

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДАННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

Чайкин В.В., Попова Н.Ю.

ФГБОУ ВО Кировский государственный медицинский университет (Киров, Россия), ФГБОУ ВО Вятский государственный университет (Киров, Россия). e-mail: vivacha@mail.ru

В статье приводятся исторические сведения о продолжительности жизни людей, рассматриваются верифицированные данные по данному вопросу из Книги рекордов Гиннеса. Авторы анализируют основные причины и факторы, улучшающие здоровье человека, обращают внимание на негативные моменты современной жизни, мешающие решению данной проблемы. В заключительной части статьи даются рекомендации по ведению здорового образа жизни, способствующие крепкому здоровью, работоспособности и долголетию.

По результатам, представленных в статье материалов, авторы делают вывод, что человеческий организм способен при определённых условиях жить достаточно долго – до 150 лет и более, при этом биологический возраст может быть в 2 и более раз меньше паспортного.

Одним из ключевых условий решения данной проблемы, по мнению авторов, является следование основным требованиям физиологии, в которых говорится о том, что органы совершенствуются, улучшают свои функции только в процессе активной работы. При бездействии процессы деградации идут очень быстро со всеми негативными последствиями. Для того, чтобы каждый человек начал выполнять данное требование, необходимо повышать роль физической культуры в жизни людей, формировать прочную мотивацию на сохранение оптимальной двигательной активности, ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, работоспособность, образ жизни, биологический возраст, долголетие.

HUMAN LIFE EXPECTANCY AND SOME WAYS TO INFLUENCE IT

V. V. Chaikin, N. Yu. Popova

Kirov State Medical Academy (Kirov, Russia); Vyatka State University (Kirov, Russia). e-mail: vivacha@mail.ru

The article provides historical information about human life expectancy and examines verified data on this subject from the Guinness Book of Records. The authors analyze main causes and factors that improve human health and pay attention to the negative aspects of modern life that hinder the solution to this problem. In the conclusion of the article, authors give recommendations on keeping a healthy lifestyle, which contributes to strong health, working efficiency and longevity.

Based on the results presented in the article, the authors conclude that the human body is able to live long enough under certain conditions – up to 150 years or more, while the biological age may be two or more times less than the chronological age.

One of the key conditions for solving this problem, according to the authors, is following the basic physiological requirements, which state that organs and their functions improve only during the active work. If a person is inactive, degradation processes run fast with all the negative consequences. In order to fulfill this requirement, it is necessary to enhance the role of physical culture in people's lives, to form a strong motivation of appropriate physical activity and healthy lifestyle.

Keywords: health, working efficiency, lifestyle, biological age, longevity.

Введение

Люди всегда мечтали о том, чтобы жить долго, уж если не вечно, то хотя бы дольше обычного. Богатейшие люди мира тратили целые состояния, чтобы найти эликсир вечной молодости. Особенности жизни людей, чей возраст перешёл столетний рубеж, представляют определённый интерес. Жизнь наиболее ярких таких представителей стала, естественно, объектом для пристального изучения и анализа. К сожалению, возраст многих из долгожителей трудно установить достоверно. В данной статье авторы остановятся лишь на некоторых, внушающих определённое уважение и доверие, случаях долголетия. Известно, что тенденция глобального

старения населения планеты с каждым годом усиливается. В связи с этим все большую актуальность приобретают исследования, связанные с разработкой рекомендаций по увеличению продолжительности и качества жизни, способствующие достижению активного и здорового долголетия [1].

Цель исследования

В данной работе авторы ставили перед собой цель – выявить основные факторы, способствующие долгой и счастливой жизни людей, наметить некоторые пути, решения данной проблемы.

Материалы и методы исследования

Среди верифицированных (прошедших подробную международную проверку Геронтологической исследовательской группой или Книгой рекордов Гиннеса) на 24 января 2023 года по продолжительности жизни выявлены следующие показатели:

1-е место – Жанна Кальман (21.02.1875 – 04.08.1997; 122 года, 164 дня) – Франция;

100-е место – Анна Элиза Уильямс (02.06.1873 – 27.12.1987; 114 лет, 208 дней) – Великобритания.

В первой сотне - 96 женщин и 4 мужчины. 7 человек (все женщины) на указанную дату были живы.

Если рассматривать только женщин, то на 100-ом месте Мицуё Тойода из Японии (15.02.1902 – 25.08.2016; 114 лет, 192 дня).

Среди женщин, в первой сотне 34 человека – граждане США, 28 – представительницы Японии, 6 – Франции.

Список верифицированных мужчин-долгожителей выглядит следующим образом:

1-е место – Дзироэмон Кимура (19.04.1897 – 12.06.2013; 116 лет, 54 дня) – Япония;

100-е место – Чарльз Шебэнек (09.09.1883 – 17.08.1994; 110 лет, 352 дня) – США.

Ныне живущие – 2 человека: из Венесуэлы (113 лет) и из Сальвадора (111 лет).

В первую сотню мужчин-долгожителей вошли 35 человек из США, 23 – из Японии, 7 – из Италии, 6 – из Испании.

3 человека – выходцы из Российской империи, эмигрировавшие в Израиль, Финляндию, США.

Учёные считают, что есть много исторических сведений о том, что некоторые люди жили значительно дольше верифицированных случаев, но такие примеры не позволяют считать их на 100% достоверными, так как они не всегда подтверждены не вызывающими сомнений документами. Некоторые из таких долгожителей приведены ниже.

Шулиман Аршба (1830-1957) – 127 лет, СССР; Махмуд Эйвазов (1808-1960) – 152 года, СССР; Ширин Гасанов (1817-1973) – 156 лет, СССР; Ширали Муслимов (1805-1973) – 168 лет,

СССР; Генри Дженкинс (1501-1670) – 169 лет, Англия; Тапасвиджи 1770-1956) – 186 лет, Индия; Мама Ефишо (1824-2018) – 193 года, Нигерия; Девраха Баба (1740-1990) – 249 лет, Индия; Ли Цинь-юнь (1677-1933) – 256 лет, Китай.

Жанна Кальман родилась во Франции в 1875 году в семье судостроителя и дочери мельника. В 21 год она вышла замуж за состоятельного владельца процветающего магазина. С тех пор Жанна никогда в жизни больше не работала, зато активно занималась физическими упражнениями — увлекалась фехтованием, каталась на велосипеде и на роликах, а также играла в теннис. В 1942 году ее муж умер, отравившись черешней, обработанной сульфатами. Ему было 72 года, Жанне исполнилось 67. Их 36-летняя дочь Ивонна погибла в автокатастрофе еще до начала Второй мировой, в 1934 году, оставив на руках у родителей внука.

Какое-то время бабушка и внук жили вместе, но он скончался в 1963 году, и 88-летняя Кальман осталась в одиночестве. Но переехать в дом престарелых она согласилась только накануне своего 110-летия. Там, правда, она продолжила активно общаться с журналистами, приняла участие в съемках фильма о Ван Гоге и в записи нескольких пластинок.

Жанна Кальман скончалась в августе 1997 года, прожив 122 года и 164 дня — рекорд среди официально зарегистрированных долгожителей. Секретом своего долголетия Жанна Кальман называла собственный спокойный характер и любовь к занятиям физическими упражнениями - она продолжала ездить на велосипеде даже в столетнем возрасте. Главными историческими событиями она считала революцию в России и расстрел царской семьи [2].

Если заглянуть в историю, там можно найти довольно много интересных фактов о долгожителях нашей страны [3].

В своих воспоминаниях А.С. Пушкин рассказывает о встрече со 160-летним казаком, которая произошла в степях Оренбуржья. Казак прекрасно помнил восстание Степана Разина (1667—1671 гг.), в котором сам принимал деятельное участие.

В начале 20-го века, когда отмечалось 100-летие разгрома Наполеона под Москвой, русская пресса писала об очевидцах и участниках событий 1812 г., продолжавших жить и здравствовать в 1912 г., — 108-летнем фельдфебеле Иване Зорине, 111-летней Надежде Суриной, 139-летнем Родионе Медведеве.

Множество имеющихся свидетельств указывают на то, что в те далёкие времена население России в силу своего генотипа, природных условий и здорового питания имело возможность жить здоровой и долгой жизнью, доживая до необычайно преклонного возраста, сохраняя при этом ясность ума и душевное равновесие.

Широко были известны имена советских долгожителей Махмуда Эйвазова и Ширали Муслимова. Махмуд Эйвазов из Лерикского района Азербайджана прожил 152 года, Ширали Муслимов из Барзаву - 168 лет.

В паспорте Муслимова было указано, что он родился 26 марта 1805 г., а умер 2 сентября 1973 г. По словам долгожителя, его отец дожил до 110 лет, а мать до 90. Известно, что третья супруга Муслимова умерла в возрасте 104 лет, пережив мужа на 15 лет. Ширали Муслимов имел 13 сыновей, 10 дочерей, 106 внуков, правнуков. В советское время о нём был снят документальный фильм «Ширали спускается с гор». Поскольку у Муслимова отсутствовало свидетельство о рождении, западные исследователи отказываются считать его самым старым человеком в истории. Муслимов родился и прожил в селении Барзаву Лерикского района Азербайджана. Более 150 лет проработал чабаном.

Шулиман Аршба – земледелец из села Ткварчели близ Сухуми. Его называли «деревенским инженером» за изобретательность, умение создавать полезные вещи из железа, камня, дерева. Он, также, не менее хорошо умел выращивать фрукты, кукурузу, ухаживать за пчелами, выбирать место для виноградной лозы. Шулиман любил труд, так как он доставлял ему радость творчества.

Сам Шулиман обладал ровным характером, любил шутку, ни с кем не ссорился по пустякам. «Злые люди долго не живут», – говорил он.

Как и многие долгожители, Шулиман Аршба не курил, вино пил в меру, довольствовался абхазской кухней, ел фрукты, овощи, мед; жевал неторопливо, никогда не передал.

Шулиман Аршба умер в возрасте 127 лет. У него было совершенно здоровое сердце, но отказал мочевой пузырь. После операции ему предстояло жить «не по-людски» – со шлангом. Такая жизнь казалась ему постыдной. Он перестал есть и почти не пил. И прожил еще 22 дня. Все дни сохранял полную память. Ум его был острым, а слова мудрыми. Он захотел умереть и умер, потому что гармония его существования была нарушена [4].

Есть мнение, что секрет долголетия Кавказцев в чистом, горном воздухе и натуральной пище, другие считают, что в мудром отношении к жизни и отсутствию стрессов. Часто долгожителями становились пастухи, которые много времени проводили на открытом воздухе и много ходили.

Исследователи Черкасов А.А., Братановский С.Н. и др. проанализировали отчёты обер-прокурора Святейшего синода по духовному ведомству о долгожителях Российской империи среди лиц мужского пола православного вероисповедания за период 1836-1849 годов. Учитывались лишь лица, возраст которых превысил 101 год, места их проживания, а также удельный вес числа долгожителей к общему количеству населения.

Авторы отмечают, что в указанный период среди умерших православных мужчин долгожителей Российской империи были: один человек в возрасте до 165 лет, один - до 155 лет, два - до 150, семь человек до 145 лет, два - до 140 и 15 - до 135 лет. Всего же по Российской империи в указанное время более 4,7 тыс. человек преодолели рубеж в 101 год [5].

Эти же исследователи, анализируя количество православных долгожителей мужского и женского населения России в 1876-1900 гг., выявили территории, на которых было сконцентрировано их наибольшее количество. В европейской части Российской империи это были территории Кавказа (Грузия и Астраханская епархия), территории Малороссии (Таврическая и Херсонская епархии) и Великороссии (Подольская епархия). Остальные территории относились к азиатской части России: Енисейская, Туркестанская, Уфимская, Иркутская и Тобольская епархии. В конце 19-го века лидером по долголетию в Российской империи стала территория Енисейской епархии, на втором месте - территория Грузинского экзархата. В лидерах были также Туркестанская, Подольская и Таврическая епархии [6].

Как утверждают специалисты-геронтологи, реальная продолжительность жизни современного человека на 40% меньше той, что отведена ему природой: 100–120 лет активной и полноценной жизни не предел для человеческого организма.

О верхней границе человеческой жизни различные ученые мира говорят по-разному. Знаменитый средневековый медик Парацельс считал, что человек может жить 600 лет. Альбрехт фон Галлер и Христоф Вильгельм Гуфеланд (ученые XVIII в.) считали пределом человеческой жизни возраст в 200 лет. Русские ученые Илья Мечников и Александр Богомолец говорили о 160 годах.

Редко кто из долгожителей умирает естественной смертью от старости. Как правило, причиной смерти являются различные заболевания – сердечно-сосудистые, онкологические, инфекционные.

В своих «Этюдах оптимизма» Мечников указывал, что в 1902 году в Париже на 1000 смертных случаев между 70 и 74 годами от старости умерло всего 85 человек. Большинство стариков умирало от заразных болезней: воспаления легких и чахотки, от болезней сердца, почек или кровоизлияния в мозг [7].

Есть мнение среди учёных, что на продолжительность жизни оказывают первостепенное влияние не наследственные или географические факторы (хотя традиционно их рассматривают как первичные), а поведенческие предпочтения. К ним относят, прежде всего, физическую активность, сбалансированное питание, правильный режим дня, отсутствие вредных привычек, вовлеченность в общественную деятельность, широта социальных связей, высокая трудовая активность, «антииждивенческий» тип поведения, целеустремленность и стрессоустойчивость, интерес ко всему происходящему, плотность социальных контактов на протяжении всей жизни [8, 9].

Позитивный психологический настрой на различные жизненные события тоже, по мнению специалистов, имеет колоссальное значение на состояние здоровья человека и, в конечном счёте, на активное долголетие [10, 11].

Результаты исследования и их обсуждение

Из анализа жизни долгожителей можно сделать некоторые обобщения и выделить основные факторы, способствующие укреплению здоровья и долголетию. Прежде всего, обращает на себя внимание то обстоятельство, что все долгожители вели здоровый образ жизни, росли и жили в экологически чистой среде, много трудились, рано вставали и рано ложились спать, не нарушая биологические ритмы организма, много ходили, иногда до 30 и более километров в день. И так, изо дня в день, из года в год в течение всей жизни. Сами долгожители считали основой своего долголетия ежедневный физический труд.

Большинство долгожителей вели очень стабильный образ жизни (труда, досуга), редко меняли место жительства. Как правило, постоянно осуществляли связь с землёй, жили на первых этажах, иногда с земляными полами (отсутствие статических напряжений). Воду для питья использовали мягкую, без солей жёсткости и химических примесей. Питались очень умеренно, иногда 2 раза в день. Сверхдолгожители почти не ели мяса, мало сладкого. Это были лишь мёд, ягоды, фрукты. Всех долгожителей отличал положительный настрой на окружающий мир, доброжелательное отношение к людям.

Из сказанного выше, напрашивается вывод, что человеческий организм способен при определённых условиях жить достаточно долго – до 150 лет и более. Весь вопрос состоит в том, как создать эти условия и что нужно делать для реализации этой цели?

Физиологи считают, что возраст человека может определяться в двух измерениях: паспортный и биологический. Биологический возраст иногда может быть в 2 и более раз меньше паспортного. Как уменьшить биологический возраст? Организм человека образно можно сравнить со сложным, совершенным биологическим компьютером. Что нужно предпринять, чтобы он работал и функционировал чётко, без всяких перебоев? Как наладить его работу? Для того, чтобы ответить на данный вопрос, нужно, прежде всего, вспомнить «основной закон» физиологии. Звучит он так: «Работа формирует орган», то есть, только в процессе работы, функционирования всех систем организма происходит их совершенствование, приспособление к окружающей среде, к условиям существования. При бездействии идёт быстрая деградация со всеми вытекающими последствиями.

Специалисты в области оздоровительных технологий считают, что, в первую очередь, нужно вести здоровый образ жизни – это одно из главных условий крепкого здоровья, высокой работоспособности и долголетия. Жизненный опыт долгожителей полностью подтверждает данное высказывание.

Заключение

С середины 20-го века жизнь человека очень сильно изменилась, причем далеко не всегда в лучшую сторону. Особенно это заметно в последние несколько десятилетий. Из-за роста

экономики, автоматизации, механизации, компьютеризации и других причин, люди стали меньше двигаться. Возникла глобальная проблема гиподинамии. Резко возросла напряжённость, «стрессовость» жизни. В ряде случаев, ухудшилась экологическая обстановка. Чистый воздух, свежая родниковая вода, натуральные продукты без добавки разных химических соединений, стали дефицитом. Огромное количество электрических полей, окутывающих землю в настоящее время, тоже, как указывают специалисты, отрицательно воздействуют на организм. К перечисленным примерам можно добавить ещё алкогольную, никотиновую интоксикацию, частое переедание с использованием не всегда здоровой пищи. Всё это вместе взятое не лучшим образом воздействует, в том числе, и на генетику, наследственные факторы человека.

Как в этой непростой ситуации сохранить работоспособность и здоровье на долгие годы? Ответ находится, как говорят, на поверхности, - нужно повышать общий культурный уровень людей и роль физической культуры в их жизни. Каждый человек должен понимать, в каком положении он находится, иметь стойкую мотивацию на выполнение определённых действий для повышения внутренних резервов организма и минимизации всех отрицательных воздействий на него.

Компоненты здорового образа жизни можно разделить на две группы: те, на которые невозможно оказывать прямое воздействие, и те, которые поддаются изменению, корректировке по желанию самого человека.

К первой категории можно отнести экологическую ситуацию, в которой живёт человек, электрические поля от линий электропередач и других источников энергии, наследственные данные, полученные от родителей, и некоторые другие.

Во второй - находятся факторы, воздействуя на которые можно эффективно влиять на состояние здоровья, работоспособность и, в результате, - на активное долголетие. Перечислим основные компоненты данной группы.

1. Система двигательной активности.

Средняя физиологическая норма для взрослого человека равна 12-15 км в день.

2. Система питания.

Существует много рекомендаций по здоровому питанию. Каким из них следовать каждый решает самостоятельно. Тем не менее, имеются общие правила рационального питания, которые нужно обязательно соблюдать: приход в калориях должен быть равен расходу; в пище нужно присутствие достаточного количества всех компонентов, необходимых для жизни (жиров, белков, углеводов, минеральных солей, микроэлементов, витаминов): пища должна содержать необходимое количество клетчатки (её много содержится в овощах, фруктах). Рекомендуется ежедневно выпивать не менее 1,5 - 2 литров воды.

3. Система закаливания.

Закаливающие факторы оказывают огромное оздоровительное и омолаживающее воздействие на организм, активизируют деятельность его иммунной системы. Каждому человеку необходимо подобрать и использовать средства закаливания в повседневной жизни.

4. Рациональный режим труда и отдыха.

Чередование умственной и физической работы позволяет поддерживать не только высокий уровень умственной работоспособности, но и добиться оптимального физического развития и хорошего состояния здоровья. В данном случае начинает действовать «Феномен Сеченова или активного отдыха», открытый в начале 20-го века И.М. Сеченовым.

5. Полноценный по качеству и продолжительности сон.

Взрослому человеку рекомендуется спать около 8 часов в сутки. Наиболее благоприятным временем для сна считаются ночные часы. Это связано с биологическими ритмами жизнедеятельности организма человека.

6. Личная и общественная гигиена.

Чистота тела, одежды, обуви, мест пребывания человека в течение работы и отдыха является важным для поддержания хорошего здоровья, работоспособности и всё это способствует долголетию.

7. Нравственное здоровье.

Положительный настрой, доброжелательное отношение к людям оказывают колоссальное значение на создание внутреннего равновесия, гармонии с окружающим миром. Такие нравственные категории как: зависть, обида, осуждение должны быть исключены из сферы эмоций человека, так как они несут в себе отрицательную энергетику и разрушительно воздействуют на состояние здоровья.

Нужно отметить, что ведение здорового образа жизни по перечисленным направлениям, повышает возможности организма и к минимизации отрицательных воздействий, которые не всегда напрямую зависят от конкретного человека (экология, генетика, энергетические поля и др.).

Следуя обозначенным выше рекомендациям, совершенствуя самого себя, каждый человек имеет возможность значительно укрепить своё здоровье, создать предпосылки для снижения биологического возраста, увеличения продолжительности жизни и активного долголетия.

Список литературы

1. Лысенко Д.С., Лысенко А.В., Сорокина Л.А., Буйнов Л.Г., Арутюнян А.В. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики // Успехи геронтологии.- 2022.- Т. 35, № 1, с. 61 – 67.

2. Евгения Приемская. Дольше века длится жизнь. Истории самых известных долгожителей планеты – Мир, 4 февраля 2018. Электронный ресурс:
<https://iz.ru/702644/evgeniia-priemskaia/dolshe-veka-dlitsia-zhizn>
3. Голиков Альберт Александрович. Как дожил Ширали Муслимов до 168 лет. Электронный ресурс: <https://proza.ru/2013/05/24/467>
4. Шпилянский Э.М. Кавказский долгожитель Аршба Шулиман 1830-1957 замечательный земледелец, долгожитель Абхазии // Клиническая геронтология. 2012. т. 18, № 7-8, с 46-47.
5. Черкасов А.А., Братановский С.Н., Пономарёва М.А., Зимовец Л.Л. Долгожители Российской империи (1836-1914 гг.): историко-статистическое исследование. Часть 1. Былые годы. 2021 , № 16 (1), с. 159-168.
6. Черкасов А.А., Братановский С.Н., Зимовец Л.Г. Долгожители Российской империи (1836-1914 гг.): историко-статистическое исследование. Часть 2. Былые годы. 2021 , № 16 (3), с. 1326-1345.
7. Самые известные долгожители в мире. Справка. Информационное агентство. Режим доступа: <https://ria.ru> URL: <https://ria.ru/20100112/204043815.html> (дата обращения: 12.04.2020).
8. Калачикова О.Н., Барсуков В.Н., Короленко А.В., Шулепов Е.Б. Факторы активного долголетия: итоги обследования вологодских долгожителей. – Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2016, № 5 (47), с. 76-94.
9. Вангородская С.А. Феномен долголетия в представлениях долгожительниц России (по материалам биографического исследования). – Знание. Понимание. Умение. 2019, № 1, с. 110-122.
10. Комарова Ж. Долголетие не подарок, а упорная работа над собой. - Наука и инновации. 2016. № 12 (166). С. 10-14.
11. Шабалин В.Н. Психология долгожительства. - Здоровоохранение Российской Федерации. 2014. Т. 58. № 1. С. 3-5.