

СОЦИАЛЬНАЯ ГЕРОНТОЛОГИЯ

СРСР 2

Советы по предупреждению преждевременного старения

- Нужно стараться всю жизнь сохранять постоянный вес тела, который был у вас в 25 лет, чтобы внешний вид был намного моложе ваших лет.
- Меньше думать и говорить о своих болезнях и слабостях.
- Чаще смотреть с оптимизмом на все жизненные ситуации, думая о том, что из них всегда можно выйти своим разумом.
- Проявлять больше любознательности — тогда не будете скучать.
- В любом возрасте нужно меньше жить воспоминанием, больше думать о будущих планах.
- Старайтесь общаться с людьми, особенно с молодежью.
- Думать о смерти можно, она обязательно будет, но главное — считать, что она будет еще очень не скоро.
- Физическая активность в любом возрасте.
- Умейте властвовать над своими эмоциями.
- Укрепляйте веру в собственные силы.
- Умейте отдыхать и старайтесь быть больше на природе.
- Берегите свой сон.
- Считайте старость явлением нормальным и физиологическим.
- Считайте свою прожитую жизнь исключительно интересной и не напрасной.
- Сопровитвляйтесь старости, чаще старайтесь смеяться, «смех убивает старость», — сказал Стендаль.

Биологический возраст,
или **Возраст развития,** -
понятие, отражающее степень
морфологического и
физиологического
развития организма. Введение
понятия «биологический
возраст» объясняется тем, что
календарный (паспортный,
хронологический) возраст не
является достаточным критерием
состояния здоровья и
трудоспособности
стареющего человека.



Критерии определения биологического возраста

- зрелость (оценивается на основе развития вторичных половых признаков);
- скелетная зрелость (оценивается по срокам и степени окостенения скелета);
- зубная зрелость (оценивается по сроками прорезывания молочных и постоянных зубов);
- наследственность;
- конституция человека;
- зрелость интеллекта (уровень развития как личности).

Оценка биологического возраста детей и подростков

Критерии биологического возраста



Методы определения биологического возраста

Существует большое количество предложенных разными исследователями тестов – в зависимости от целей исследования. В качестве критериев биологического возраста могут быть использованы и различные морфологические, в меньшей степени психологические показатели, отражающие общую и профессиональную работоспособность, здоровье и возможности адаптации. Большое значение придается изучению возрастных изменений на молекулярном уровне.

Сокращенный метод определения биологического возраста для взрослых лиц: кардиопульмональная система (систолическое артериальное давление, жизненная ёмкость легких, артериальное парциальное давление кислорода); органы чувств, психика (зрение, слух, способность к переключению внимания); двигательный аппарат (эластическая способность сухожилий); состояние зубов (количество здоровых зубов). Темпы старения, как и развития, в определенной степени зависят и от конституции человека.

При определении «возрастных норм» и биологического возраста человека следует учитывать пол, индивидуальные и конституциональные особенности, а также принадлежность к определенной эколого-популяционной группе, влияние социальных факторов и другие обстоятельства.