

Среди мер профилактики преждевременного старения большая роль отводится умению справляться со стрессами и депрессией. Благотворное влияние психической саморегуляции на укрепление и сохранение здоровья общеизвестно. Владение ее приемами в пожилом возрасте становится особенно важным для поддержания стабильного функционирования психики, эмоционального спокойствия, в целом уравновешенного и сосредоточенного самовосприятия, защиты от негативных воздействий извне. Оно помогает избавляться от устойчивого психического и телесного напряжения, а также возвращать психическое равновесие в случаях его ситуативного нарушения под воздействием тех или иных негативных воздействий. Среди известных методик психической саморегуляции, хорошо зарекомендовавшей себя на практике и вполне доступной людям пожилого возраста, можно упомянуть аутогенную тренировку.

Таким образом, для успешного предупреждения заболеваний и преждевременного старения необходимо проводить санитарно-профилактическую работу как медицинскими работниками, так и работниками социальных служб. Особое внимание следует уделять борьбе с неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, курением, злоупотреблением алкоголем, борьбе со стрессами депрессией.

Литература

1. Морголь, А.С. Взаимосвязь качества жизни и показателей мышечной силы у пациентов с хронической сердечной недостаточностью / А.С. Морголь, Н.С. Слободская, Л.В. Кежун, А.Г. Гуж // Вопросы экспериментальной и клинической физиологии: сб. науч. тр., посвящ. 100-летию со дня рождения Аринчина Николая Ивановича.- Гродно : ГрГМУ, 2014.- С.222-225
2. Слободская, Н.С. Потребление с продуктами питания витаминов и минералов жителями западного региона Беларуси / Н.С. Слободская, Л.В. Янковская, В.В. Поворознюк, Н.И. Балацкая // БГМУ: 90 лет в авангарде медицинской науки и практики: сб. науч. тр.- Минск, 2014.- Вып. IV.- С.271-274

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ

Л. М. Смирнова

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

На сегодняшний день основными причинами, провоцирующими болезни и преждевременную старость считаются: воспаление; окислительный процесс; низкая активность иммунной системы.

Что такое воспаление и низкий иммунитет известно. Когда говорится об окислительном процессе, или свободнорадикальном окислении – это, прежде всего, разрушительные реакции способствующие укорочению теломеров (ДНК) и соответственно продолжительности жизни. Чем же их «подкормить», чтобы они продлили нашу жизнь.

В поддержании качественной структуры ДНК (теломеров) одну из ключевых ролей играет биохимический процесс, называемый метилированием. Для его нормального протекания в организм должны

поступать доноры метильных групп: метионин, холин и метилсульфонметан. У них очень важные функции: синтез ДНК, подавление воспалительных процессов, сжигание жира, поддержание водно-солевого баланса в клетке.

Аминокислота метионин содержится в яйцах, печени, орехах. Хорошим источником являются крупы: гречневая, перловая, пшеничная, овсяная. В молочных продуктах метионина мало.

Холин – это витаминоподобное вещество иначе его называют витамином В₄. Присутствует он в основном в пророщенных злаках, белокочанной капусте, картофеле, шпинате, яйцах, мясных продуктах.

Метилсульфонметан – больше его в сыром молоке, но при кипячении и пастеризации содержание резко падает. Получить его можно практически из всех сырых продуктов особенно из зеленных листовых овощей или минимально обработанных (на пару).

Для выполнения своей функции выше приведенным донором метильным группам необходимы также витамины В₆, В₁₂, В₉ (фолиевая кислота).

Витамин В₆ содержится в курином мясе, свинине, рыбе, печени, сельди, грецких орехах. Для вегетарианцев источником витамина являются орехи, особенно грецкие и арахис. В овощах и фруктах его содержание небольшое.

Витамин В₁₂, как известно, находится в животных продуктах животного происхождения: мясе, печени, моллюсках, ракообразных. Есть продукты, обогащенные эти витамином (указанно на этикетке).

Фолиевой кислотой богаты зеленые овощи: шпинат, брокколи, чечевица, бобовые, мука из цельных сортов пшеницы, мед. При кипячении содержание фолиевой кислоты резко снижается.

Витамин Д очень важен для поддержания длины теломер и продолжительности жизни. Исследования показали, что при употреблении максимально допустимой дозы витамина Д, женщины живут на 5 лет дольше тех, кто его не принимал. Даже при регулярном употреблении богатых этим витамином продуктов необходимую суточную дозу обеспечить сложно.

Необходимым для многих процессов в организме является магний. Без него нарушаются информационные связи, магний необходим для нормальной функции ферментов, обеспечивающих в клетках деление ДНК и восстановление ее при повреждениях. Он необходим также тем, чья работа связана с постоянной стрессовой ситуацией.

Недостаток магния быстро приводит к укорочению теломеров, тяжелым болезням и преждевременной старости. Магний содержится в овсянке, бобовых, грибах, шоколаде. В различных соотношениях (1:2 и 1:2,5) необходимы жирные кислоты омега-3 и омега-6.

Магний содержится в овсянке, тыквенных и подсолнечных семечках, орехах, грибах, шоколаде.

Функции цинка чрезвычайно многообразны, прежде всего это катализатор до 200 реакций в организме при недостатке в цепочка ДНК появляются разрывы – путь к укорочению теломера и старению. Продуктов содержащих цинк большое разнообразие: около 0,25 мг/кг содержат яблоки,

апельсины, лимоны, инжир, малина, черная смородина, спаржа. Цинк содержится в зерновых, в луке, чесноке, неочищенном рисе. Существует факт – как правило продукты богатые цинком, богаты и витаминами группы В.

Необходимость жирных кислот омега-3 и омега-6 уже ни для кого не новость. Для поддержания полноценного здоровья необходимы они обе. Омега-6 в избытке содержится во всех готовых продуктах большое содержание её во всех растительных маслах, особенно в подсолнечном, кукурузном и самое важное – нерафинированных. Омега-3 в изобилии содержится во всех морепродуктах, особенно ее в жирной северной морской рыбе, включая водоросли.

Из растительных продуктов омегой-3 богаты льняное и рапсовое масло, дыня, тыква, брокколи и другие виды капусты, виноградные листья.

Надо еще помнить, что максимальную пользу можно получить из свежих и свежеприготовленных продуктов, так как жирные кислоты омега-3 очень неустойчивые соединения и легко разрушаются на свету, при жарке и засолке.

Антиоксиданты необходимы для долгих лет жизни без болезней, их важнейшая функция – подавление свободнорадикального окисления и поддержание структуры хромосом. Этим действием обладают многие вещества, среди них: цистеин, метионин, токоферол, витамин С, глутатион.

Большое количество природных антиоксидантов содержится во многих растительных продуктах, главное условие их сохранения – не переваривать и по возможности есть сырыми: черника, клюква, облепиха, чернослив, яблоки, смородина, морковь, тыква, орехи и семена, шиповник, куркума.

Теломеры – называют счетчиками долголетия: чем короче теломерный «хвост», тем «старше» клетка. Рецепт удлинения теломеров: правильное питание, физическая активность и контроль стресса.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

Л. Г. Соболева

*ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного
здоровья»*

Введение: Родительский дом для ребенка - первая, главная и ничем не заменимая школа жизни. Именно семья оказывает решающее влияние на развитие личности, закладывает фундамент человеческих качеств. И чтобы фундамент этот был прочным, семья должна быть благополучной. Семейное благополучие во многом зависит от того, является семья полной или неполной [1]. Неполная семья является наиболее проблематичной и уязвимой в воспитательном плане. Ее удельный вес в числе других семей довольно высок. На основе статистических данных можно заявить, что большинство правонарушителей – выходцы из неполных семей. Кроме того, атмосфера