

ФАКТОРЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НА ПРИМЕРЕ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ И ГЕРМАНИИ

*Алтайский государственный медицинский университет,
кафедра социально-гуманитарных наук, г. Барнаул*

**Панферова Т. Г., Татьянкина Е. Д., Курепина В. Ю., Донгак Ч. Э.,
Миронова С. В.**

E-mail: k-gym@asmu.ru

В данном исследовании представлены результаты анкетного опроса долгожителей России и Германии, целью которого являлось изучение факторов, влияющих на активное долголетие.

Ключевые слова: активное долголетие, факторы активного долголетия, долгожители.

This study presents the results of a questionnaire survey of centenarians in Russia and Germany, the purpose of which was to study the factors influencing active longevity.

Keywords: active longevity, factors of active longevity, centenarians.

Введение

Долголетие – продолжительность жизни выше среднего срока жизни живого существа. Долголетие для широкой публики означает «длинную жизнь», особенно когда это касается жизни длящейся дольше, чем обычно ожидают. Термин долголетие часто применяется в науках, исследующих закономерности воспроизводства населения – демографии, геронтологии – исследующей закономерности процессов старения, при разработке методов по увеличению продолжительности жизни. Долгожителем является человек, который достиг возраста 90 лет. Долгая жизнь пугает многих людей, т. к. она ассоциируется с болезнями, беспомощностью, недееспособностью.

Современное общество нацелено на благоприятное обеспечение активного долголетия. Понятие «активное долголетие» появилось впервые в 2002 г. в Рамочной стратегии активного долголетия Всемирной организации здравоохранения и с этого времени прочно вошло в научный обиход. Под активным долголетием понимают «процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья, участия в жизни общества и защищенности человека с целью улучшения качества его жизни в ходе старения» [1, с. 8].

В современном обществе средняя продолжительность жизни людей увеличивается и все больше людей сталкиваются с вопросом, как сохранить здоровье и активность в старости и какие факторы обуславливают долгую полноценную жизнь. Поиск истоков и факторов, определяющих феномен долголетия, изучается на различных уровнях – от популяционного до молекулярно-клеточного. Известен географический феномен долголетия, связанный с особенностями многовековой эволюции немногочисленных горских народов, и здоровое долголетие, порождаемое достижениями современной медицины и высоким уровнем жизни развитых стран. Обычно долголетие достигается при здоровом образе жизни и благоприятных условиях окружающей среды.

Цель исследования: изучить факторы, влияющие на активное долголетие.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы проблемы активного долголетия.
2. Провести анализ факторов активного долголетия и сравнительный анализ влияния данных факторов в России и Германии.

Материалы и методы

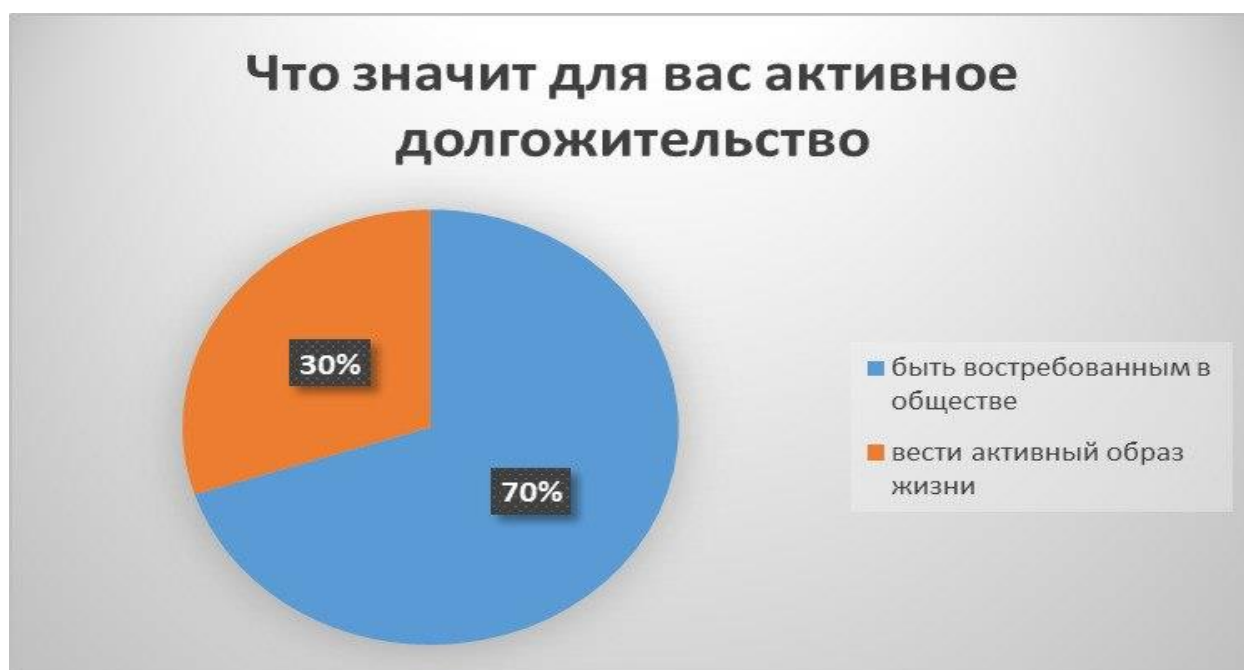
В нашем исследовании приняли участие 20 респондентов, достигших возраста 90 лет, из которых 12 долгожителей – представители России, проживающие в Алтайском крае и Республике Алтай, и 8 долгожителей,

проживающих в Германии. Из них 80% женщины и 20% мужчины. Выборка составлена случайным образом.

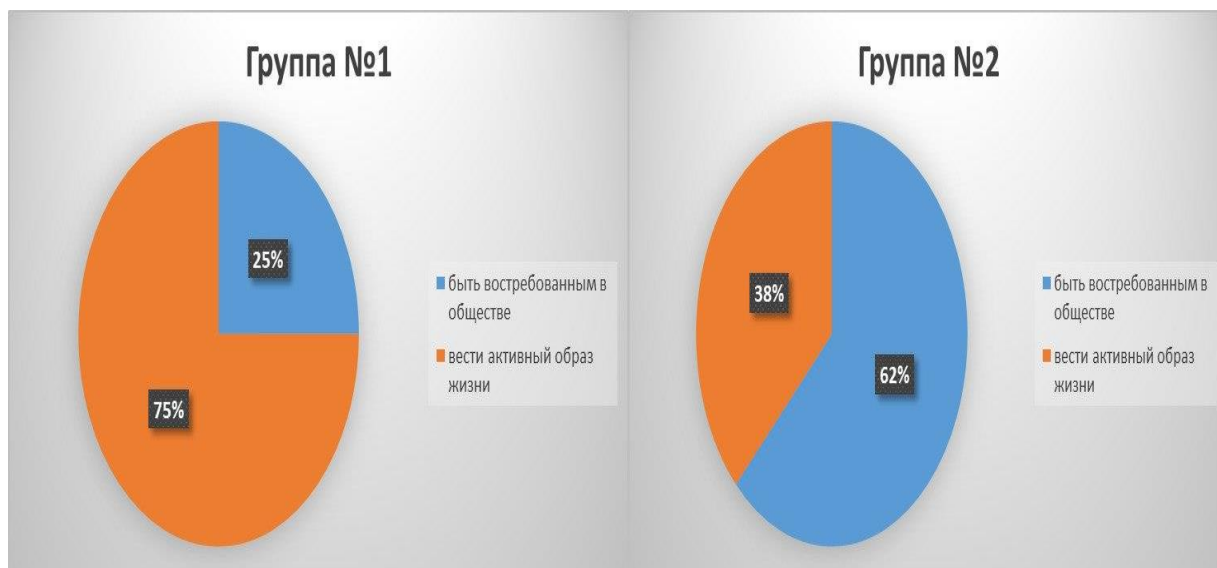
Для опроса респондентов была разработана авторская анкета, исходя из цели нашего исследования. Респонденты были распределены в 2 группы: в группу 1 вошли долгожители России (Республика Алтай и Алтайский край, средний возраст – 91 год; в группу 2 – долгожители Германии, средний возраст – 95 лет.

Обработка полученных результатов производилась с использованием методов математической статистики.

Результаты и обсуждение

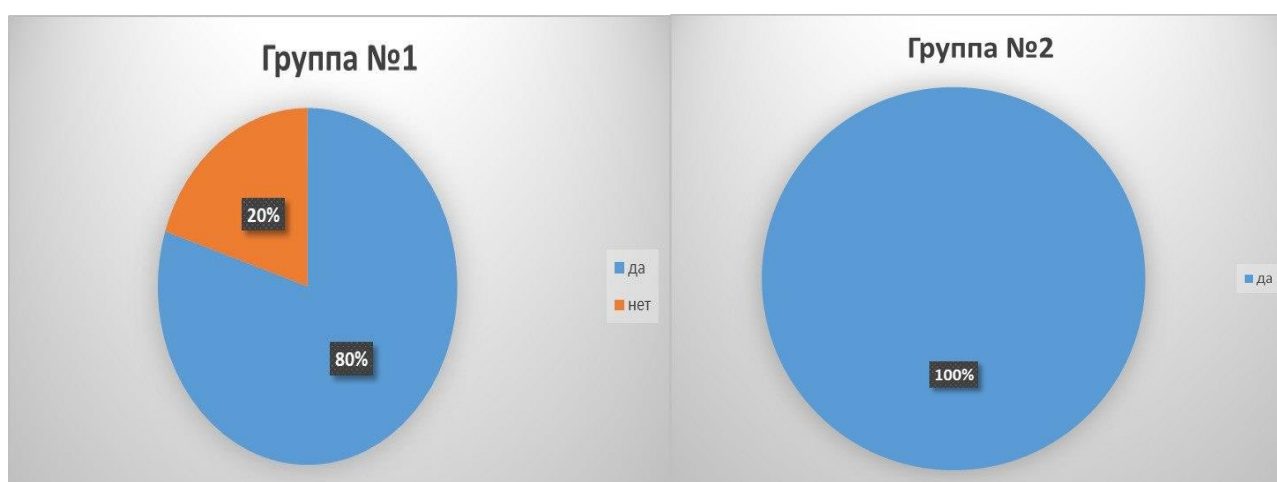


На вопрос о том, что значит для вас активное долгожительство, ответы респондентов распределились следующим образом: большинство респондентов (70% выборки) связывают его с востребованностью человека в обществе. Оставшаяся часть респондентов (30%) полагают, что активное долгожительство – это активный образ жизни.



Сравнительный анализ ответов респондентов по группам свидетельствует, что большинство долгожителей России предпочитают вести активный образ жизни, а долгожители Германии, в свою очередь, быть востребованным в обществе. Следовательно, можно сделать вывод о разном культурном менталитете данных групп респондентов.

На следующий вопрос: «Есть ли в вашем окружении долгожители?» ответы респондентов свидетельствуют, что большинство из них имеют в своем окружении лиц, достигших и перешагнувших возраст 90 лет.



Анализ ответов на данный вопрос в сравнении респондентов по группам показывает, что у представителей Германии социальное окружение – это долгожители. У представителей России социальное

окружение составляет: 80% – долгожители и 20% – лица, не относящиеся к данной возрастной группе.

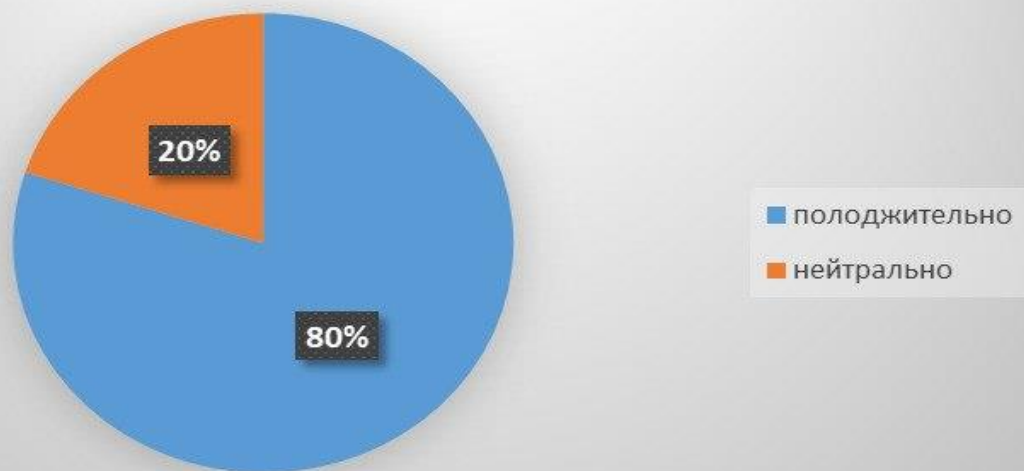
Ответы на вопрос «Присутствуют ли долгожители в Вашей семье?» свидетельствуют о том, что у подавляющего числа респондентов в роду есть долгожители. На этом основании можно говорить о том, что одним из важных факторов долгожительства является наследственность.



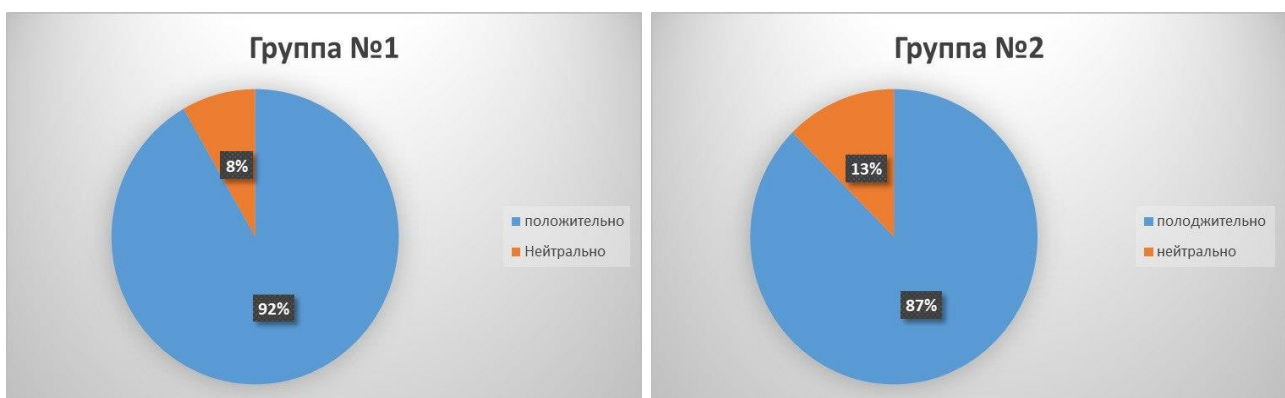
Сравнительный анализ ответов респондентов по группам позволяет сделать вывод о том, что у представителей Германии в роду долгожителей больше (75%), чем у долгожителей России (64%).

На вопрос об отношении к активному долголетию большинство респондентов ответило положительно, что свидетельствует о позитивной оценке своего возраста. Лишь 20% респондентов ответили нейтрально на данный вопрос. Важно отметить, что в ответах респондентов отсутствует отрицательная оценка своего возраста.

Как вы относитесь к активному долголетию?



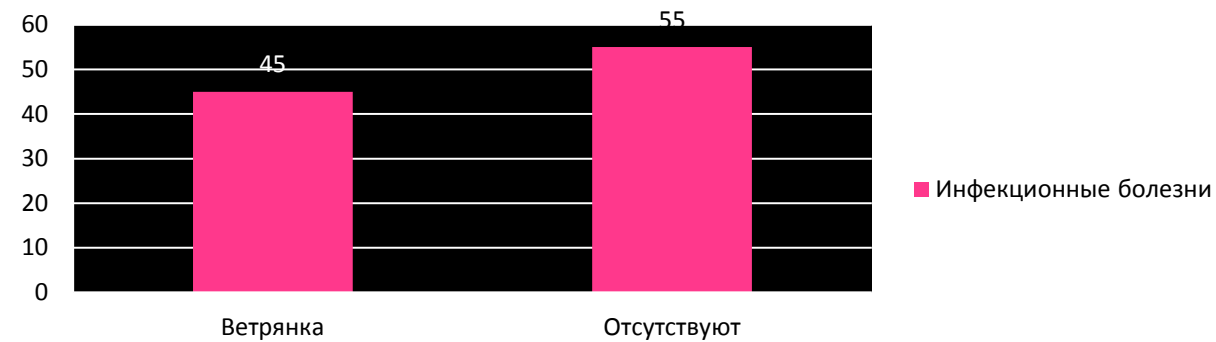
Ответы респондентов в разрезе групп говорят о некоторой дифференциации по данному вопросу. Несмотря на то, что в целом по выборке стремление к активному долголетию составляет 80%, долгожители России более лояльно относятся к активному долголетию, нежели представители Германии. Это говорит о том, что их способность функционировать в обществе не является для них обременительной.



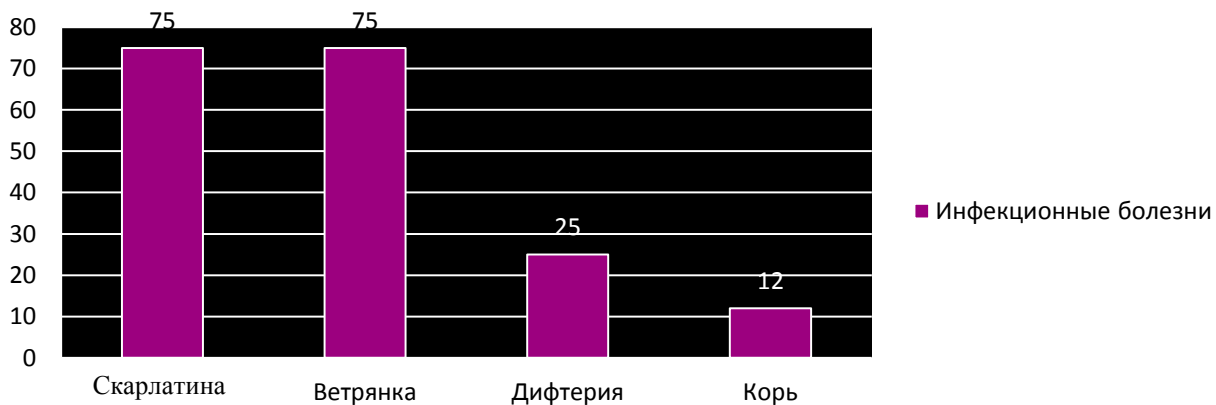
Ответы респондентов в разрезе групп о перенесенных ими инфекционных заболеваниях в течение жизни свидетельствуют, что у 55% респондентов жителей России не было перенесенных инфекционных заболеваний. И только 45% респондентов данной группы болели ветрянкой.

Долгожители Германии были более подвержены инфекционным заболеваниям (скарлатина, ветрянка, дифтерия, корь), о чем отметили в ответах на вопрос нашей анкеты.

Однако в целом, данные обеих групп респондентов свидетельствуют о том, что перенесенные в течение жизни инфекционные заболевания не влияют на активное долголетие.



1 группа



2 группа

На вопрос о перенесенных хронических заболеваниях ответы респондентов в целом по выборке свидетельствуют о том, что у большинства из них – гипертония (85%) и гастрит (55%), также присутствует сахарный диабет (20%) и пиелонефрит (10%).

В разрезе групп распределение по данным хроническим заболеваниям следующее: у долгожителей России наиболее часто встречающимися хроническими заболеваниями являются гипертония (83%) и гастрит (50%). Однако у долгожителей Германии лидирующие позиции (более 50%) занимают гипертония (75%), сахарный диабет

(62,5%) и гастрит 50%. Пиелонефрит не отмечен вообще, в отличие от долгожителей России (16,6%).



Однако приведенные данные нашего исследования свидетельствуют о том, что наличие данных хронических заболеваний у респондентов как России, так и Германии не препятствует их активному долголетию.

Распределение видов физической активности в целом по выборке у респондентов следующее:

- 1 место – прогулка на природе (100%);
- 2 место – работа по дому (60%);
- 3 место – занятие спортом (45%);
- 4 место – работа в саду (41,6%).

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что физическая активность большинства респондентов сводится к прогулкам на природе и занятиям домашними делами.



В разрезе групп респондентов ответы на данный вопрос свидетельствуют о дифференциации в предпочтениях физической активности долгожителей России и Германии. Так, у долгожителей России на первом месте – работа по дому (100%), а прогулки на природе занимают второе место (50%).

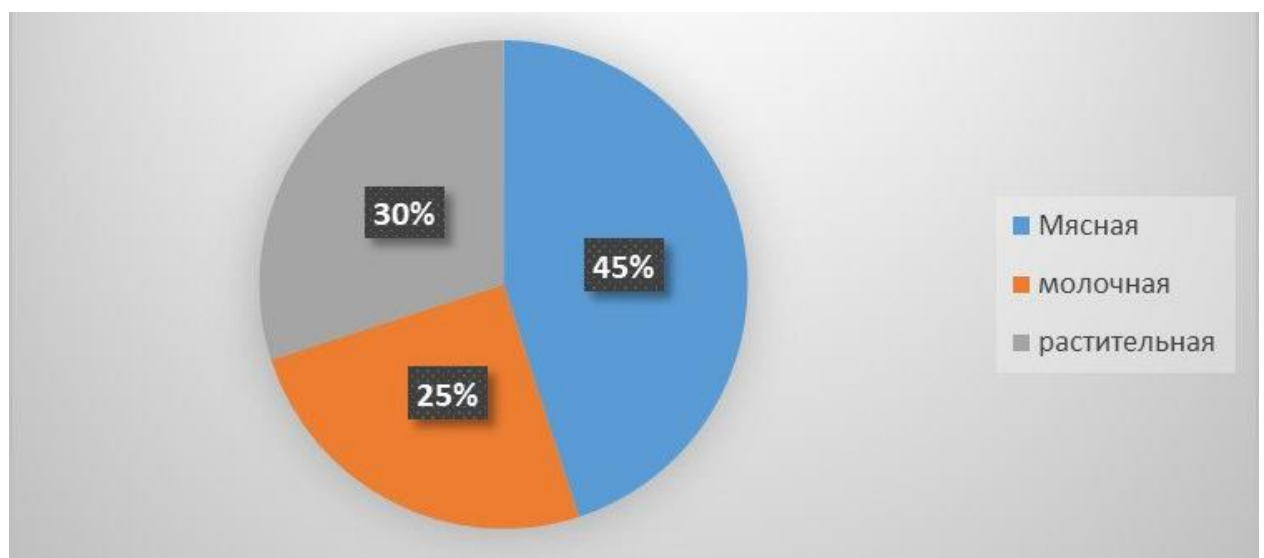




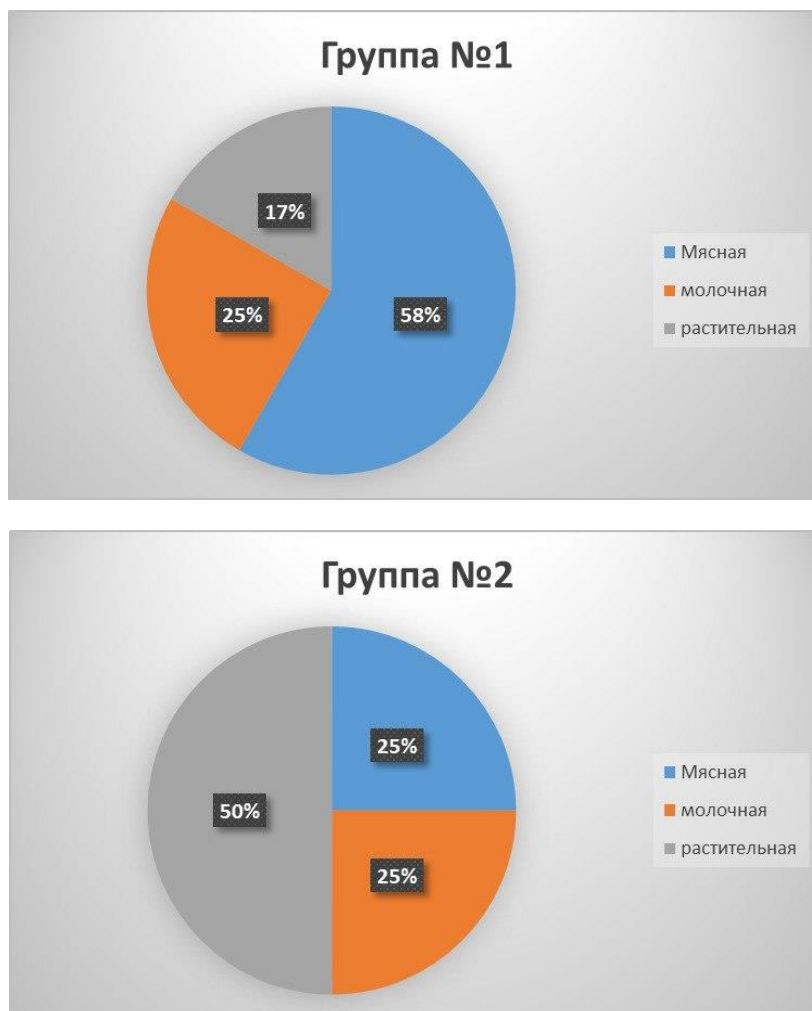
У долгожителей Германии первое место занимает прогулки на природе (100%) и занятие спортом (75%). Стоит отметить, что занятие спортом не выбрал ни один из респондентов в России. В целом, результаты ответов респондентов на данный вопрос позволяют сделать вывод о том, что любая физическая активность положительно влияет на общее состояние человека вне зависимости от его возраста.

Распределение ответов респондентов в целом по выборке на вопрос о предпочтениях пищи позволяют говорить о том, что большинство долгожителей отдают предпочтение мясной пище (45%), затем растительной пище (30%), а также молочной (25%). На следующей диаграмме видно, что в рационе респондентов присутствует разнообразная сбалансированная пища.

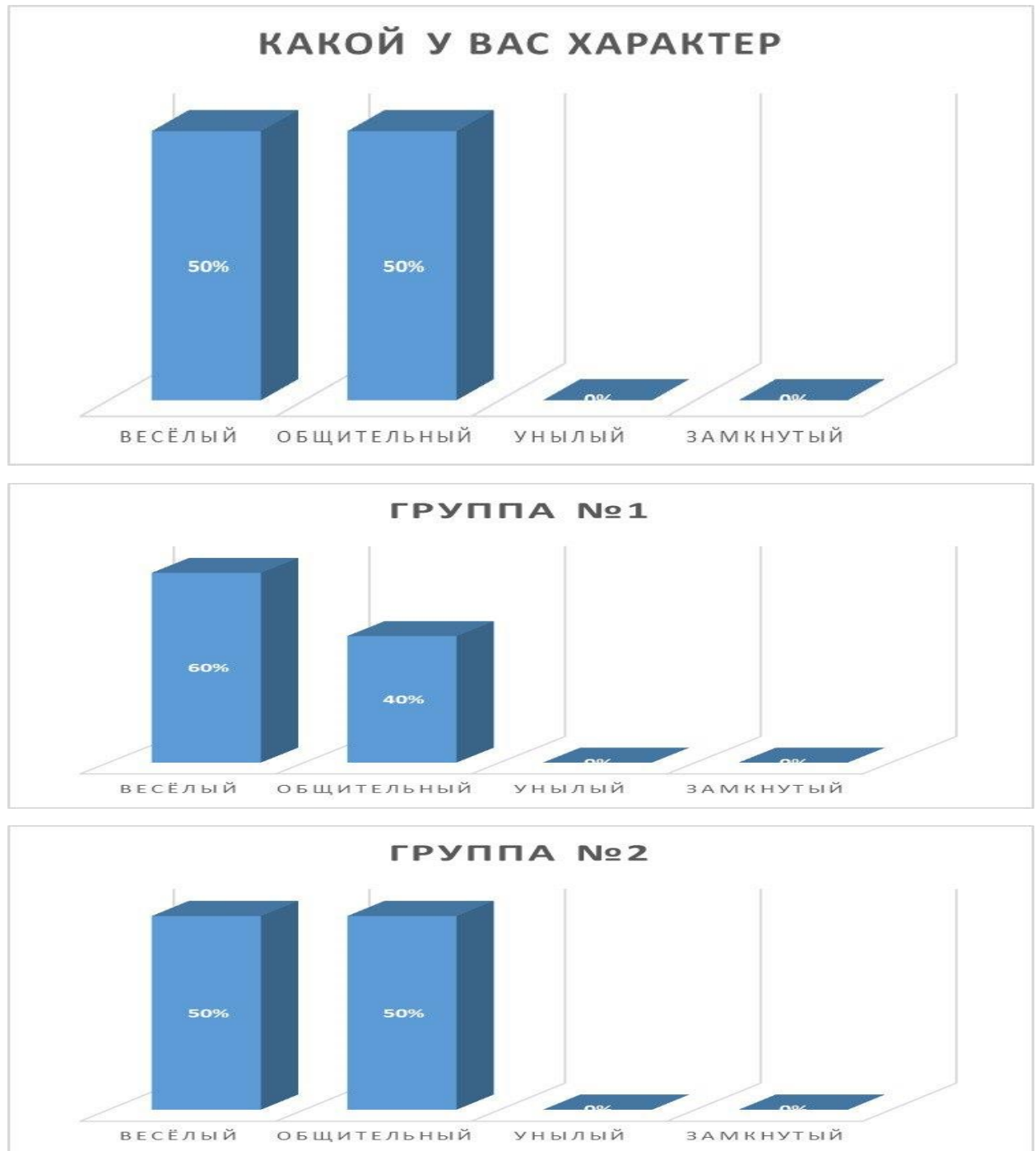
КАКУЮ ПИЩУ ВЫ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО УПОТРЕБЛЯЕТЕ?



Распределение ответов респондентов на этот вопрос в разрезе групп говорит о том, что долгожители России отдают большее предпочтение мясной пище, а долгожители Германии – растительной. Однако выбор той или иной пищи в целом одинаково хорошо сказывается на состоянии здоровья долгожителей.



На вопрос «Какой у Вас характер?» выбор респондентов в целом по выборке распределился между следующими альтернативами: 50% – веселый и 50% – общительный. Варианты унылый и замкнутый не выбрал ни один респондент.



В разрезе групп ответы респондентов на данный вопрос говорят о том, что среди долгожителей России больше веселых людей (60%), чем в группе долгожителей Германии (50%). Несмотря на это различие, в целом характер респондентов исключительно веселый и общительный, что отражает их отношение к жизни и восприятие мира, без заикливания на негативе.

Ответы респондентов на вопрос о наличии вредных привычек позволяют говорить о том, что и у долгожителей России, и у долгожителей



Позитивное мышление и образ жизни оказывают положительное влияние на долголетие. Люди, поддерживающие оптимистичный настрой и ведущие здоровый образ жизни, с большей вероятностью будут дольше жить и наслаждаться полноценной жизнью.

При ответе на вопрос «В чем причина Вашего активного долголетия?» каждый долгожитель выделяет для себя определенную причину активного долголетия. Но в приоритете у большинства из них наследственность, чистый воздух, двигательная активность, верные и хорошие друзья, доброжелательность и спокойствие.



Выводы

В ходе нашего исследования мы выяснили, что факторами активного долголетия являются активная жизненная позиция, хорошая генетика, географический фактор, медицинское обслуживание, позитивное мышление. При этом генетика играет важную роль в определении продолжительности жизни, поскольку наследственные факторы могут влиять на склонность к различным заболеваниям и состоянию иммунной системы. Некоторые люди могут быть более предрасположены к долголетию из-за генетических особенностей, которые способствуют улучшению здоровья и долголетия.

Район проживания также оказывает свое влияние на долгожительство. В регионах с чистым воздухом и спокойной обстановкой люди могут жить

дольше, поскольку они избегают негативного воздействия загрязненной среды и стресса.

Россия и Германия представляют интерес как объекты сравнительного анализа, поскольку существует разница в подходах к здоровью и уровню медицинской помощи. Исследование факторов активного долголетия в этих двух странах может помочь выявить различия и сходства в образе жизни, питании, уровне здоровья и социальной поддержке, которые влияют на долголетие людей.

Анализ таких факторов как уровень образования, доступность медицинской помощи, здоровый образ жизни, социальная активность и поддержка, питание и окружающая среда поможет понять, какие аспекты могут способствовать здоровому и активному долголетию. Результаты исследования могут быть полезны для разработки программ поддержки пожилых людей и улучшения качества их жизни.

Список литературы:

1. Концепция политики активного долголетия: научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М.А. Морозовой, О. В. Синявской; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2020: 40 с.

2. Статистика Алтайский край. Режим доступа: <https://pfr.gov.ru/branches/altaikr/news/~2020/10/15/214435> (Дата обращения: 06. 05. 24 г.)

3. Статистические данные Германия. Режим доступа: https://www.lezard.ru/kolichestvo_dolgozhiteley_v_germanii_rastet (Дата обращения: 08. 05. 24 г.)

Как цитировать:

Панферова Т. Г., Татьянакина Е. Д., Курепина В. Ю., Донгак Ч. Э., Миронова С. В. Факторы активного долголетия на примере жителей России и Германии. *Scientist (Russia)*. 2024; 4 (30): 160-175.
