

*Медицинские науки***ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ПРОДЛЕНИИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
С РАЗЛИЧНОЙ СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ****Агранович Н.В., Анопоченко А.С., Агранович В.О., Еремин И.В.****MEDICAL PHYSICAL ACTIVITY IN PROLONGING ACTIVE LIFE PERIOD
OF THE ELDERLY WITH VARIOUS
SOMATIC PATHOLOGIES****Agranovich N.V., Anopchenko A.S., Agranovich V.O., Eremin I.V.**

Современная демографическая ситуация в мире свидетельствует о том, что в общей численности населения нарастает количество людей старшего поколения. Пожилой возраст является одним из критических периодов жизни человека, когда морфофункциональные изменения организма способствуют постепенному снижению его жизнедеятельности. Постарение населения становится государственной проблемой и ставит главную задачу – обеспечить достойную жизнь людям преклонного возраста. С учетом того, что восстановительные мероприятия для лиц с нарушениями функций в большинстве случаев требуют приёма большого количества медикаментозных средств, возникает необходимость поиска новых способов преимущественно немедикаментозного восстановления, что очень важно для пожилых лиц ввиду возрастных особенностей фармакодинамических эффектов. Основой таких способов являются физические факторы.

Человеческий организм, как совершенный механизм рассчитан на длительную жизнеспособность и продолжительность жизни, что во многом определяется тем, как человек сам себе ее строит, – сокращает или продлевает, как заботится о своем здоровье, т.к. именно здоровье является главной основой долголетия и активной творческой жизни. Физиологические системы пожилых людей претерпевают разнообразные анатомические и функциональные перестройки, что неизбежно сказывается на состоянии здоровья. Растет число болезней и частота обращений за медицинской помощью. Для проведения качественной реабилитации средствами лечебной физической культуры (ЛФК) специалистам необходимо знать анатомические и функциональные особенности пожилого и старческого организма и учитывать в своей работе.

Известно, что продолжительность жизни на 50% зависит от образа жизни, который человек создает себе сам. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) требует от человека определенных усилий, а большинство людей пренебрегает его правилами. По определению академика Н.М. Амосова «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

ЗОЖ представляет собой активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья, на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, на оптимальное использование в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и других жизненных факторов.

Регулярная физическая активность позволяет не только предотвратить развитие многих хронических заболеваний, но также сохранить на должном уровне физическую форму, т.е. гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц, а значит, способность сохранять равновесие и двигаться.

Мобильность является фундаментальным понятием в концепции активного долголетия, так как она непосредственно определяет статус здоровья и качества жизни. Благодаря сохранению мобильности пожилые люди сохраняют способность быть во многом самостоятельными, сводя степень зависимости от других людей к минимуму. Фактически данная категория лиц забывает о необходимости поддержания своей физической активности. Лишь 15% регулярно занимаются спортом.

Учебное пособие разработано кафедрой поликлинической терапии СтГМУ совместно со Ставропольским краевым центром лечебной физкультуры и спортивной медицины, а также с кафедрой физического воспитания и адаптивной физкультуры СтГМУ и является кратким отображением современного понимания активного долголетия пожилых людей. Физическая активность пожилых людей повышает качество их жизни. Для этого пожилым людям рекомендуется выполнять специальные упражнения во время утренней зарядки, заниматься ежедневной ходьбой на небольшие расстояния и в определенном темпе.

В данном пособии рассмотрены основные проблемы лиц пожилого и старческого возраста и одна из основных – снижение физической активности. Проведен анализ анатомио-физиологических особенностей стареющего организма. Сделан акцент на врачебный контроль данной категории пациентов.

Авторами приведены и обоснованы разработанные ими программы физических упражнений для пожилых пациентов, которые при минимальных расходах мышечных ресурсов дают максимальный оздоровительный эффект. Представленные комплексы упражнений адаптированы для пожилых пациентов с различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и т.д.

Предназначено врачей-терапевтов, общей врачебной практики и врачей других специальностей, проводящих лечение, реабилитацию и диспансерное наблюдение лиц пожилого и старческого возраста.