

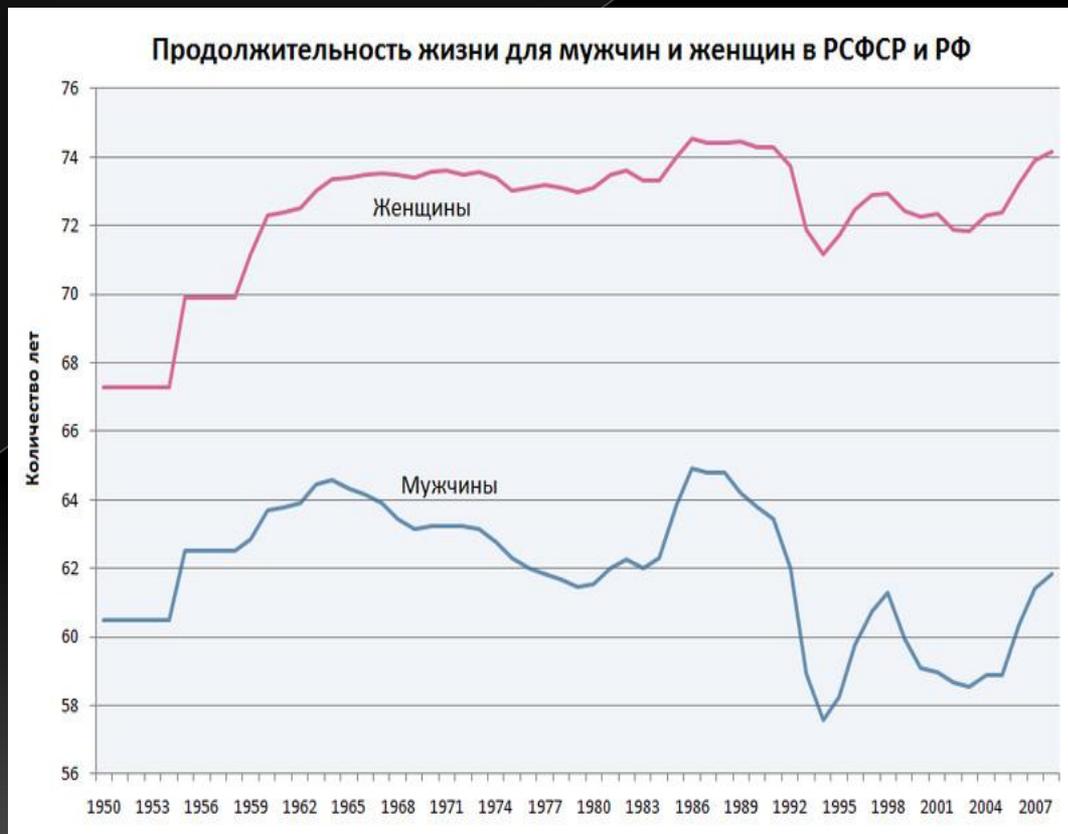
Влияние здорового образа жизни на долголетие



Сарова Ксения и Данилова Светлана
10 «Б»

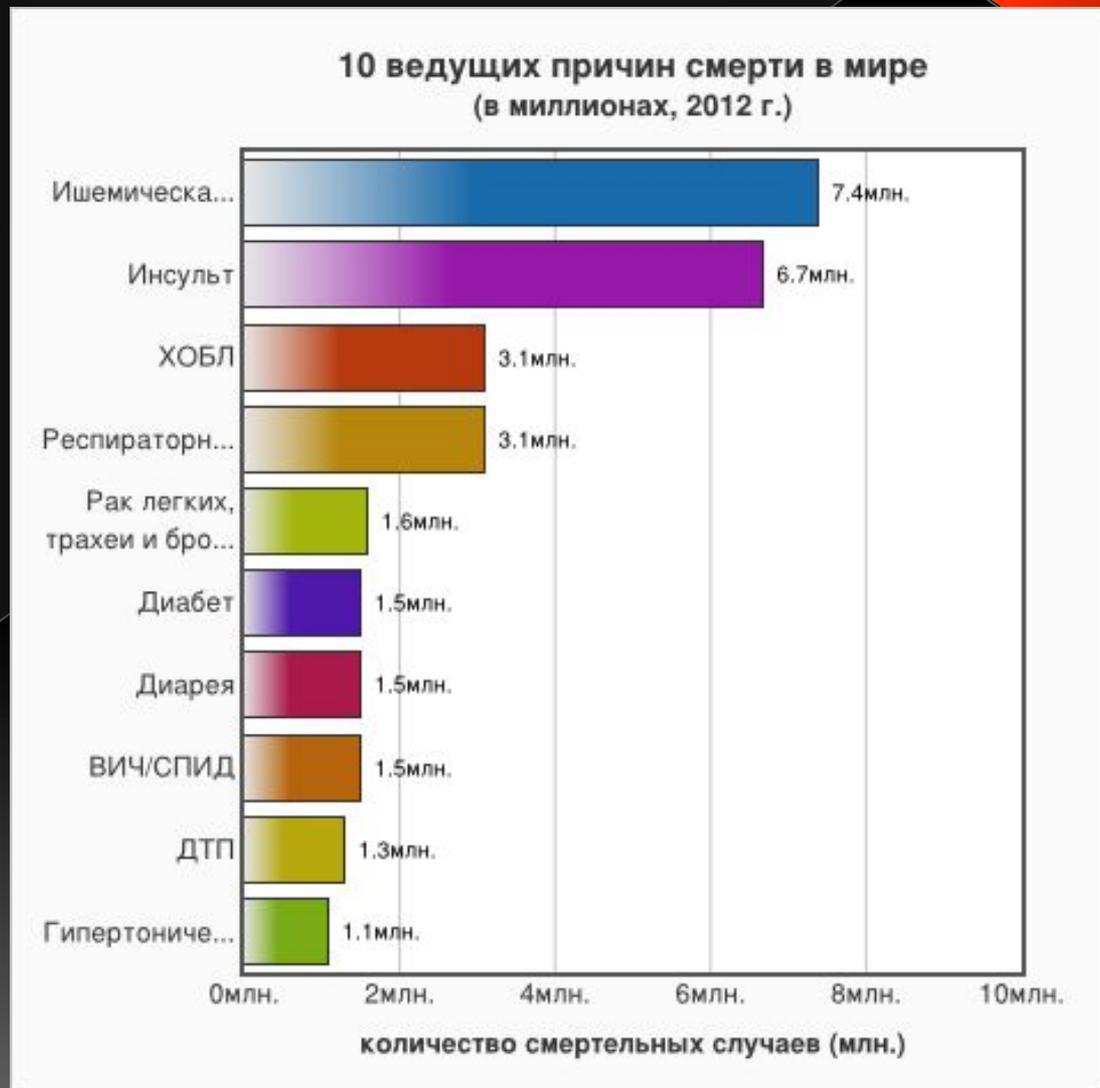
Продолжительность жизни

Известно, что видовая продолжительность жизни (ПЖ) человека составляет 180-200 лет. Большое влияние на статистику ПЖ имела высокая младенческая (до 1 года) и детская (до 5-6 лет) смертность. Небезинтересна динамика ПЖ человека в различные времена. Например, в средние века она составляла 25-30 лет, в начале XX века 30-35, в наше время удвоилась – 65-80 лет. Надо сказать, что в рейтинге средней ПЖ среди 192-х стран мира Россия с показателями 59,1/73 занимает скромное 129 место. Что же непосредственно влияет на ПЖ? Из приведенной диаграммы следует, что внешние факторы лишь на 20% влияют на здоровье, наследственность – на 10%, а львиная доля 60% приходится на образ жизни.

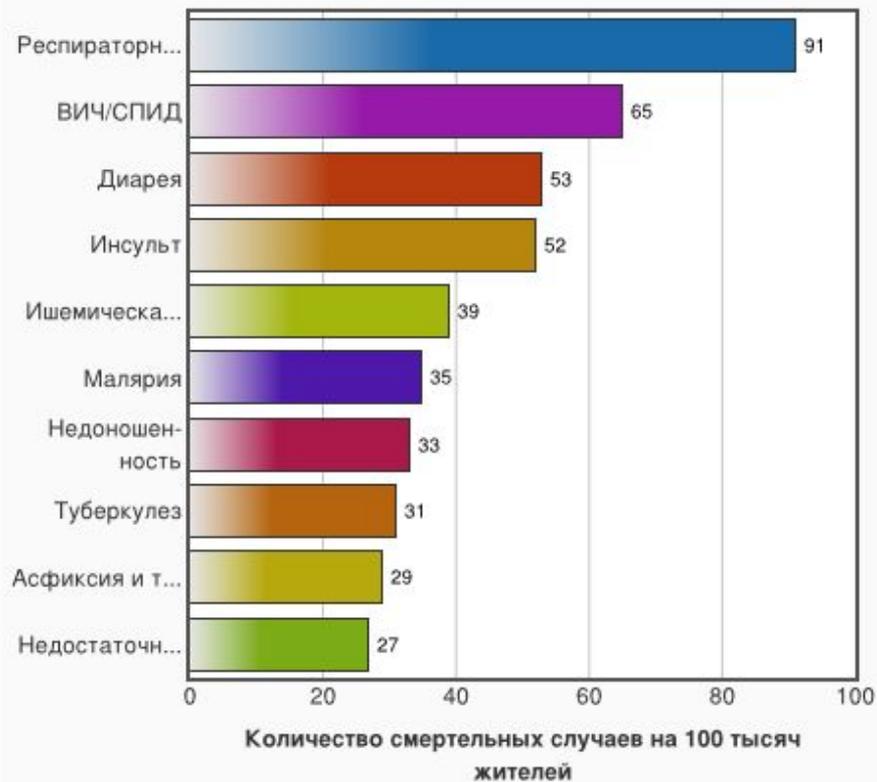


Причины смертей

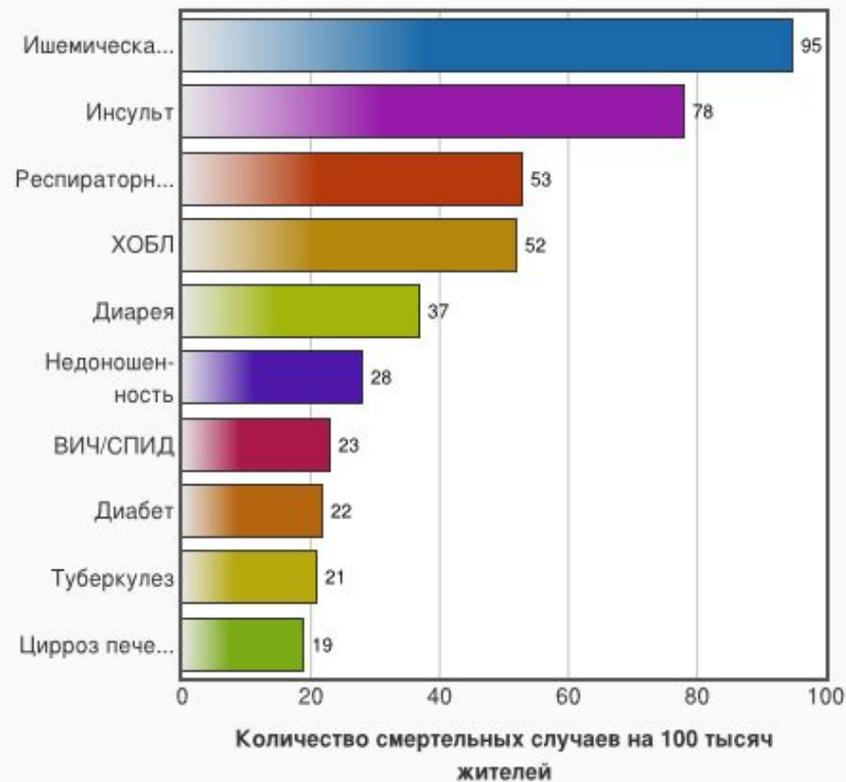
В подавляющем большинстве случаев смерть наступает в результате болезней. Официальные данные констатируют, что на первом месте причиной всех смертей являются сердечнососудистые заболевания, на втором месте – злокачественные опухоли, далее травмы и аварии, курение и болезни легких, диабет.



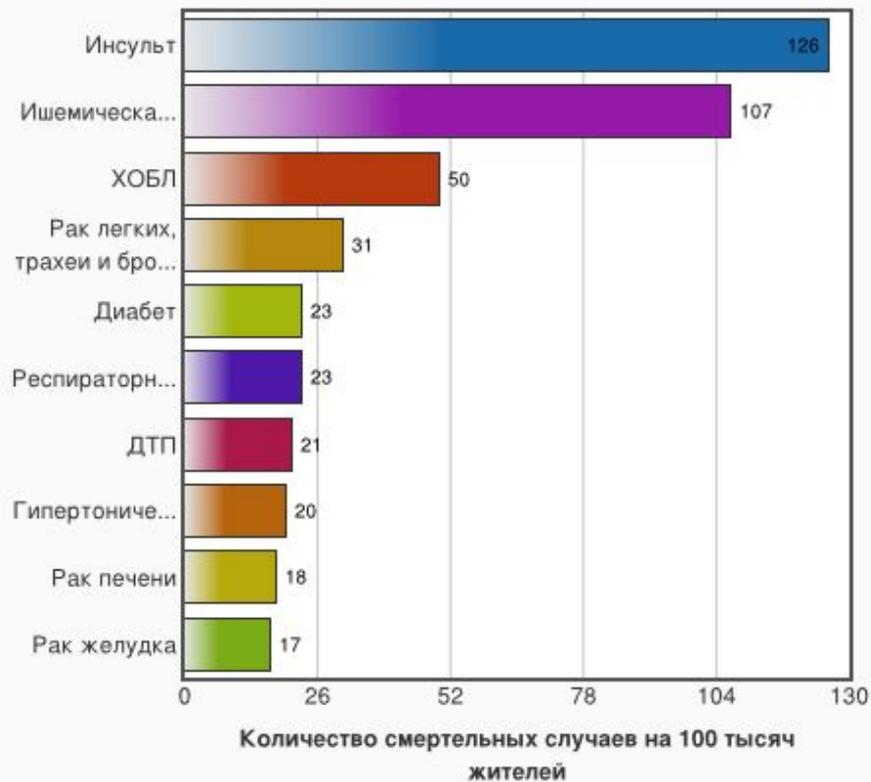
10 ведущих причин смерти в странах с низким уровнем дохода (2012 г.)



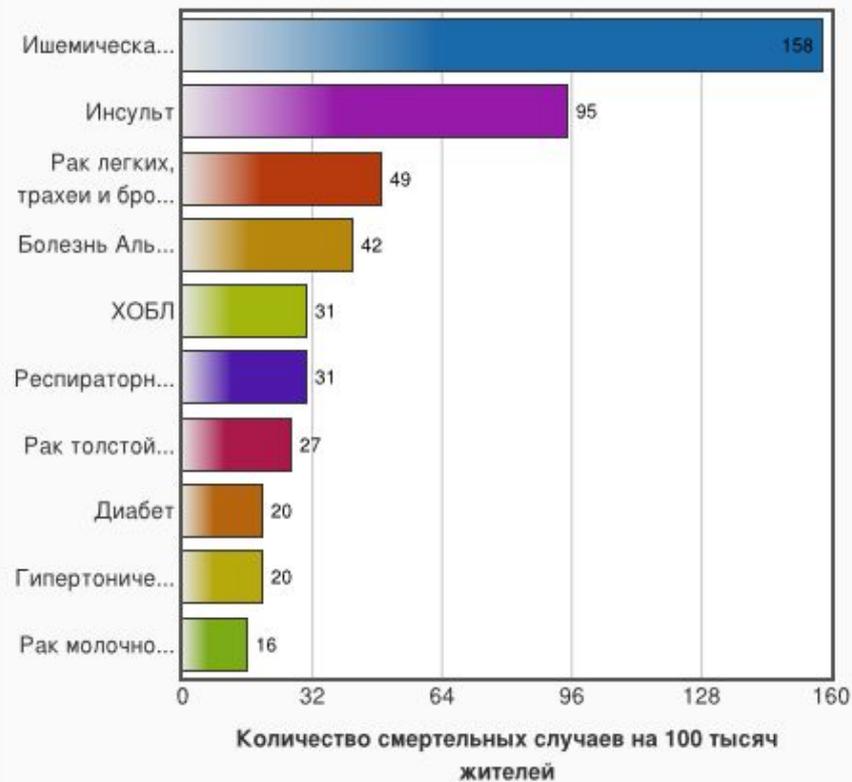
10 ведущих причин смерти в странах со средне-низким уровнем дохода (2012 г.)



10 ведущих причин смерти в странах со средне-высоким уровнем дохода (2012 г.)



10 ведущих причин смерти в странах с высоким уровнем дохода (2012 г.)



За всю историю человечества умерло от (около) 8 млрд человек до 150 млрд.

В год в мире умирает около 59 млн человек. Каждую секунду — 2 человека, в минуту — 120 человек. Каждые 3 секунды погибает ребенок не достигший 5-летнего возраста. Около 40 тысяч человек ежедневно становятся жертвами нищеты и голода.

Счетчик населения Земли

15-12-2015 19:03:54

7 345 954 354	Численность населения
3 704 886 187	Численность мужского населения (50.4%)
3 641 068 168	Численность женского населения (49.6%)
133 200 545	Рождено в этом году
303 363	Рождено сегодня
53 417 309	Умерло в этом году
121 658	Умерло сегодня
0	Мигрировало в этом году
0	Мигрировало сегодня
79 783 236	Рост численности населения в этом году
181 706	Рост численности населения сегодня

Причины заболеваний

Так или иначе причиной заболеваний служат ряд факторов, зависящих непосредственно от самого человека, **его поведения, привычек, питания, характера трудовой деятельности, психотипа, взаимодействия с окружающей средой и др.**

Основными провоцирующими сердечно-сосудистые патологии факторами медицины называют курение, алкоголизм и чрезмерное употребление спиртных напитков, естественно — наркомания, кроме этого — неправильное питание, плохая экология, гиподинамия, депрессия, стрессы и т.д.

Инфекционные болезни прогрессируют там, где нет условий для нормальной жизнедеятельности, антисанитария, отсутствие питьевой воды, нищета... В более «продвинутых» странах катастрофа смертности хоть и более эстетичная, однако не менее глобальная: увеличение количества фатальных исходов от сердечно-сосудистых заболеваний свидетельствует о том, что факторы риска стали более активны в своем действии.



Образ жизни

Три золотых правила здорового образа жизни:

1. Обратите внимание на ваше питание. Для нормального функционирования организму человека необходимо 1,5-2 литра воды в день. Наиболее важны для жизни человека витамины - С, В и А. Так же белки необходимы нам для силы, углеводы дают энергию, а жиры наоборот замедляют реакцию. Есть нужно от 3 до 6 раз в день примерно через равные промежутки времени, то есть каждые 2-4 часа.



2. Здоровый сон

Хорошее состояние тела и разума возможно лишь при условии регулярного отдыха. Восьмичасовой сон жизненно необходим любому человеку, и если в вашей жизни слишком мало или слишком много часов уходит на отдых, значит ваша жизнь не оптимальна. Измените распорядок дня таким образом, чтобы сну уделялось ровно 8 часов ежедневно.



3. Занимайтесь спортом.

Люди, занимающиеся спортом наименее подвержены заболеваниям и стрессам. Продлевают годы жизни и занятия йогой, за счёт чего достигается баланс между психологическим и физическим здоровьем.

Соблюдая три золотых правила здорового образа жизни, вы обеспечите себе успешное будущее, будете в отличной форме и в хорошем настроении



Очаги долголетия

Лидер – Страна восходящего Солнца. Если не уходить далеко от матушки России, то вспомним тогда самое юное государство, обретшее независимость в один день с Южной Осетией – Абхазия: здесь доживших до столетнего рубежа чуть ли не три процента населения.

Соединенные Штаты, хотя и довольно динамичная страна, с высоким темпом жизни, не лучшей экологией, также могут похвастаться высоким показателем долголетия. По данным 2000 года, здесь проживает порядка 80тыс. «столетников». Соседка США – Куба на 11млн. жителей имеет три тысячи жителей старше ста лет. Немалый процент долгожителей и на Тайване: данные октября прошлого года говорят о 1223 жителях старше сотни.



Долгожители

Самые известные долгожители:

Золтан Петридж (Венгрия) – 186 лет.

Петр Зортай (Венгрия) – 185 лет (1539–1724).

Кэнтигерн – основатель аббатства в Глазго. Известен под именем святого Мунго. Прожил 185 лет.

Тэнсе Абзиве (Осетия) – 180 лет.

Худдие (Албания) – 170 лет. Его потомство достигло 200 человек.

Ханджер Нине (Турция). Прожил 169 лет. Умер в 1964 году.

Сайяд Абдул Мабуд (Пакистан) – 159 лет.



Самый старый доктор

Этот человек помог появиться на свет более чем 18000 младенцам за свои 63 года практики, и сейчас, в возрасте 100 лет, он все еще числится доктором в одной из больниц Джорджии, США. Сейчас у Вальтера Ватсона уже заслуженная кличка “Папа Док”, и среди его пациентов есть целые семейства – от бабушек до внуков.



Самый старый инструктор по йоге

Имея за плечами 40 лет практики преподавания йоги, 83-летняя Бетти Калман до сих пор остается в хорошей спортивной форме. И показывает своим внешним видом и энергией, как можно полноценно жить в любом возрасте, если следить за своим физическим и умственным состоянием.



Самая старая роженица

Раджо Деви Лохан — индийская женщина, которая родила своего первого ребенка в ноябре 2008 года, будучи в возрасте 70 лет. По ее словам, Раджо 40 лет ждала этого момента, и теперь как минимум до трех лет будет растить ребенка и кормить его грудью.



Самая старая фотомоделль

Кармен Делл'Орефис 81 год. И она самая старая модель в мире, вышедшая на подиум в Нью-Йорке. 81-летняя звезда подиума не скрывает, что полагается на помощь врачей и косметологов в вопросе красоты.



Самый старый студент

102-летняя китаянка Ма Ксиуксиан, поступив в первый класс Weshan Road Elementary School, показала на своем примере, что учиться никогда не поздно. В возрасте 13 лет она работала на хлопкопрядильной фабрике и не имела возможности получить начальное образование. Теперь, в очень почтенном возрасте, Ма решила наверстать упущенное.

