ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ ВОЗРОСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Мусаева Олтиной Туйчиевна,
ассистент Самаркандского государственного медицинского университета

Номозбоева Мафтуна Абдухамидовна,
магистр Самаркандского государственного медицинского университета

Халилова Барчиной Расуловна,
ассистент Ферганского медицинского института общественного здоровья

Аннотация
Пожилой возраст – это период в жизни человека, когда возрастные изменения приводят к различным физиологическим и патологическим изменениям. Среди наиболее распространенных проблем в пожилом возрасте – это заболевания, которые ухудшают качество жизни и могут привести к инвалидности и смерти. Эти заболевания могут иметь различные факторы риска, включая как генетические, так и окружающую среду. Цель данной статьи – рассмотреть наиболее значимые факторы риска развития заболеваний в пожилом возрасте

Ключевые слова: факторы риска, пожилые люди, профилактика заболеваний, возрастные заболевания.

Annotation
Old age is a period in a person's life when age–related changes lead to various physiological and pathological changes. Among the most common problems in old age are diseases that worsen the quality of life and can lead to disability and death. These diseases can have various risk factors, including both genetic and environmental. The purpose of this article is to consider the most significant risk factors for the development of diseases in old age

Keywords: risk factors, elderly people, disease prevention, age-related diseases.

Введение

В мире насчитывается около 600 миллионов человек старше 60 лет. С годами человеческий организм начинает работать иначе, чем в молодости. С возрастом люди становятся все более подверженными риску различных "возрастных" заболеваний. Но многие болезни можно предотвратить и уменьшить их количество.

Для пожилых людей характерны:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы и головного мозга.
2. Снижение иммунитета.
3. Расстройства пищеварительной системы.

4. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
5. Нарушения сна.
6. Замедление мыслительных процессов.

Существуют факторы, от которых зависят здоровье и долголетие. К ним относятся: двигательная активность, рациональное питание, соблюдение распорядка дня и гигиены отдыха, работа, приносящая удовлетворение, наличие жизненной цели, нормальный сон, гигиена повседневной жизни, умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм, счастливый брак, отказ от вредных привычек, закаливание и т.д.

Двигательная активность

Малоподвижный образ жизни или недостаточная двигательная активность - гиподинамия - способствует ухудшению здоровья, увеличивает риск развития и усугубляет многие заболевания (атеросклероз, ожирение, гипертония, сахарный диабет, остеопороз), особенно у пожилых людей, и приводит к снижению продолжительности жизни. Образ жизни большинства долгожителей характеризуется высоким уровнем двигательной активности и трудовой активности. Сочетание активной работы и отдыха, главным образом на свежем воздухе, является залогом долгой полноценной жизни. С помощью физических упражнений вы можете изменить состояние организма в целом и повлиять на его отдельные функции.

Улучшается работа сердечно-сосудистой и нервной систем, уменьшаются явления гипоксии, повышается устойчивость к стрессам и простудным заболеваниям. Пожилым людям необходимо помнить, что чрезмерная физическая активность может негативно сказаться на их здоровье и вызвать серьезные осложнения, поэтому перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом.

Рациональное питание

Рациональное питание играет важную роль в комплексной профилактике преждевременного старения. Его характер иногда зависит не только от жизнедеятельности и работоспособности организма, но и от продолжительности жизни человека. Пожилому человеку требуется меньше калорий, чем молодому, что связано со снижением физической активности и обмена веществ. В связи со снижением физической активности в пожилом возрасте следует уменьшить количество углеводов в пище, особенно легкоусвояемых сладостей и продуктов, которые легко превращаются в жир при чрезмерном потреблении. Сахара и сладостей в суточном рационе не должно превышать 80-100 г, а при склонности к полноте - 30-40 г. Питание пожилого человека должно быть полноценным, регулярным и разнообразным. Однообразная пища быстро приедается, приводит к снижению секреции пищеварительных соков и снижению усвояемости питательных веществ. Усвояемость пищи также зависит от рациона питания. Пищу всегда следует принимать в определенное время, 3-4 раза в день. Это приучает организм к ритму, способствует хорошему аппетиту и усвоению пищи.

Трудовая деятельность

Следует отметить, что труд - это источник творческих и физических сил человека, источник долголетия. Долгожители - активные люди, для них характерен высокий жизненный тонус, который достигается любой творческой работой. Чем

активнее нервная система человека, тем дольше он живет. Человеку обязательно нужна плодотворная и творческая жизнь, постоянная, хотя и очень напряженная работа, это одно из обязательных условий долголетия. Согласно общему биологическому закону, старение затрагивает меньше всего и позже захватывает тот орган, который работает больше всего.

Поддержание умственной активности

Человеческий мозг в более старшем возрасте нуждается в тренировке для поддержания своей работоспособности. При условии сохранения физического здоровья существует мало свидетельств того, что умственные способности угасают в старости. Пожилым людям требуется больше времени для запоминания нового материала. Расширение их индивидуального кругозора приносит пожилым людям удовлетворение от жизни. Для организации дополнительного образования пожилые люди могут пользоваться библиотеками (газеты, периодические издания, аудиоматериалы, книги, компьютерная помощь, доступ в Интернет).

Пожилые люди обладают большим опытом и практическими навыками, которыми они могут поделиться. После выхода на пенсию у них появляется необходимое свободное время для участия в волонтерском движении. А общественные, благотворительные организации, церкви, политические партии нуждаются в добровольцах и вовлекают их в свою деятельность.

Стресс

С возрастом устойчивость к стрессам снижается. Человеку необходим максимум положительных эмоций для того, чтобы предотвратить заболевания сердечно-сосудистой системы, нервной системы и т.д.

Каждый человек часто испытывает состояние напряжения при определенных обстоятельствах. Но не обстоятельства, а реакция на них является причиной стресса. Стресс - это часть нашей жизни. Состояние стресса - это не всегда плохо. Выполняя важную работу, мы испытываем стресс, это подготавливает нас духовно и физически, помогает прилагать дополнительные усилия и справляться с трудностями. Однако, если человек испытывает слишком сильный негативный стресс, это не пойдет на пользу здоровью, поскольку может стать источником многочисленных неприятных переживаний и заболеваний. Избежать стрессов невозможно, но можно и нужно снизить степень их негативного воздействия на здоровье. Вы можете сделать свое отношение к происходящему более спокойным и, соответственно, уменьшить влияние стресса на здоровье.

Вредные привычки.

Курение, злоупотребление алкоголем резко ускоряют процесс старения.

Доказано, что люди даже старше 80 лет, бросив курить, могут ощутить следующие преимущества: очищение легких, облегчение дыхания, облегчение течения респираторных заболеваний.

Злоупотребление алкоголем укорачивает жизнь и, вопреки мнению, бытующему среди людей, употребляющих алкоголь, редко облегчает и скрашивает жизнь. Таким образом, долголетие человека зависит в основном от образа жизни и активности самого

человека. Здоровый образ жизни, востребованность в семье и обществе - это то, что необходимо для сохранения здоровья и благополучия в пожилом возрасте.

Большинство пожилых людей во всем мире продолжают работать, внося значительный вклад в экономическое процветание своей страны. Кроме того, пожилые люди вносят значительный вклад в жизнь общества в сельском хозяйстве, в работе по дому, в уходе за другими членами семьи. Необходимо подчеркнуть роль пожилых людей как главных хранителей духовно-нравственных ценностей своего народа, обеспечивающих преемственность поколений и их неразрывную связь.

Для того чтобы рассматривать долголетие как достижение человеческой цивилизации, социального прогресса, необходимо рассматривать пожилых людей как особую группу, как носителей знаний и опыта, а не как обузу, которая приносит обществу только издержки. Старение неизбежно, оно затрагивает каждого из нас – молодых или старых, мужчин или женщин, богатых или бедных, независимо от того, где мы живем, но каждый человек стареет по-разному. Старение - длительный процесс, и мы в состоянии замедлить его развитие. Пассивно привыкая к мысли о старости, мы позволяем своему телу дряхлеть. Однако даже в ситуации, когда кажется, что уже ничего нельзя сделать, необходима активная жизненная позиция.

Задача общества - сделать жизнь пожилых людей полноценной и активной, не забывая о том, что пожилые люди являются посредниками между прошлым, настоящим и будущим, несмотря на то, что их опыт является основой существования в любом обществе. Пожилые люди сегодня, благодаря повышению уровня образования и совершенствованию медицинского обслуживания, вносят неоценимый вклад в развитие общества. Поощряя участие пожилых людей в жизни общества, появляется возможность использовать их знания и опыт, предоставляя пожилым людям доступ к надлежащему медицинскому обслуживанию, чтобы помочь им сохранить независимость до глубокой старости.

Не зря 21 век считается веком демографической революции, когда число пожилых людей стремительно растет, а человечество сталкивается с новыми вызовами в области здравоохранения, занятости, социального обеспечения и экономического развития

Вывод

Бороться с факторами риска можно и необходимо. Формирование здорового образа жизни сводит к минимуму вероятность многих неинфекционных заболеваний в молодости, а также является хорошей профилактикой прогрессирования таких заболеваний, как сахарный диабет, гипертония и многих других в пожилом возрасте. Важно уделять внимание пожилым людям, помогать им материально, своевременно обращаться за медицинской помощью и обеспечивать их всеми необходимыми лекарствами. И самое главное, не позволяйте им чувствовать себя беспомощными и ненужными. Продолжительность и качество жизни наших стариков во многом зависят от молодого поколения.

Список литературы:

1. https://www.who.int/mental-health-of-older-adults
2. Musayeva, O. T., & Khalilova, B. R. (2022, September). AGING AS A FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH AND ORGANIZATION OF GERIATRIC MEDICAL CARE. In INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS. (Vol. 1, No. 4, pp. 89-93).
3. Мусаева, О. Т., & Халилова, Б. Р. (2022). Основы Здорового Образа Жизни Среди Населения-Главная Критерия Качество Жизни. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 3(5), 223-229.
4. Худайберганов А. С. и др. Современные аспекты медико-биологических факторов и критериев здорового питания //Проблемы биологии и медицины. – 2005. – №. 3. – С. 41.
5. Мусаева О. Т., Халилова Б. Р., Толипова Г. К. Распространенность И Факторы Риска Заражения Кишечными Гельминтами Среды Сельских Детей //Research Journal of Trauma and Disability Studies. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 9-15.
6. Мусаева, Олтиной Туйчиевна, et al. "Особенности течения диффузного нетоксического зоба во время беременности." International Scientific Review 7 (2016): 97-98.
7. Musayeva O., Nomozboyeva M., Khalilova B. FEATURES OF PROVIDING MEDICAL CARE TO ELDERLY AND SENILE CITIZENS //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 2 Part 2. – С. 36-40.
8. Мусаева О. Т., Ризаев Ж. А., Халилова Б. Р. ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ЛИЦ СТАРЧЕСКОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА //INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 27-34.
9. Shodikulova G. Z., Mirzaev O. V., Babamuradova Z. B. Prevalence of clinical options of undifferentiated connective tissue dysplasia in uzbek population //European Research: innovation in science, education and technology. – 2020. – С. 90-92.
10. Eshnazarovich T. B. et al. Hygiene Requirements for School Furniture //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 245-248
11. Tuychievna M. O., Rasulovna K. B. The main criteria for a healthy lifestyle among the population //INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429. – 2
12. Мусаева, О. Т., Шеркузиева, Г. Ф., Исмоилова, У. Б., & Эргашева, Ш. К. (2016). Особенности течения диффузного нетоксического зоба во время беременности. International scientific review, (7 (17)), 97-98.
13. Dilorom U., Gulhayo T., Ilmira U. The prevalence of iodine deficiency disorders in children of the Republic of Uzbekistan //International scientific review. – 2017. – №. 1 (32). – С. 98-99.
14. Tuichievna, Musayeva Oltinoy, Nomozboeva Maftuna Abdukhamidovna, and Khalilova Barchinoy Rasulovna. "Risk Factors for the Development of Diseases in Old Age and their Prevention." Research Journal of Trauma and Disability Studies 2.3 (2023): 15-21.

15. Мусаева О. Т. и др. Thyroid function in pregnant women with diffuse euthyroid goiter Musaeva O., Mamatkulov B. 2, Kasimova D. 3, Pulatov A. 4 (Republic of Uzbekistan) Тиреоидная функция у беременных женщин с диффузным эутиреоидным зобом //EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY. – 1998. – Т. 1. – С. 97.
16. Tuichievna M. O., Elmurodova L. K., Rasulovna K. B. The Main Age-Related Diseases and Conditions Common among Elderly Men and Women //Scholastic: Journal of Natural and Medical Education. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 37-43.
17. Babamuradova, Z. B., G. Z. Shodikulova, and O. V. Mirzaev. "Treatment of patients with undifferentiated connective tissue dysplasia in mitral valve prolapse with varying degrees of mitral regurgitation." European science review 3-4 (2018): 140-143.
18. 35. Толипова, Г. К., and Ф. Ш. Маматмусаева. "МИКРОСКОПИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЖЕЛЧИ У ДЕТЕЙ ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТАХ «А»,«В» и «С»." Eurasian Journal of Academic Research 2.11 (2022): 172-179.
19. Babamuradova, Z. B., G. Z. Shodikulova, and O. V. Mirzaev. "Treatment of patients with undifferentiated connective tissue dysplasia in mitral valve prolapse with varying degrees of mitral regurgitation." European science review 3-4 (2018): 140-143.
20. Baxrom Eshnazarovich Tuxtarov, Lenara Xudoyberdi Qizi Elmurodova O'ZBEKISTONDA TERI LEYSHMANIOZINING TARQALISHI VA UNING OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI // Scientific progress. 2023. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-zbekistonda-teri-leyshmaniozining-tarqalishi-va-uning-oldini-olish-chora-tadbirlari (дата обращения: 30.03.2023).
21. Rasulovna K. B. ODONTOGENIC INFLAMMATION IN PREGNANT WOMEN //EDITORIAL BOARD. – 2022. – С. 409.
22. Мусаева О. Т. и др. Тиреоидная функция у беременных женщин с диффузным эутиреоидным зобом //European research. – 2016. – №. 5 (16). – С. 97-99.
23. Eshnazarovich T. B. et al. Hygiene Requirements for School Furniture //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 245-248
24. Мусаева О., Ризаев Ж., Халилова Б. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 11. – С. 120-128.
25. Халилова, Б. Р., Мусаева, О. Т., & Толипова, Г. К. (2023). ВЛИЯНИЕ ОДОНТОГЕННОЙ ИНФЕКЦИИ НА ОРГАНИЗМ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИНЫ. Scientific progress, 4(2), 245-251.
26. Maftuna, Nomozboyeva. "GIMENOLEPIDOZNING TARQALGANLIGI VA UNING PROFILAKTIK CHORA-TADBIRLARINI TAKOMILLASHTIRISH." Involta Scientific Journal 1.4 (2022): 203-208.Мусаева О. Т. и др. Specific features of diffuse nontoxic goiter during pregnancy Musaeva O //Sherkuzieva G. – Т. 2.
27. Tolipova, G. K., & Mamatmusayeva, F. S. (2022). MOTORIC FUNCTION OF THE BILIARY SYSTEM AT CHILDREN CONVALESCENTIA VIRAL HEPATITIS" A" AND" B" AND THEIR CORRECTION. INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE, 1(6), 32-36.
28. Khalilova B. R. EFFECT OF ODONTOGENIC INFECTION TO PREGNANT WOMEN //Экономика и социум. – 2022. – №. 3-2 (94). – С. 137-140.

29. Mirmuhsin S. et al. MAKTAB JIHOZLARNING O ‘QUVCHILAR SALOMATLIK HOLATIGA TA’SIRINI GIGIENIK TAHLILI //Involta Scientific Journal. – 2022. – T. 1. – №. 4. – C. 193-202.
30. To’Xtarov, Baxrom Eshnazarovich, and Maftuna Abduhamid Qizi Nomozboyeva. "DEVELOPMENT OF MEASURES TO PREVENT THE SPREAD OF HYMENOLEPIDOSIS IN UZBEKISTAN." Scientific progress 4.2 (2023): 52-55.
31. Мусаева, О. Т., Маматкулов, Б. М., Касимова, Д. А., & Пулатов, А. А. (2016). Тиреоидная функция у беременных женщин с диффузным эутиреоидным зобом. European Research, (5), 97-99.
32. Umurzakova, Dilorom, Gulhayo Tolipova, and Ilmira Urazalieva. "THE PREVALENCE OF IODINE DEFICIENCY DISORDERS IN CHILDREN OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN." International Scientific Review 1 (2017): 98-99.
33. Tolipova, G. K., Kasimova, D. A., & Dustnazarov, S. B. (2017). THE PREVALENCE OF IODINE DEFICIENCY DISORDERS IN CHILDREN OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. In Young scientists' and mentors' non-standart congress (pp. 190-192).
34. Shodikulova G. Z., Mirzaev O. V., Babamuradova Z. B. Prevalence of clinical options of undifferentiated connective tissue dysplasia in uzbek population //European Research: innovation in science, education and technology. – 2020. – C. 90-92.
35. Dilorom, U., Gulhayo, T., & Ilmira, U. (2017). Ecological and parasitological assessment of drinking water quality of centralized water supply facilities. European research, (1 (24)), 109-110.
36. Tuxtarov, Baxrom Eshnazarovich, Mirmuhsin Maxmatmurot O’G’Li Soatov, and Mohira Zayniddin Qizi Saydaliyeva. "UMUMTA’LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O’SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O’RNI." Scientific progress 4.2 (2023): 12-17.