

Долголетие

Выполнила студентка

группы ТОО-19 1/9

Гарбузова Виктория

Что влияет на продолжительность жизни человека?

- 1. Внешняя среда и природные условия;;
- 2. Экономическая обеспеченность;
- 3. Образ жизни людей;
- 4. Уровень мед. обслуживания;
- 5. Генетика и наследственные заболевания

Попытки увеличения продолжительности жизни

- Основным направлением исследований по геронтологии (так называемая *биомедицинская геронтология, наука об изучении продолжительности жизни*) являются попытки увеличения продолжительности жизни, особенно человека. Заметное увеличение продолжительности жизни уже происходит сейчас в глобальном масштабе с помощью таких факторов как общее улучшение медицинского обслуживания и повышение уровня жизни. На уровне индивидуума увеличение продолжительности жизни возможно за счёт правильной диеты, физических упражнений и избегания потенциально токсичных факторов, таких как курение. Тем не менее, преимущественно все эти факторы направлены на преодоление не старения, а только «случайной» смертности, которая уже сегодня составляет небольшую долю смертности в развитых странах, и таким образом этот подход имеет ограниченный потенциал увеличения продолжительности жизни.

Факторы, отрицательно влияющие на продолжительность:

- Стресс
- Болезни
- Загрязнения окружающей среды
- Курение, алкоголь, наркотики
- Старение

Заповеди долголетия:

- 1. Смена обстановки;
- 2. Активный образ жизни;
- 3. Активная социальная жизнь;
- 4. Развивать интеллектуальные способности;
- 5. Правильное питание;

И последняя заповедь ученых: чувствуйте себя счастливым и улыбайтесь миру!

Спортивная медицина

К оздоровительным и развивающим задачам относятся:

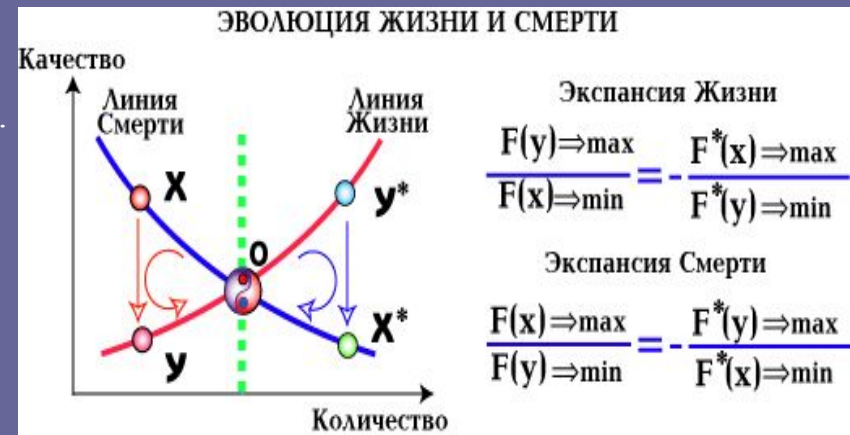
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоничное развитие тела и физиологических функций организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Лечебная физическая культура

- **Лечебная физическая культура (ЛФК)** — это метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.
- Это и дыхательная гимнастика после тяжелой операции, и обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики.

Демографические данные

- Население - 790 тыс. чел.
- Возрастная структура - 14 лет и менее 20,4%, от 15 до 64 лет - 68%, 65 и более лет 11,6%.
- Коэффициент прироста населения 0,53%.
- Рождаемость 12,56 рождений на 1000 чел.
- Смертность 7,68 смертей на 1000 чел.
- Коэффициент миграции 0,42 иммигранта на 1000 чел.
- Соотношение полов
 - При рождении 1,05 М/Ж
 - До 15 лет 1,04 М/Ж
 - 15-64 1,03 М/Ж
 - 65 и более 0,77 М/Ж
 - в общем населении 1/1
- Детская смертность : 7,04 смерти на 1000 рождений, мальчиков 8,74, девочек 5,25.
- Средняя продолжительность жизни
 - Общая 77,82 года
 - Мужчин 75,44 года
 - Женщин 80,31
- Коэффициент фертильности - 1,82 деторождений на женщину
- Грамотность - 97,6%
 - -14 лет: 16.9 %
 - 15-64 года: 66.7 %
 - 65 лет и старше: 16.4 %



■ Средний возраст населения

- 41.6 года
- Мужчина: 40 лет
- Женщина: 43.1 года

■ Темп прироста населения

- 0.127 % в год

■ Средняя продолжительность жизни

- 78.66 лет
- Мужчина: 75.15 лет
- Женщина: 82.31 года

Спасибо за внимание!