

Збільшення тривалості життя є пріоритетним завданням геронтології та профілактичної медицини в цілому.

МОЖНА ВИДІЛИТИ ТАКІ ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРИСКОРОНОГО СТАРІННЯ:

1. збільшення прибутків населення, поліпшення його соціального захисту та медичного обслуговування;
2. оздоровлення навколишнього середовища;
3. здоровий спосіб життя, який включає:
4. активний руховий режим;
5. збалансоване харчування;
6. усунення шкідливих звичок;
7. правильний режим праці та відпочинку, тощо;
8. рання діагностика, профілактика та адекватне лікування захворювань;
9. геропротекторні засоби (речовини, що збільшують тривалість життя);
10. генна інженерія.

Нині експериментально доведено, що багато речовин можуть збільшувати тривалість життя. Геропротектори можуть та повинні застосовуватись в зрілому і навіть в молодому віці.



За наявності патологічних процесів застосування геропротекторів може зупинити подальше їх прогресування, що є засобом вторинної профілактики патологічного старіння людини. Більш того, застосування геропротекторів у комплексній терапії значно підвищує ефективність лікування, знижує частоту побічних реакцій лікарських препаратів у людей похилого віку.

Механізми дії геропротекторів різноманітні. Це і корекція порушень клітинного метаболізму, і нормалізація стану нейроендокринної регуляції та імунітету, підвищення компенсаторних механізмів, відновлення реактивності організму на зовнішні та внутрішні подразники.

НА ОСНОВІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ТА КЛІНІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ДО ЧИСЛА ГЕРОПРОТЕКТОРНИХ ЗАСОБІВ ВІДНЕСЕНІ:

1. рухова активність (фізичні тренування);
2. збалансоване харчування;
3. вітаміни та полівітамінні препарати;
4. метаболічні комплекси;
5. тканинні препарати;
6. пептидні препарати тимуса і епіфіза;
7. ентеросорбенти;
8. продукти життєдіяльності бджіл.

Рухова активність є важливим елементом профілактики прискороного старіння. Вона покращує функціональний стан центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, підвищує стійкість до стресових навантажень.

Головними елементами рухового режиму людей похилого віку є ранкова гімнастика, оздоровча ходьба та аеробні тренування.

Збалансоване харчування.

Основні принципи організації харчування для попередження передчасного старіння розроблені Інститутом геронтології АМН України:

- енергетична збалансованість з фактичними енерговитратами організму;
- лужне спрямування харчування, корекція закислення внутрішнього середовища організму;
- збагачення раціону продуктами і стравами, що нормалізують кишкову мікрофлору старіючого організму;
- збагачування їжі геропротекторними продуктами (мед, горіхи, лимон, інжир, фініки, груші, зелень).

Вітаміни – обов'язкові компоненти програми профілактики прискороного старіння. Перевага надається полівітамінним препаратам які містять водорозчинні (В1, В2, В6, В12, аскорбінова кислота) і жиророзчинні вітаміни (А, Е, О).



Для профілактики прискореного старіння доцільно використовувати полівітамінні комплекси декамевіт, ундевіт. Приймають їх по 1 драже двічі на добу по 3 тижні – 2-3 рази на рік.

Метаболічні комплекси – рибоксіл, міндронат, тіатріазолін, препарати калію, вітамін Е, глютамінова кислота. Їх вживають 3-4 рази на рік.

Тканинні препарати. На молекулярному рівні механізм дії тканинних препаратів полягає у підвищенні активності багатьох ферментів організму. До цих препаратів відносяться екстракт алое, плаценти, спленін, Фібс, актовегін, плазмол. Вони застосовуються по 10 днів, двічі на рік.

Крім того, в профілактиці передчасного старіння використовують препарати вилочкової і шишкоподібної залоз (тиманін і епіталамін), ентеросорбенти, адаптогени (женьшень, елеутерокок, лимонник, заманиха, аралія), продукти бджільництва.

ГЕРОПРОТЕКТОРНІ ЗАСОБИ СЛІД ПРИЗНАЧАТИ:

- практично здоровим людям, які мають чинники прискореного старіння (проживання в хімічно- або радіаційно- забруднених регіонах, нераціональне харчування, стреси, гіподинамія, обтяжлива спадковість), з метою послаблення впливу цих чинників на організм;
- умовно здоровим людям різного віку, які мають прискорений тип старіння, з метою уповільнення процесу старіння й первинної профілактики вікової патології (атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, цукрового діабету, остеопорозу, деменції та ін.);
- літнім хворим з метою поліпшення віддаленого прогнозу захворювань, підвищення ефективності медикаментозної терапії, зменшення побічної дії фармакологічних препаратів, профілактики ускладнень, уповільнення прискореного старіння організму.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ, АБИ ПРИНЦИПУ «СТАРІСТЬ – У РАДІСТЬ!»
БУЛО ДОСЯГНУТО В КОЖНОМУ ЖИТТІ, ЗА КАНОНАМИ СУЧАСНОЇ
ГЕРОНТОЛОГІЇ – ЦЬОМУ НЕОБХІДНО ВЧИТИСЯ ПРОТЯГОМ УСЬОГО ЖИТТЯ
КОЖНОМУ ОКРЕМОМУ ПРЕТЕНДЕНТУ.**

Профілактика



передчасного старіння