

## ДЕЯКІ GERONTOLOGIЧНІ АСПЕКТИ У КЛІНІЦІ ВНУТРІШНІХ ХВОРОБ НА ПІСЛЯДИПЛОМНОМУ ЕТАПІ

Пилипенко В.Г., Скоробагата Т.Є., Деміхова Н.В.\*, Старків О.І., Кравець А.Ф., Собчишин Н.П.

Сумський обласний клінічний госпіталь ІВВ,  
Сумський державний університет\*

Проблема старіння була актуальною для людини в усі часи. Мабуть, не дуже усвідомленою - на початку розвитку людства, трохи міфологізованою - пізніше, у роки пошуку еліксиру вічного життя чи, з присмаком науковості, - у наші часи. Сучасна наука, що вивчає процеси старіння організмів у біологічному, психологічному та соціальних аспектах, - геронтологія – свідчить: старість - єдина умова довгого життя.

Усе більша кількість людей в усьому світі доживає до літнього і старечого віку. Цей процес є характерним демографічним показником усіх економічно розвинених країн. За даними ООН, у 1950 р. у світі проживало близько 200 млн осіб віком старше 60 років. До 1975 р. ця цифра зросла до 350 млн, у 2000 році - до 600 млн. За прогнозами число осіб старше 60 років до 2025 р. перевищить 1 млрд 100 млн, тобто збільшиться в порівнянні з 1975 р. на 224 %. Очікується, що за цей же період загальна чисельність населення у світі зросте тільки на 102%.

За даними Державного комітету статистики України на початок 2008 р. чисельність населення віком 65 і старше років склала 7193,5 чоловік. Приріст у порівнянні з аналогічним періодом минулого року склав більше 13%. Серед республік колишнього СРСР Україна є "найстарішою" державою.

Геронтологи в системі заходів профілактики прискореного старіння виокремлюють такі напрямки, яких необхідно дотримуватися на післядипломному етапі при підготовці лікарів-інтернів та проведенні курсів тематичного удосконалення з внутрішніх хвороб:

- зменшення впливу чинників навколишнього середовища (поліпшення екології, підвищення прибутків населення, покращання соціальної й медичної допомоги); це менш за все залежить від окремого індивідуума;
- навчання основ здорового способу життя (фізична активність, повноцінне збалансоване харчування геропротекторного спрямування, відмова від паління, шкідливих звичок, адаптація до емоційних стресових навантажень, періодичне медичне обстеження тощо); тут усе залежить від кожного пацієнта;
- використання науково обгрунтованих геропротекторних засобів та застосування для "справного" й тривалого функціонування людського організму вітамінів, вітамінних комплексів із вмістом мікроелементів і біологічно активних добавок.

Недаремно в концепції "здорового старіння" експерти ООН важливе значення надають "стилю життя" людини - зміні дієтичних звичок, відмові від вживання алкоголю й тютюну, фізичній активності тощо.

Таким чином, призначаючи лікування пацієнтам у геронтологічній клініці, лікар повинен пам'ятати про основні напрямки профілактики прискореного старіння. Режим, харчування і терапія повинні мати геропротекторне спрямування, чому необхідно приділяти увагу при підготовці лікарів-інтернів та проведенні курсів тематичного удосконалення з внутрішніх хвороб.