

ЕКОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ

*Писаренко В.М., Піщаленко М.А., Коваленко Н.П., Шерстюк О.Л.
Полтавська державна аграрна академія*

Людина – творіння природи, існує, як частина природи, підвладна її законам. Життя людини є найвищою сходинкою усього живого на Землі. Прагненням продовжити його переймалися ще стародавні єгиптяни й римляни, тривалість життя яких, до слова, була такою ж, як і тепер. Турбує ця проблема й наших сучасників. Усі хочуть бути здоровими, жити довго, не хворіти і не старіти.

Проблема довготривалості життя людини важлива й цікава тим, що в усі часи цінувалися мудрі довгожителі, свідки епохи, носії безцінних знань, досвіду, важливого для розвитку майбутніх поколінь. Життєво важливою, наприклад, для хворого є консультація досвідченого лікаря, професора-медика; для хлібороба безцінні рекомендації патріарха землеробства, або вченого аграрія; студент на все життя запам'ятає лекції відомого професора, академіка. Такі люди – неоціненний скарб. Кожен довгожитель, навіть якщо це проста людина, безумовно, має величезний запас досвіду й знань, корисних суспільству.

Існує жарт, що є три жанри розвитку суспільства – комедія, трагедія, гармонія і це не далеко від істини. Комедія – коли суспільство складається з молоді; тоді ймовірні непередбачувані події, навіть катаклізми, зумовлені недостатнім життєвим досвідом. Трагедія – суспільство людей похилого віку, яке не має майбутнього. І тільки коли в суспільстві є люди різних вікових категорій, творчий запал молодих гармонійно поєднується з мудрістю й досвідом старших, приходить успіх, розвиток і процвітання спільноти.

Основою довголіття є здоровий спосіб життя, раціональне поєднання праці й відпочинку, повноцінне харчування, профілактика захворювань. Факти засвідчують, що всі, хто дожив до глибокої старості, зберігши нормальний фізичний стан і світлий розум, любили вставати рано, спілкувалися з природою, постійно працювали, помірно харчувалися, їли не поспішаючи, вели розмірений спосіб життя. [1]

Головний секрет продовження життя людей заключається в тому, щоб не скорочувати його. Слід самому турбуватись про своє здоров'я. Після 40 років потрібно обов'язково пройти хороше комплексне обстеження, щоб дізнатися де є слабкі місця. Щоб жити довго – треба старіти, і альтернативи, на жаль, немає. Інша справа, що можна старіти по – різному. Необхідно підтримувати себе в такій формі, щоб всі органи і тканини якомога довше функціонували на оптимальному рівні. Беріть відповідальність за своє здоров'я на себе. П'ятдесят відсотків вашого здоров'я – це те, як ви ставитесь до себе.

Будь – якому біологічному виду, відмірено певний термін або межа життя. Людина ж, як біологічний вид, може жити 110 – 120 років. Проте основна маса населення в розвинених країнах живе в середньому 70 -75 років.

В історичній ретроспективі тривалість життя людини дедалі зростає. Якщо у родовому суспільстві люди жили – близько 32 років, то наприкінці ХХ ст. в розвинутих країнах середній вік людини становив понад 70 років. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я прогнозує, що в ХХІ ст. люди жи-

тимуть всередньому до 73 років, а в 26-ти розвинутих країнах світу – понад 80. В Ісландії, Італії, Японії, Швеції, Франції очікується рекордне число довгожителів, тут у середньому людина доживатиме до 82 років. Основою цього стане здоровий спосіб життя, поєднання роботи і відпочинку, повноцінне харчування й профілактичне лікування.

Відомий лікар – кардіолог М.М. Амосов стверджував, що сучасна цивілізація пропонує людині для здорового та довгого життя набагато більше можливостей, ніж обмежень. Потрібно вміти ними користуватися: відкидати надлишки їжі і тепла, заповнювати нестачу фізичних навантажень і гасити надмірні психічні подразники. Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно добувати самому тренуванням і режимом обмежень. Тому, що здоров'я – це «резервні потужності органів» і всього нашого організму. Здоров'я – це щоб добре працювалось, спалося, їлося та жилося. Усе це досягається тренуванням, вправами та навантаженнями. І – роботою, теплінням до холоду, спеки, голоду стомлення. [2]

М. М. Амосов також стверджує, що для здоров'я одинаково необхідні чотири умови, фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння працювати, підтримка ваги: ріст (в см.) мінус 100. Досить 20 – 30 хвилин фізкультури в день, але такої, щоб спитніти і щоб пульс почастишав удвічі.

За статистикою, здоров'я нації залежить від системи умов і способу життя – на 52 – 55 %, від стану довкілля на 20 – 25%, від генетичної спадковості – на 20%. Зрозуміло, що здоров'я людини багато в чому залежить від генетичної структури предків. Однак і спосіб нашого життя, особливо харчування, та інші передумови, впливають на біологічний вік не менше ніж набір генів. У зв'язку з цим є можливість сканувати проблеми шляхом зміни звичок та раціону людей, харчуватись екологічно безпечними продуктами, що збільшує позитивний вплив згаданих чинників. [1, 6]

В бажанні підтримувати здоровий спосіб життя – все добре, до тих пір, доки додержана міра. Все добре в міру. Наприклад, ми не раз чули, що для підтримки здоров'я необхідно щодня проходити 10000 кроків. Цікаво відмітити, що ця магічна цифра з'явилася в 1964 році перед Олімпійськими змаганнями в Токіо. В період маркетингової компанії в цей час одна японська фірма почала продавати крокомір під назвою «Манпо – кей»: «ман» означає «10000», «по» – «кроки» та «кей» – «лічильник». «Манпо – кей» виявився популярним і цифра 10000 засіла у людей у свідомості.

Проведеними дослідженнями встановлено, що оптимальною кількістю для підтримки здоров'я є 7500 кроків в день, після чого користь від них не відмічалась.[5] Збільшення кроків після цієї кількості не впливало на довголіття. Разом з тим ряд кардіологів для профілактики хвороб серця і судин рекомендують ходити щодня приблизно 5 км (що дорівнює 10000).

Буде також цікаво звернути увагу на те, що Американська кардіологічна асоціація представила сім простих (за їх власним визначенням) чинників здорового способу життя: не курити, не набирати зайву вагу, бути дуже активним (що значить ходити пішки як мінімум 22 хвилини в день), їсти здорову їжу (наприклад, багато фруктів і овочів), мати рівень холестерину нижче середнього, нормалізувати тиск і рівень цукру в крові.

Насправді, якщо ви візьмете на озброєння лише чотири чинника здорового способу життя, то вже багато зробите для профілактики розвитку хронічного захворювання: не паліть, не набирайте зайву вагу, займай-

тєсь спортом півгодини в день, їжте більше фруктів, овочів і цільнозернових продуктів і менше м'яса. Ці чотири фактори відповідають за 78% ризику хронічних захворювань. Якщо ви почнете з нуля і зможете дотримати ці чотири умови, то ризик захворіти діабетом знизиться на 90%, отримати інфаркт на 80%, інсульт – на 50%, ризик захворіти будь-яким видом раку на одну третину.

Пора вже перестати звинувачувати в усьому генетику і зосередитись на тих 70%, які лежать у сфері нашого контролю. Це в наших силах. [4] Директор Інституту геронтології професор В. Хавінсон вважає основними, умовами довголіття: потрібно достатньо спати, достатньо рухатись, не переїдати, їсти правильні (екологічно чисті) продукти. Якщо вам за 50 в організмі синтезується менше білку і швидше людина старіє. Тому корисно вживати пептиди – біодобавки.

Інші лікарі геронтологи нашої держави в принципі стоять на тих же позиціях стверджуючи, що умовами здорового способу життя є: розумова діяльність, фізичні навантаження, здорове харчування, позитивне спілкування та добрий сон.

Думки наших спеціалістів концентруються також на пропозиціях, більше бути на сонці, свіжому повітрі на природі і вдома, вживати достатню кількість води як на зовнішню так і внутрішню, займатись фізичними вправами, дотримуватись здорового харчування, мати повноцінний відпочинок і вірити в Бога.

Таким чином, в цілому в житті людини здоровий спосіб життя є однією з головних передумов здоров'я і довголіття. Зрозуміло, що окремі поради, є дискусійними, оскільки ще недостатньо сформована суспільна думка щодо особистого профілактичного спрямування, забезпечення своєї життєдіяльності кожною людиною.

Виконання цих нехитрих рекомендацій у сукупності багаторазово підвищить ймовірність того, що ви досягнете верхньої межі життя.

Література

1. Бабич А.О., Побережна А.А. Народження і продовольство на рубежі другого і третього тисячоліть. Київ "Аграрна наука" 2000 – 157 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова, Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Д.: Видавництво "Сталкер", 2003 – 464 с.
3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Серия: Посоветуйте доктор. Издательство: Метафор. 2007 – 128 с.
4. Левин Ю.М. Экологическая мина внутри нас. Вестник Российской академии наук том 66 № 2, 1996. С. 142-145
5. Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Эндоэкология здоровья. Издание 2-е переработанное и дополненное. Москва – Санкт-Петербург "Диля", 2011 – 640 с
6. Писаренко В. М. Система органічного землеробства агроєколога Семена Антонця / В. М. Писаренко, А. С. Антонєць, Г. В. Лук'яненко, П. В. Писаренко // Полтава, 2017. – 124 с.