравоохранения и социального обеспечения необходимо адаптироваться к происходящим демографическим изменениям, поддерживая и признавая права и достоинства пожилых людей, способствуя их самореализации. Во многом этому будут способствовать инициативы, принимаемые как на международном уровне, так и на уровне отдельных государств, в том числе в Республике Беларусь.

Ключевые слова: старение, демографическая угроза, пожилое население, здоровье, эйджизм.

В Законе Республики Беларусь «О демографической безопасности Республики Беларусь» (далее – Закон) дано определение понятию демографических угроз (ДУ) – «демографические явления и тенденции, социально-экономические последствия которых оказывают отрицательное воздействие на устойчивое развитие Республики Беларусь» [1]. В статье 3 Закона, которая называется «Демографические угрозы и их показатели», указано, что «ДУ являются: депопуляция; старение населения; нерегулируемые миграционные процессы; деградация института семьи». При этом отмечено, что «перечень и показатели демографических угроз пересматриваются Правительством Республики Беларусь в связи с изменениями демографической ситуации».

Следует отметить, что старение населения – это ДУ не только для нашей страны, сегодня старение – важнейшая демографическая проблема и ДУ для всего человечества.

Об актуальности старения как ДУ свидетельствует публикация осенью 2019 года очередного доклада Организации Объединенных Наций (ООН) о мировых тенденциях старения.

Анализируя тенденции и проблемы старения населения, необходимо в первую очередь обращать внимание на неоднозначность этого явления. Да, старение населения оказывает отрицательное влияние на целый ряд показателей социально-экономического развития, качества жизни (КЖ) и здоровья населения, увеличивает нагрузку на системы здравоохранения. Однако необходимо понимать, что, по сути, старение – результат значимых успехов демографического развития («демографическая победа» [2]), связанных со многими социально-экономическими достижениями. С этой точки зрения старение – своеобразный индикатор позитивных возможностей современного общества. Значительное снижение смертности, особенно младенческой и детской, нивелирует значимость вопроса высокой рождаемости для поддержания благополучия

семьи. Движение к гендерному равенству, все более широкое вовлечение женщин в различные сферы экономической деятельности, доступность медицинских и образовательных услуг также способствуют снижению рождаемости. Сокращение числа родившихся на фоне постоянного повышения продолжительности жизни ведет к устойчивому увеличению доли пожилого населения в общей его структуре, что и составляет суть процесса старения населения [3, 4].

Анализируя типы старения населения, принято говорить о старении «снизу» и старении «сверху». Старение «снизу» – это результат снижения рождаемости, которое ведет к сужению основания половозрастной пирамиды населения. Старение «сверху» – результат увеличения продолжительности жизни населения и определенного снижения смертности в старших возрастных группах, что ведет к расширению вершины половозрастной пирамиды. Это расширение вершины кажется особенно масштабным на фоне снижения рождаемости.

Одним из инструментов оценки степени старения населения являются демографические шкалы. В практике чаще всего используются две шкалы: шкала демографического старения Ж. Божё-Гарнье и Э. Россета и шкала демографического старения ООН. Для построения первой в расчет берется доля лиц в возрасте 60 лет и старше в общей численности населения; для построения второй – доля лиц в возрасте 65 лет и старше в общей численности населения (табл. 1 и 2).

В настоящее время численность населения Земли старше 60 лет превышает 1 млрд человек, а доля лиц 65 лет и старше в общей структуре населения планеты увеличилась с 5 % в 1950 году до 9 % в 2019 году [3, 4]. То есть согласно шкале демографического старения ООН (табл. 2), человечество должно считать себя старым. Еще один косвенный аргумент в пользу «старости человечества» приводит Всемирный банк. Параллельно увеличению абсолютного и относительного числа лиц старше

65 лет среди населения шло сокращение доли детского населения планеты. В 1966 году доля лиц в возрасте 0–14 лет в общей структуре населения Земли достигла своего максимума (38,0%), а потом начала уменьшаться. В 2019 году на долю этой возрастной группы приходилось только 25,7% в общей структуре населения [5].

Процесс старения населения будет продолжаться. По прогнозам ООН, к 2030 году доля жителей нашей планеты в возрасте 65 лет и старше в общей структуре населения увеличится до 12%, а к 2050 году – до 16%. На сегодняшний день каждый одиннадцатый человек на земном шаре перешагнул 65-летний рубеж, в 2030 году к этой возрастной группе будет относиться каждый восьмой житель Земли. При этом на фоне общего постарения населения стареет и само пожилое население планеты [4]. В 2020 году по сравнению с 1990 годом численность населения 65–74 лет увеличилась в 2,2 раза. За этот же период численность населения 75–84 лет увеличилась в 2,1 раза, а населения 85 лет и старше – в 3,3 раза. Один из основных выводов доклада ООН о мировых тенденциях старения – глобальное старение населения ускорится [3, 4].

Количественные характеристики старения различаются по континентам и странам. В Европе и Японии население старше, чем в Северной Америке, и значительно старше, чем в Африке. Европа первой пережила демографический переход: снижение рождаемости на фоне увеличения продолжительности жизни началось в конце XIX – начале XX века. Население Европы является самым старым; по прогнозам, такая ситуация сохранится до конца XXI века. Вместе с тем нарастают темпы старения населения других географических регионов: стремительно стареет население в Африке, Западной Азии и Латинской Америке. Возвращаясь к Европейскому региону, следует отметить, что в Испании, Италии и Германии темпы старения населения более выражены, чем во Франции и Соединенном Королевстве [3, 4].

Анализируя данные о старении населения, нельзя не остановиться на вопросе влияния пандемии, вызванной COVID-19, на пожилое население. Коронавирусной инфекции подвержены люди всех возрастов, но вероятность умереть от нее значительно выше в старших возрастных группах. Большое когортное исследование, проведенное в Великобритании, показало, что пациенты старше 80 лет умирали от данной инфекции в 20 раз чаще, чем 50-летние, и в сотни раз чаще, чем 40-летние [6]. Таким образом, коронавирусная инфекция, оказывая значительное влияние на смертность населения старших возрастных групп, именно через эти наиболее уязвимые к ней группы, оказывает значительное негативное влияние не только на пожилое население планеты, но и на развитие всего человечества.

Как указывалось нами выше, Законом «О демографической безопасности Республики Беларусь» старение населения причислено к демографическим угрозам для нашей страны. Следует отметить, что старение населения в Беларуси имеет свои ко-

Таблица 1

Этап	Доля лиц в возрасте 60 лет и старше, %	Этапы старения и уровни старости населения
1	Менее 8	Демографическая молодость
2	8 – менее 10	Первое преддверие старости
3	10 – менее 12	Собственно преддверие старости
4	12 и выше	Демографическая старость
	12 – менее 14	Начальный уровень демографической старости
	14 – менее 16	Средний уровень демографической старости
	16 – менее 18	Высокий уровень демографической старости
	18 и выше	Очень высокий уровень демографической старости

Таблица 2

Этап	Доля лиц в возрасте 65 лет и старше, %	Этапы старения и уровни старости населения
1	Менее 4	Молодое население
2	4–7	Население на пороге старости
3	Более 7	Старое население

личественные характеристики. Ниже представлены данные о численности возрастных групп старше 60 лет, а также о доле возрастных групп старше 60 и 65 лет в общей структуре населения, проживающего в БССР (позднее – в Республике Беларусь) на момент проведения переписей населения. Данные представлены по результатам переписей, проходивших на территории республики в 1929–2019 годах (табл. 3).

Таким образом, по шкале демографического старения ООН, население республики стало старым уже в 1959 году. Согласно шкале демографического старения Ж. Божё-Гарнье – Э. Росseta, население Беларуси находилось в периоде демографической молодости до 1970 года и стало «полноценно» старым в 1999 году. В течение 1959–2019 годов среди старших возрастных групп самыми быстрыми темпами увеличивалась возрастная группа лиц в возрасте 80 лет и старше: ее численность возросла в 4,29 раза.

Закономерно с увеличением доли лиц старше 60 и 65 лет в общей структуре населения нашей



Рисунок

стран
телей.
Белар
ставл
переп
женщ
личес
сти пр
В
прогр
безоп
в 202
стояш
республи
П
однок
други
больш
П
старе
нию,
www.l

Таблица 3

Абсолютная и относительная численность населения старше 60 лет (человек, %), проживающего на территории республики на момент проведения переписей 1929, 1939, 1959, 1970, 1979, 1989, 1999, 2009 и 2019 годов [7–10]

Показатель	1929	1939	1959	1970	1979	1989	1999	2009	2019
60–64	227129*	413463*	274562	377887	301709	580324	562968	448907	680161
65–69			226021	318805	363746	359249	493 598	346882	513568
70–74			176303	201691	292937	229037	419652	412808	343305
75–79	116171**	246163**	99 362	140641	196211	234432	223 686	290217	227859
80 и старше			85 372	142884	176329	230695	197425	300631	366 616
Население республики на момент проведения переписи	4983240	8909694	8055714	9002338	9532516	10151806	10045237	9503807	9413446
Доля лиц старше 60 лет, %	6,89	7,40	10,7	13,13	14,0	16,1	18,89	18,93	22,64
Доля лиц старше 65 лет, %	нет сведений	нет сведений	7,29	8,93	10,8	10,38	13,28	14,21	15,42

*60–69; **70 и старше

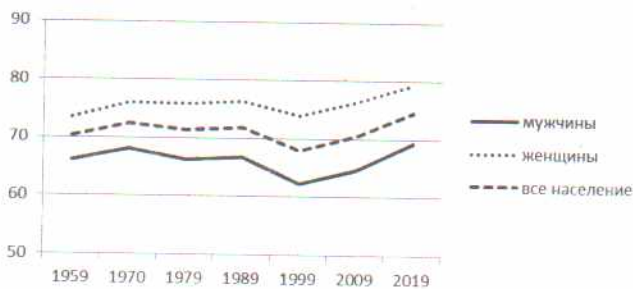


Рисунок. Динамика ожидаемой продолжительности жизни населения Республики Беларусь с учетом пола в 1959–2019 годах, количество лет

страны шло увеличение среднего возраста ее жителей. На момент переписи населения Республики Беларусь 1999 года средний возраст населения составлял 37,1 года; переписи 2009 года – 39,5 года; переписи 2019 года – 40,7 года (мужчины – 38 лет; женщины – 43,1 года) [8, 9]. Параллельно шло увеличение показателя ожидаемой продолжительности предстоящей жизни при рождении (рисунок).

В главе 1 «Общие положения» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы указывается, что в 2020 году ожидаемая продолжительность предстоящей жизни при рождении для всего населения республики составила 74,5 года [11].

Проблема старения и пожилого населения неоднократно поднималась на уровне ООН, ВОЗ, других международных организаций, правительств большинства государств в течение последних 50 лет.

Первая Всемирная ассамблея по проблемам старения состоялась в Вене в 1982 году по решению, принятому Генеральной Ассамблеей ООН

в декабре 1978 года [12]. В последующие годы данный вопрос все чаще рассматривался как определяющий дальнейшее развитие человечества, систем здравоохранения, социального обеспечения, равенства и достоинства поколений. Так, 14 декабря 1990 года на 45-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН принята резолюция «Осуществление Международного плана действий по проблеме старения и связанных с ним мероприятий». В этот же день Генассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным днём пожилых людей: «провозглашает 1 октября Международным днём престарелых» [13]. Основные послы принимаемых международных документов: независимость и вовлеченность пожилых людей в жизнь общества, уход за ними (в случае необходимости), самореализация и достоинство пожилых.

В 2020 году ВОЗ выступила с инициативой объявить 2021–2030 годы Десятилетием здорового старения [14]. Эта инициатива была одобрена и поддержана на уровне ООН. Основной посыл Десятилетия: для обеспечения здорового старения и улучшения жизни пожилых людей, их семей и общества в целом «требуется фундаментальные изменения не только наших действий, но и наших установок в отношении возраста и старения» [15].

Цели Десятилетия здорового старения:

- изменить отношение к старости и процессу старения;
- научить людей заботиться о своем здоровье и стареть правильно;
- создать в обществе условия для развития потенциала людей старшего возраста;
- предоставить ориентированную на потребности людей старшего поколения интегрированную

помощь, включая первичные медико-санитарные услуги;

- обеспечить людей старшего возраста необходимой им долговременной поддержкой.

Десятилетие здорового старения имеет четыре основных направления действий: благоприятная для пожилых людей среда; борьба с эйджизмом; комплексный уход; длительный уход.

Что представляет каждое из этих направлений?

1. Благоприятная для пожилых людей среда.

Здоровье и благополучие во многом определяются факторами внешней среды, как физическими, так и социальными. Эти факторы играют важную роль на протяжении всей жизни человека, начиная с периода его внутриутробного развития до смерти. Окружающая среда также во многом определяет, насколько хорошо человек может адаптироваться к потере определенных функций и другим проблемам, с которыми, вероятно, столкнется на разных этапах своей жизни, в том числе достигнув пожилого возраста. И сами пожилые люди, и среда, в которой они живут, разнообразны и динамичны. Взаимодействуя друг с другом, они обладают невероятным потенциалом для обеспечения или ограничения здорового старения [16].

2. Борьба с эйджизмом.

Эйджизм, или дискриминация человека на основании его возраста, по сути, подразумевает негативно-пренебрежительное отношение к пожилым людям. Философы, социологи, медики и психологи дают различные объяснения этому явлению. Понятно одно – эйджизм создает серьезные препятствия для взаимодействия поколений и имеет серьезные негативные последствия для здоровья и благополучия пожилых людей.

Не избежали проблемы эйджизма и системы здравоохранения: «старость не лечится», «а что Вы хотите в Вашем возрасте» [17]. «Вершина» эйджизма – жестокое обращение с пожилыми людьми и насилие. По данным М.В. Вдовиной [17], информация о масштабах жестокого обращения по отношению к пожилым людям крайне скудна. Проведенный М.В. Вдовиной в 2017 году опрос среди социальных работников Москвы выявил: почти 20 % опрошенных указали на проявления эйджизма в отношении пожилых со стороны родственников. Описанные ими формы эйджизма: унижение, издевательства над пожилыми, откровенное ожидание, «когда старики «освободят жилплощадь»» [17], и выселение, отсутствие должного ухода, притеснения, упреки, повышенный тон в разговоре с пожилыми родственниками, исключение из жизни семьи. По мнению опрошенных, окружающие (не члены семьи) позволяли себе следующие проявления эйджизма: неуважение, презрение, нетерпимость к старикам, их беспомощности и ограниченным возможностям здоровья, финансовые махинации.

Десятилетие здорового старения не станет таковым без борьбы с эйджизмом. Старение универсально, необходимо создание справедливого мира для всех возрастов. Борьба с эйджизмом важна для предотвращения вреда, уменьшения несправедли-

вости и поощрения солидарности между поколениями [18].

3. Комплексный уход.

По мере старения населения растут его потребности в отношении здоровья, они становятся все более сложными и постоянными. Пожилым людям необходим не только доступ ко всем видам медицинских услуг; эта возможность не должна сопровождаться чрезмерной финансовой нагрузкой.

4. Длительный уход.

Значительное снижение физических и когнитивных способностей может ограничить возможность пожилых людей заботиться о себе и участвовать в жизни общества. Доступность реабилитации, вспомогательных технологий и поддерживающей инклюзивной среды может значительно улучшить эту ситуацию. Для многих пожилых растет потребность в посторонней помощи и поддержке. Доступность качественного долгосрочного ухода необходима таким людям для сохранения своих функциональных способностей, соблюдения основных прав человека и достойной жизни [16].

В Республике Беларусь разработаны и приняты нормативные правовые акты, предусматривающие создание условий для расширения участия пожилых граждан в жизни общества, создаются условия для улучшения экономического положения и социальной интеграции пожилых граждан, что способствует продлению их самостоятельной и независимой жизни. Одним из таких документов стала Национальная стратегия «Активное долголетие – 2030», утвержденная постановлением Совета Министров Республики Беларусь 03 декабря 2020 года № 693 [19]. Считаем, что данный документ должен рассматриваться как действенная демонстрация приверженности инициативе ВОЗ и ООН по объявлению нынешнего десятилетия Десятилетием здорового старения.

Цель Национальной стратегии – создание условий для наиболее полной и эффективной реализации потенциала пожилых граждан, устойчивого повышения качества их жизни посредством системной адаптации государственных и общественных институтов к проблеме старения населения [19].

Основными задачами Национальной стратегии являются:

- обеспечение защиты прав и достоинства пожилых граждан, создание условий для их социальной включенности и всестороннего участия в жизни общества;
- стимулирование более продолжительной трудовой жизни, формирование комфортного уровня дохода пожилых граждан;
- обеспечение возможности для обучения в течение всей жизни, расширение доступа к получению образования и повышению квалификации;
- создание условий для здоровой и безопасной жизни, активного долголетия;
- развитие социального обслуживания для обеспечения достойного КЖ пожилых граждан;
- создание адаптированной к потребностям пожилых граждан инфраструктуры и среды жизнедеятельности.

Как отмечено в Национальной стратегии, «ключевым фактором, определяющим КЖ людей пожилого возраста, их способность участвовать в процессах социально-экономического развития страны, является состояние их здоровья». В связи с этим Национальной стратегией поставлены следующие задачи перед системой здравоохранения республики:

- улучшение качества и доступности услуг здравоохранения для пожилых граждан;
- поощрение здоровьесберегающих форм поведения на всех этапах жизни в целях сокращения эпидемиологической нагрузки неинфекционных заболеваний и сокращения гендерных различий в показателях здоровья и продолжительности жизни населения;
- ведение адресной работы по поощрению здорового образа жизни, в том числе на базе школ здоровья (активного долголетия);
- разработка комплексного, персонализированного и интегрированного подхода к оказанию медицинской помощи, основанного на выявлении потребностей пожилых граждан;
- развитие гериатрической службы как единой системы долговременной медицинской помощи;
- подготовка медицинских кадров в области гериатрии, геронтологии;

- развитие медико-социальной помощи пожилым гражданам;
- разработка стратегического подхода к сохранению психического здоровья, ориентированного на потребности пожилых граждан;

• развитие новых форм и методик реабилитации пожилых граждан для поддержания уровня их физической активности, создание условий для занятий физической культурой с учетом особенностей данных граждан;

- расширение практики организации и поддержки школ «активного долголетия», «долгосрочного ухода», а также создание других моделей мотивации активного долголетия пожилых граждан.

Улучшение ситуации, связанной со старением, как важной ДУ, – это длительный процесс. Обеспечение здорового и активного долголетия, в свою очередь, – одно из неперенных условий адаптации общества к существующей проблеме с позиций гуманного отношения к пожилым, деятельного участия и сотрудничества.

Озвученный подход внесет свой вклад в поддержание достойного КЖ пожилых и позволит осуществить дальнейший поиск эффективных решений по минимизации данной демографической угрозы.

ЛИТЕРАТУРА

1. О демографической безопасности Республики Беларусь: Закон Респ. Беларусь от 04 янв. 2002 г. № 80-3 (с измен. и доп.) // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». Минск, 1992–2021.
2. Мадридский международный план действий по проблемам старения 2002 года [Электронный ресурс]. URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/ageing_program_ch1.shtml
3. Щербакова Е. Старение населения мира по оценкам ООН 2019 года [Электронный ресурс]. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2019/0837/barom01.php>
4. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). World Population Ageing 2019: Highlights (ST/ESA/SER.A/430) [Electronic resource]. URL: <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf>
5. Population ages 0–14 (% of total population) [Electronic resource]. URL: https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.0014.TO.ZS?name_desc=false&view=chart
6. Щербакова Е. Старение населения мира – взгляд из 2020 года [Электронный ресурс]. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2020/0879/barom05.php>
7. Всесоюзная перепись населения 1926 года: Том XLIV: Белорусская Советская Социалистическая Республика. М.: Изд. ЦСУ Союза СССР, 1929. 203 с.
8. Итоги Всесоюзной переписи населения 1959 года. Белорусская СССР. М.: ЦСУ СССР, 1963.
9. Перепись населения 2009. Население Республики Беларусь: его численность и состав / редкол.: В.И. Зиновский [и др]. Минск: Нац. стат. ком. Респ. Беларусь, 2010. Т. II. 413 с.
10. Общая численность населения, численность населения по возрасту и полу, состоянию в браке, уровню образования, национальностям, языку, источникам средств к существованию по Республике Беларусь [Электронный ресурс]: стат. бюл. Минск:

Нац. стат. ком. Респ. Беларусь, 2020. 55 с. URL: <https://www.belstat.gov.by/upload/iblock/471/471b4693ab545e3c40d206338ff4ec9e.pdf>

11. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 19 янв. 2021 г., № 28 // Нац. прав. интернет-портал Респ. Беларусь. URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C2210028&p1=1&p5=0>

12. Первая Всемирная ассамблея по проблемам старения 26 июля – 6 августа 1982 года, Вена, Австрия [Электронный ресурс]. URL: <https://www.un.org/ru/conferences/ageing/vienna1982>

13. Резолюции 45-й сессии (1990–1991 годы) [Генеральной ассамблеи Организации Объединенных Наций] [Электронный ресурс]. URL: <https://undocs.org/ru/A/RES/45/106>

14. Решения 73-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/feature-stories/detail/73rd-world-health-assembly-decisions>

15. Чтобы старость была в радость – ООН проводит Десятилетие здорового старения [Электронный ресурс]. URL: <https://news.un.org/ru/story/2021/01/1393742>

16. UN Decade of Healthy Ageing 2021–2030 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

17. Вдовина М.В. Жестокое обращение, насилие в пожилом возрасте и возможности их преодоления // Общество: социология, психология, педагогика. 2018; (1): 9–13.

18. The Global Campaign to Combat Ageism calls on us to act together [Электронный ресурс]. URL: <https://www.nature.com/articles/s43587-021-00036-4>

19. О Национальной стратегии Республики Беларусь «Активное долголетие – 2030» [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 03 дек. 2020 г., № 693. URL: <https://ilex-private.ilex.by/view-document/BELAW/>

Поступила 10.07.2021