

«Россияне должны жить долго и счастливо».

Канунникова Людмила Владимировна, главный врач «Новосибирский областной госпиталь №2 ветеранов войн, вице-президент Российской ассоциации госпиталей, заслуженный врач РФ, д.м.н., главный внештатный геронтолог НСО, профессор, юрист.

По поручению Правительства России специалисты-геронтологи, именитые ученые и практики, представители различных ветвей медицинской науки завершают разработку программы «Активное долголетие». Руководит рабочей группой проекта председатель научного совета РАМН по геронтологии и гериатрии, академик РАМН, профессор, доктор медицинских наук Владимир Шабалин.

Глобальная задача государственной программы «Активное долголетие» - изменить отношение государства и общества к огромному социальному слою пожилых людей. В документах Программы, в частности, отмечается, что в России до настоящего времени не создана вертикаль организации геронтологической помощи, федеральная целевая программа «Старшее поколение», принятая в 2002 году, не профинансирована и не выполнена. Разработка новой федеральной программы говорит об изменении государственной установки по отношению к людям старшего возраста. Речь идет о мотивации россиян на здоровое долголетие, что предполагает глубокое изменение социальных установок последних лет.

Длинная жизнь – это и завоевание, и проблема, требующая постоянного внимания. Инвестиции в здоровье и поддержание его в хорошей форме на протяжении всей жизни являются единственным способом решения задачи достижения преклонного возраста в добром здравии и возможности полноценного участия в жизни общества интеллектуально, духовно и физически.

То есть в XVI веке человек в 40 лет был стариком, а сейчас, по номенклатуре ВОЗ, граница молодого возраста 44-45 лет, т.е. это считается еще молодой возраст. А дальше идет средний, пожилой возраст, старость и долголетие. То есть на лицо эволюционный сдвиг.

Но, тем не менее, серьезной проблемой, обусловленной демографическими процессами, является быстрое постарение населения. Тенденция старения популяции наблюдается повсеместно, о чем свидетельствует демографическая статистика. Численность населения СФО на 01.01.2011 г. составила 19,6 млн.чел., из них 3,8 млн.чел. – лица старше трудоспособного возраста, доля которых составляет от 19,1 до 21,3%. Это означает накопление в обществе людей с тяжелыми хроническими заболеваниями, инвалидов, пожилых, престарелых.

Важнейший демографический феномен XX века – это глобальное увеличение продолжительности жизни, а далее - трудовая деятельность в пожилом возрасте. В настоящее время пенсионеров по возрасту в России

примерно около 30 млн. человек, работают из них около 8 млн. По экспертным оценкам, если мы создадим соответствующие условия и рабочие места для представителей старших возрастных групп, если создадим правильную моральную обстановку в обществе, если мы не будем считать работу в пожилом возрасте каким-то нонсенсом, эта цифра намного вырастет – примерно до 15-16 млн. При этом мы вовлекаем в активный социальный процесс армию высокоподготовленных людей, а не устраним их из активной жизни, как делали это до сих пор.

По данным ученых - около половины важнейших открытий делается людьми пожилого возраста. И, следовательно, увеличение численности пожилых людей в активном экономическом процессе может адекватно повышать и скорость научно-технического развития. Социальная востребованность поднимает качество жизни пожилого человека совершенно на новый уровень. Программа «Активное долголетие» содержит основные параметры, предусматривающие создание социальной среды, ориентированной на пожилого человека, развитие промышленности по производству медико-технических средств для нужд старших возрастных групп. Огромный пласт предстоящей деятельности – развитие системы профилактики.

При разработке подходов к медико-социальной поддержке граждан старших возрастов основным регулятором в организации данной работы являются министерство здравоохранения и министерство социального развития НСО, а основными учреждениями, профилирующимися на медико-социальной, медико-психологической реабилитации лиц пожилого и старческого возрастов являются госпитали ветеранов войн, которых на территории СФО – 10, на общее количество коек - 2150, при ежегодном оказании медицинской помощи льготным категориям граждан, в т.ч. гражданам старших возрастов – в количестве 38 тыс.чел. В НСО функционируют 3 госпиталя ветеранов войн на 430 коек, где ежегодно пролечивается 7,8 тыс.чел., в 2010 году открыта геронтологическая больница на 120 коек, где дополнительно планируется в 2011 году открытие отделения сестринского ухода на 60 коек для оказания паллиативной помощи.

Но, пожилой человек должен знать, что забота о нем, как о полноценном члене общества, должна лежать не только на плечах государства. Стар ты или молод – необходимо максимально сместить акцент ответственности за продолжительность и качество жизни на себя, считая здравоохранение и социальные службы лишь вспомогательным элементом в защите, поддержке и укреплении здоровья..

Каждому из нас надо понять, что старение – это не проблема, а естественный физиологический процесс, который нельзя победить, но можно скорректировать так, чтобы как можно дольше радоваться жизни вместе с остальными членами общества, чтобы наш биологический возраст как можно больше отставал от календарного.

Главная заповедь долголетия молодому поколению – суметь сохранить жизненные ресурсы для «финишного рывка» своей жизни...

Борьба со старением должна начинаться рано – в зрелом и даже молодом возрасте. С возрастом происходят существенные функциональные и структурные изменения организма, имеющие индивидуальные различия. Мера старения организма, состояние здоровья человека, время предстоящей продолжительности жизни определяет биологический возраст. Чем больше биологический возраст опережает календарный, тем медленнее темп его старения, тем больше должна быть продолжительность жизни. Одними из факторов профилактики преждевременного старения являются: личная мотивация на долгожительство, ответственность за собственное здоровье, режим и качество питания, регулярная интеллектуальная и физическая нагрузки, здоровый образ жизни, избавление от вредных привычек, качество сна, закаливание организма, высокая духовность, оптимистический взгляд на жизнь, мудрое отношение к жизненным невзгодам.