

Продолжительность жизни человека – от чего она зависит?

Выполнила работу Ноготкова Виктория
Сыктывкарский Государственный Университет
Институт Естественных наук

Содержание

Введение.....	3
Гендерные различия.....	4
Этнические различия.....	6
Роль иммунитета.....	7
Генетические различия.....	8
Качество продуктов питания.....	9
Состояние окружающей среды.....	12
Санитарно - эпидемиологическое состояние.....	14
Производственный травматизм.....	14
Образ жизни.....	16
Психологическая атмосфера.....	18
Вывод.....	20
Список использованной литературы.....	21

Введение

«Продолжительность жизни человека и от чего она зависит?» - один из главных вопросов 21 века. Многие ученые сегодня пытаются изобрести лекарства от старения, чтобы избежать смерти или отсрочить ее. Мы думаем о том, как избежать смерти и прожить дольше, однако не задумываемся над тем, каковы будут последствия, если все смогут жить вечно, ведь на Земле просто не останется места, и тогда возникнет новый вопрос – «Как жить?». Человек существует на планете, чтобы приносить благо, развивать жизнь, охранять и заботиться о природе. Чтобы все успеть и прожить долгую жизнь, не нужно употреблять лекарства и каким – либо вмешательством, хирургическим или химическим, продлевать себе жизнь. Здоровый образ жизни – залог долголетия. Правильное питание, восприятие мира, психологическая атмосфера способствует тому, чтобы прожить свою жизнь по максимуму.

С развитием технологий человек забывает о реальном мире. Компьютеры, сотовые телефоны и прочие гаджеты позволяют человеку не выходить из дома и связаться с любой точкой мира. Все это негативно отражается на здоровье, сокращает нашу жизнь.

Алкоголь, табакокурение, наркомания, и множество вредных привычек несут огромный ущерб нашему здоровью. Миллионы людей в мире страдают от этих вредных привычек. В результате употребления сигарет и алкоголя рождаются больные дети, а ведь основной целью человека является продолжение рода. Наркомания и токсикомания способствуют развитию в организме смертельных и подчас неизлечимых болезней.

Усталость на работе, производственный травматизм, загрязненная окружающая среда, отсутствие полезных и качественных продуктов, негативная психологическая атмосфера – все это приводит к сбоям в работе организма, ухудшению здоровья и как следствие сокращению жизни.

Необходимо избавляться от вредных привычек, вести активный образ жизни, больше радоваться и не перенагружать себя. Продолжительность нашей жизни зависит только от нас и нам решать будет наша жизнь короткой или длинной.



<http://slovomame.ru/article/590>

Гендерные различия

Гендерные различия – это (англ. Gender - род, пол), различия между людьми, обусловленные их половой принадлежностью.

Рассматривая сходства и различия между мужчиной и женщиной, возникает важный вопрос – как влияют на продолжительность жизни гендерные различия.

Средняя продолжительность жизни женщин 74,3 года, а у мужчин 64,6, что значительно превышает продолжительность жизни женщин по сравнению с мужчинами. Обобщенным показателем общественного здоровья является ожидаемая продолжительность предстоящей жизни при рождении (ОППЖР). Было подсчитано, что к 2010 г. ожидаемая продолжительность жизни мужчин снизится до 64 лет, женщин — до 74 лет, т.е. разница в 10 лет останется. Однако, несмотря на то, что зачатий мальчиков происходит больше, чем зачатий девочек, эмбрионы мужского пола по сравнению с женским полом погибают быстрее еще до рождения. Девочки имеют меньшие трудности во время самого процесса рождения, а значит у них присутствует меньше врожденных дефектов, и это подтверждает более высокую жизнеспособность женского пола и после рождения. Девочки имеют меньше врожденных заболеваний, и для них маловероятны случаи смерти, вызванные синдромом внезапной смерти (SIDS – смерть во сне внешне здоровых детей, у которых останавливается дыхание по непонятным с медицинской точки зрения причинам).

На продолжительность жизни мужчин влияет постоянное потребление спиртных напитков, а также большое количество стрессов, которые ведут к тяжким заболеваниям. Но вместе с этим возрастает количество женщин, страдающих алкоголизмом и наркотической зависимостью. Также имеется ряд заболеваний, которыми страдают мужчины, это дальтонизм и гемофилия, а у женщин — униполярная депрессия. По сравнению с мужчинами женщины чаще подвержены таким болезням, как астма, мигрень, болезнь Альцгеймера и депрессивные расстройства.

Депрессия увеличивает риск суицидальных попыток. В результате суицида, мужчины погибают в 4 раза чаще чем женщины, но при этом женщины предпринимают в 2 – 3 раза больше попыток покончить с собой. Алкогольное опьянение провоцирует 59 % суицидов мужчин и 25 % — женщин. Так же, как и смерть от ишемической болезни сердца, убийств, несчастных случаев, передозировки алкоголя и наркотиков, суицид присущ мужчинам в большей степени, чем женщинам.

На продолжительность жизни оказывает влияние мужских и женских социальных ролей. Мужчины не проявляют отрицательные эмоции в неблагоприятных ситуациях, здесь действует принятое в обществе выражение «мужчины не плачут». Попытки контролировать эмоции и копить их внутри себя, часто ведут к психическим расстройствам, что отрицательно сказывается на продолжительности жизни.

В большинстве стран женщины по численности превосходят мужчин, но примерно в трети стран, в основном азиатских, напротив, больше численность мужчин. Так как женщины обычно живут дольше мужчин, численное соотношение между женщинами и мужчинами с возрастом увеличивается. Количество женщины старшего возраста значительно превышает мужчин этого возраста в большинстве стран мира. К 85 годам и больше, на 220 женщин приходится 100 мужчин.

Этнические различия

Многочисленные исследования причин долголетия, предполагают, что жизнь человека может составлять 300 лет, однако в действительности этому нет подтверждения. Уже к 50-60 годам существования нашей жизни, многие превращаются в дряхлых стариков. Хотя в природе существует следующая закономерность: период от рождения животного до его взросления составляет в зависимости от вида примерно 1/7 общей продолжительности жизни. Даже приблизительные подсчеты показывают, что если человек взрослеет к 20 годам, то отпущенный ему природой срок как минимум 140 лет.

На продолжительность жизни влияют не только генетические и биологические факторы, а также социальные условия. Известно, что некоторые люди доживают до 110 и более лет. «Рекордсмены» по продолжительности жизни встречаются в различных странах и частях света.

Более 70% всех зарегистрированных во время переписи 1970 года людей в возрасте 100 лет и старше проживали на Северном Кавказе и в Закавказье, 10% -- в Средней Азии и Казахстане, остальные 20% разбросаны по обширной территории России, Украины, Молдавии. Долгожители существуют в районах и с холодным и с теплым климатом, и в горах, и на равнинах.

Долгожители - представители максимальной видовой продолжительности жизни человека. При изучении географии было доказано, что районы, где живут долгожители, распределены неравномерно.

Ученые подсчитали, что средняя продолжительность жизни человека 110-115 и даже 120-140 лет. Однако в действительности, под влиянием различных факторов она значительно меньше.

Среди долгожителей выделяют некие народности, с определенными чертами, способствующих долгожительству.

Люди живущие на Кавказе проживают намного дольше, чем люди живущие в других местах. В Дагестане с населением около 1 млн. человек из каждых 100 000 человек 70 оказываются достигшими 100 лет и старше. А на Кавказе, все население которого равно населению Нью-Йорка (9,5 млн. человек),

зарегистрировано 5000 столетних, тогда как в США с их неизмеримо большим населением (около 210 млн.) всего 13 000!

Едим из факторов, влияющих на продолжительность жизни народов Абхазии и Азербайджана, является социально-психологический, сюда относятся традиции, культуры, обычаи, сохранение за старыми людьми социальной роли в семье, сельской общине, психологический комфорт стариков, обусловленный высокой мерой их включения в дела семьи, своего села. Людей такого возраста принято приглашать на семейные праздники, они пользуются уважением. Им обеспечивают лучшие бытовые условия, питание, уход. Все это создает им положительную психологическую атмосферу, а значит они испытывают меньше стрессов и проживают более долгую жизнь.

Люди живущие на Кавказе обладают высокой возбудимостью и низкой стабильностью, что делает их наиболее чувствительными к раздражителям, однако они не закливаются на переживаниях и неприятных ситуациях. Долгожители Абхазии и Азербайджана доброжелательны и общительны, а потому меньше подвержены негативным эмоциям. С годами у этих народов выработаны особые формы поведения, уважение к старшим, сочувствие и помощь близким, друзьям, соседям в случае болезни или смерти.

Кроме того, на Кавказе у человека воспитывается способность сохранять самообладание в стрессовых ситуациях.

Большое влияние имеет то, что у жителей Кавказа принято иметь большие семьи, а это значит помощь и поддержка в любых ситуациях, что благотворно сказывается на здоровье и нервной системе. У абхазцев строгий запрет на браки между родственниками и жителями одного селения, более выражена экзогамия. Брачные связи в Азербайджане ограничиваются преимущественно кругом людей той же национальности и заключаются между всеми родственными группами. Мужчины Абхазии и Азербайджана поздно вступают в брак -- в 35-40 лет, женщины -- в 20-25 лет.

На работе никто не доводит себя до изнеможения и стрессовых ситуаций, все делается спокойно и размерено.

Ни у кого из абхазских долгожителей не было замечено старческого слабоумия, а это говорит о правильном образе жизни и крепком здоровье.

Рассматривая данные об особенностях здоровья долгожителей на Кавказе, следует отметить, что функциональной системой, поддерживающей сохранность здоровья долгожителей в Абхазии, является центральная нервная система; в Азербайджане - сердечнососудистая.

Азербайджанцы и абхазцы относятся к разным локальным расам Кавказа. Их объединяет высокий уровень долголетия и некоторые морфологические черты. Установлено, что для долгожителей абхазцев и азербайджанцев характерна большая массивность скелета, хорошо развитая мускулатура с достаточно сохранившимся тонусом, возрастные изменения костной системы (остеопороз) у них выражены незначительно.

Большой вклад в формирования долголетия вносит система питания долгожителей Кавказа. Пища абхазцев и азербайджанцев низкокалорийная. Замечено высокое содержание в рационе питания растительных продуктов, а следовательно, и балластных веществ (клетчатки). Потребление острых приправ из красного перца, способствует нормализации липидного обмена, свертываемости крови, участвует в терморегуляции.

Одной из стран долгожителей считается Япония. Это высокоразвитая страна. По статистике японцы считаются самой здоровой нацией на планете. В Японии насчитывается больше 32 тысяч жителей в возрасте свыше 100 лет. Согласно

официальной статистике, наибольшее число долгожителей проживает в самой южной префектуре Японии - Окинаве.

Правильное питание, образ жизни, психологическая атмосфера, хорошие условия для работы, стремление к чистоте, все эти причины показывают, почему японцы проживают долгую жизнь.

Этнический показатель долголетия каждой страны – это уровень развития ее культуры. Народы, придерживающиеся своих обычаев и традиций проживают более долгую жизнь, по сравнению со странами где в привычку уже вошла система «быстрого питания» и неуравновешенная психологическая атмосфера.



http://aksakal.info/uploads/posts/2013-01/1358215819_57.jpg

Роль иммунитета

Иммунитет - (лат. *immunitas* освобождение, избавление от чего-либо) невосприимчивость организма к различным инфекционным агентам (вирусам, бактериям, грибкам, простейшим, гельминтам) и продуктам их жизнедеятельности, а также к тканям и веществам (например, ядам растительного и животного происхождения), обладающим чужеродными антигенными свойствами. Наиболее частым проявлением иммунитета является невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

Крепкий иммунитет - это залог долгой жизни и крепкого здоровья. Важнейшая функция в организме обеспечивается благодаря взаимодействию иммунных клеток с кишечным эндотоксином при участии эндокринной, а так же центральной нервной систем. При чрезмерной активации возможно развитие аллергозов, аутоиммунных воспалительных заболеваний, в результате гиперактивации происходит истощение иммунной системы, развивается вторичный иммунодефицит, что приводит к острому воспалению, хроническим обострениям.

Иммунная система защищает организм от микробов, вирусов, простейших или клеток собственного организма, изменившихся в результате мутаций, болезней. Если иммунитет крепкий и иммунная система вовремя замечает вторжение извне или поломки внутри и адекватно на них реагирует, то человек здоров.

С возрастом при неблагоприятном воздействии внешних факторов иммунитет дает сбой и перестает справляться с заданной ему ролью. В результате организм ослабевает, человек все чаще болеет различными заболеваниями, и процессы старения в организме ускоряются.

Иммунитет – это способность организма к защите от болезней, или невосприимчивость организма к инфекции.

Основная причина снижения иммунитета лежит в неправильном образе жизни. Это - курение, употребление алкоголя, неумение правильно отдыхать и расслабляться, неправильное питание, отсутствие достаточной физической нагрузки и другое.

Необходимо заботиться о своем здоровье, правильно питаться, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек. Только тогда иммунитет будет в хорошем состоянии, а значит наш организм будет надежно защищен.



http://www.medafarm.ru/sites/default/files/immunitet_0.jpg

Генетические различия

Ученые на протяжении долгого времени задавались вопросом - влияет ли генетика на продолжительность жизни человека.

Команда специалистов во главе с Паолой Себастьяни и Томом Перлзом в своих работах сравнила 300 тысяч генетических маркеров восьмисот долгожителей с профилями обычных людей. Как оказалось, что у тех, кто дожил до столетнего возраста, есть общие генетические подписи, с 77-и процентной точностью определявшие продолжительность жизни. Результаты исследования говорят о том, что гены все же влияют на продолжительность жизни человека.

К 93-ем годам 90 процентов долгожителей вполне дееспособны, отмечает Перлз. Он отмечает, что ученые пытаются понять, как эти генетические признаки возникают, как и насколько влияет окружающая среда на них, и какую роль в этой головоломке долгожительства играет каждый фактор.

Продолжительность жизни определяется нашей генетической программой. У каждого в геноме записано, сколько ему отпущено, но если родители жили больше ста лет, это не означает, что их дети будут долгожителями. Скорость старения неравномерна на протяжении жизни, как у организма в целом, так и у отдельных органов, она разная. У одних быстрее стареет мозг, у других - сердце, у третьих - печень. Следует различать понятия старение и старость. Старение - это процесс, который начинается еще в утробе матери и идет в течение всей жизни, а старость - это состояние, определяющееся накоплением определенных изменений в организме, которые проявляются во внешнем облике человека, в отклонениях структуры и функции его внутренних органов.

Генетическая программа - это основа, с течением времени она выполняется и заканчивается уходом из жизни. На нее, в течении всей нашей жизни накладываются различные внешние факторы, которые влияют на продолжительности жизни. В наших силах повлиять на внешние воздействия, уменьшить их влияние или наоборот увеличить. Каждый сам решает, как провести ему свою жизнь и что сделать чтобы оттянуть момент старения. Существует понятие — «кардиоцеребральное неравноправие»: сердце дает нам знать, что болит, а мозг — нет, поэтому о мозге мы беспокоимся меньше, однако нарушения, вызывающие старение личности, происходят в первую очередь там. Не стоит забывать, что старость это часто состояние души, а не тела.



http://cs10013.vkontakte.ru/u57119634/-14/x_89e2670a.jpg

Качество продуктов питания

В наше время очень большое внимание уделяется продуктам питания. Питание это один из внешних факторов, влияющих на здоровье и продолжительность

жизни человека. Чем качественней продукты, которые мы употребляем в пищу, тем лучше наше здоровье.

Так чем питаются долгожители других стран, сохраняя здоровье и долголетие.

По мнению ученых, страной здорового питания можно назвать Францию. Жители этой страны употребляют в пищу жирную пищу, выпечку, и алкоголь, но это не оказывает вредного влияния на их здоровье. Все дело в том что французы употребляют в пищу маленькие порции, в отличие от тех же американцев у которых существует схема «быстрых продуктов». Употребляя в пищу, бокал красного сухого вина и сыры твердых сортов, они поддерживают свою физическую форму и с помощью этих продуктов увеличивают продолжительность жизни, ведь еще с давних времен эти продукты присутствовали в рационе горцев и абхазских пастухов, чьих долголетию остается только позавидовать

У японцев, чья продолжительность жизни признана самая большая, рацион питания отличается от французов, в большинстве случаев это низкокалорийная пища, такая как рис и морепродукты. Большую роль играет употребление овощей, соевого творога, и уменьшение потребления мясных продуктов. Отмечено что среди японцев, мало страдающих избыточным весом

Ученые выяснили, что избыточный вес влияет на срок жизни. К 25 годам наш организм перестает расти, замедляются обменные процессы, но привычки остаются, не меняется размер порций, однако организм уже не способен также хорошо справляться с ними как раньше, и организм не переваривая эти вещества, отправляет их в жировые запасы, что в следствие приводит к ожирению.

Чтобы справиться с этим, достаточно сократить объем пищи, при этом не меняя самой пищи. Ведь излишний вес приводит к проблемам с эндокринной системы, болезням сердца и сосудов, с которым зачастую сталкиваются люди пожилого возраста.

Продукты питания можно разделить на 2 категории – продукты продлевающие жизнь и сокращающие ее.

К пище, продлевающая жизнь относят морепродукты и красное вино. В нашей стране не у всех есть возможность каждый день употреблять в своем рационе эти продукты, однако у нас существует свое чудодейственное вещество – это мед. Содержание в антиоксидантов способствует поддержанию красоты, и молодости, а также замедляет старение и улучшает иммунитет.

В список продуктов, сокращающая жизнь можно смело отнести фрукты и овощи, покрытые парафином, для сохранности вкуса и цвета. Парафин является довольно токсичным веществом, которое не усваивается организмом.

Сахар - белая смерть. Врачи советуют отказаться от сахара, заманив его медом, и исключить из рациона варенье, мармелад и конфеты.

Отказ от соли. Уменьшить вред соли можно, если добавлять ее непосредственно перед подачей к столу.

Рекомендуется исключить дрожжесодержащие продукты и заменить их на хлеб грубого помола, так как их употребление может привести к брожению в кишечнике. Употребление мяса необходимо сократить до двух раз в неделю, поскольку переваривание мяса требует больших усилий. Также следует отказаться от употребления в пищу майонеза, сладкой газировки, жареного, копченого, кофе, алкоголя и многого другого.

Следует помнить, что наш организм не машина и поэтому не следует перегружать его, необходимо правильно соблюдать режим питания, что в будущем избежать проблем со здоровьем. Качество продуктов питания – это один из важнейших факторов влияющих на продолжительность нашей жизни.



<http://ikar62.ru/upload/images/21/21a7d1196a47eaa5105d148229a0cfcfthumb640x480.jpg>



<http://healthport.ru/wp-content/uploads/2012/02/kakoj-sort-meda-vybrat-ili-gde-kupit-samyj-poleznyj-med.jpg>

Состояние окружающей среды

Человек - часть природы. Наше здоровье неотделимый компонент от окружающей нас среды, а потому его нельзя рассматривать как нечто независимое. Изменение окружающей среды приведет к изменению здоровья человека.

Здоровье человека включает в себя физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие. Поэтому можно сказать, что болен не только человек, имеющий хронические или физические заболевания, но и человек у которого существуют психические или интеллектуальные отклонения. Чем лучше качество окружающей среды, тем лучше здоровье человека, эти два показателя тесно взаимосвязаны. Существуют следующие экологические факторы, влияющие на здоровье человека:

- геофизические, в первую очередь климатические: атмосферное давление, определяемое высотой местности; сухость воздуха и высокая его естественная запыленность; резкие колебания температур); большая продолжительность солнечного сияния и напряженность солнечной радиации;
- геохимические: недостаток содержания йода в водных источниках и железа в почве; приуроченность к населенным пунктам обогатительных фабрик, связанных с добычей ртути, висмута, мышьяка, свинца;
- биотические: действие аллергенов, ядов растительного и животного происхождения; воздействие патогенных организмов; наличие полезных животных и растений.

На продолжительность жизни человека влияют природно-катастрофические процессы и явления: землетрясения, оползни, наводнения, засухи.

Больше всего подвержен изменения окружающей среды детский организм, поскольку его иммунитет не так укреплен, и при развитии молодому организму требуется большое количество полезных веществ, а вместе с ними он потребляет достаточное количество вредных.

Большое влияние на здоровье человека влияют тепловые электростанции, автомобильный транспорт, предприятия по производству цинка, свинца, ртути. Все это способствует накоплению вредных веществ в организме, повышению заболеваемости раком, ухудшению дыхательных путей, расстройству нервной системы. Все эти симптомы приводят к ухудшению здоровья и сокращению продолжительности жизни.

Чтобы избежать этого, и прожить долгую жизнь, необходимо жить на свежем воздухе, вдали от заводов и магистральных дорог, и самим заботиться о состоянии окружающей среды, ведь наше здоровье и природа тесно взаимосвязаны.



<http://m001.bcm.ru/2615/dfe050b4-768e-457a-9afc-68d1af1a2b76.jpg>



<http://image.zn.ua/media/images/original/Jul2011/35479.jpg>

Санитарно-эпидемиологическая обстановка

Санитарно-эпидемиологическая обстановка представляет собой состояние здоровья населения и среды обитания на определенной территории в конкретно указанное время.

Санитарно-эпидемиологическая обстановка включает в себя различные биологические объекты (человек, микроорганизмы и пр.), социальные (здравоохранение, уровень жизни и пр.) и технические (загрязнение среды, методы контроля и пр.) элементы, способные обмениваться материей и информацией между собой и с окружающим миром.

При изменении санитарно-эпидемиологической обстановки можно наблюдать изменение качества окружающей среды и здоровья населения.

Развивающиеся болезни на определенной территории часто носят вирусный характер, а значит, среди населения возрастает заболеваемость, которая может привести к ухудшению здоровья и сокращению продолжительности жизни.

Внешняя среда и человек тесно взаимосвязаны, поэтому изменения в окружающей среде прямым образом отображаются на здоровье человека.

К процессам нарушающим санитарно-эпидемиологическую обстановку можно отнести давление неблагоприятных факторов окружающей среды, техногенные процессы, социально-экономические факторы, вирусные инфекции и различного рода заболевания.

Таким образом, все перечисленные факторы несут негативное влияние на здоровье человека и повышают уровень заболеваемости и смертности, приводя к сокращению продолжительности жизни человека.



http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/2/68/244/68244730_1.jpg

Производственный травматизм

Производственная травма (трудовое увечье) - это следствие действия на организм различных внешних, опасных производственных факторов. Часто производственная травма - это результат механического воздействия при наездах, падениях или контакте с механическим оборудованием.

Выделяют следующие виды травм на производстве:

- Резаные раны, сопровождающиеся кровотечениями, повреждениями сосудов, костей и сухожилий, делаться на колотые и не колотые;
- Рваные раны подразделяют на осколочные и дробные. Обычно сопровождаются разрушением тканей на больших поверхностях;
- Ушибленные раны, являются следствием удара тупым тяжёлым предметом;
- Ампутация, экзартикуляция;
- Переломы костей;

- Вывихи суставов.

По характеру воздействия, производственные травмы могут быть механическими, термическими, химическими и электрическими.

Все эти травмы возникают по ряду причин:

- Технические;
- Санитарно – гигиенические;
- Организационные;
- Психофизиологические.

Также стоит отметить профессиональное заболевание, которое возникает у работника в результате постоянного или длительного воздействия на организм вредных условий труда.

Выделяют острые и хронические профессиональные заболевания. К острым относят профессиональные заболевания, возникшие внезапно (в течение одной рабочей смены) из-за воздействия вредных производственных факторов с большим превышением предельно допустимого уровня или предельно допустимой концентрации. Острое профессиональное заболевание возможно в виде ожога глаз ультрафиолетовым излучением при выполнении сварочных работ, при отравлении хлором, оксидом углерода и др. Хронические профессиональные заболевания развиваются после многократного и длительного воздействия вредных производственных факторов, например, вибрации, производственного шума и др.

Неблагоприятные условия труда, пагубно влияют на здоровье. При производственных травмах развивается множество болезней, таких как повреждение кожных покровов, нарушение опорно-двигательного аппарата, виброблезнь, шумовая болезнь (тугоухость) и др. В связи с этим продолжительность жизни человека стремительно сокращается. Чтобы избежать этого, нужно соблюдать технику безопасности на производстве, и применять все необходимые меры предосторожности, такие как специальная одежда, каски, защитные очки и перчатки.



http://biz.liga.net/upload/liga_resize_cache/iblock/6f0/380_230/6f0654c1aa974d1866d0ba93536d71b9.jpg



<http://www.pflegenetzwerk.org/pflegedienst/images/big6212739fdb11cc0041.jpg>

Образ жизни

Огромное влияние на долголетие имеет образ жизни. Существует несколько правил, положительно влияющих на продолжительность жизни.

Во-первых, питание. Рационально питаясь, наш организм получает необходимые жиры, белки и углеводы. Но нужно обязательно смотреть, что входит в ваш рацион питания, ведь существуют продукты, в состав которых входят вредные вещества, к числу этих продуктов можно отнести фаст-фуд, чипсы, лимонад. Ежедневное потребление этих нежелательных продуктов может привести к ожирению, проблемам с пищеварением и как следствие ослаблению здоровья.

Чтобы организм человека мог нормально функционировать ему необходимо 1,5-2 литра воды в день, но это не значит, что нужно ежедневно выпивать по 2 литра воды. Ежедневный прием фруктов и овощей, также содержащих воду, полезные вещества и витамины способствует улучшению работы всех внутренних органов. При отсутствии возможности ежедневно потреблять фрукты и овощи, необходимо восполнять витаминный баланс в организме при помощи витаминных комплексов. Особо важными для жизнедеятельности человека являются витамины – А, В, С. При занятии спортом или просто активным образом жизни человеку необходимо употребление всех витаминов.

Во-вторых, здоровый сон. Необходимо чтобы на сон уделялось 8 часов ежедневно. Восемичасовой сон важен для человека, поскольку регулярный отдых обеспечивает хорошее состояние тела и разума, а в связи с этим человек меньше устает и подвергается стрессам.

В-третьих, занятие спортом. При занятиях спортом, организм получает необходимые физические нагрузки, позволяющие тренировать жизненно важные органы. Без постоянных занятий наш организм стареет быстрее, поскольку органы не получают регулярной нагрузки. Принято отличным способом от старения

считать закаливание, при ежедневных занятиях, закаливание улучшает циркуляцию крови, сохраняет свежий вид, и человек меньше подвержен простудным заболеваниям.

Однако не следует увлекаться физическими нагрузками, поскольку все это может привести не только к тяжелым последствиям для здоровья, но и психическим расстройствам. Необходимо помнить что, заботясь о здоровье, необходимо правильно подбирать оптимальный комплекс упражнений.

В-четвертых, тренинг характера и мозга. Если вы хотите долго жить, нужно развивать не только физическую форму, но и интеллект. Люди с наиболее оптимистичными взглядами на жизнь, проживают на много дольше, чем люди, постоянно подвергающиеся расстройствам и негативным эмоциям.

В-пятых, отказ от вредных привычек. Человек, употребляющий спиртные напитки, наркотические вещества и сигареты не может прожить долгую и здоровую жизнь. Каждая выкуренная сигареты укорачивает жизнь на 20 минут, а ведь считается что «капля никотина убивает лошадь». Человек с вредными привычками не может иметь, как правило, здоровую семью и крепкое здоровье. Отказ от вредных привычек, делает человека не только красивым и здоровым, но и имеет положительное влияние в обществе.



<http://www.dreamtemplate.com/blog/wp-content/uploads/2011/06/pic1-a61.jpg>



<http://is.park.ru/servlets/GetDocBody?guid=B655257B-0FEA-4F5A-B37C-52C415205DB9>

Психологическая атмосфера, межличностные коммуникации

Организм человека постоянно испытывает эмоциональные и физические нагрузки, которые становятся причинами стрессов, отрицательно влияющих на здоровье. Чтобы избежать подобного, организму требуется полноценный отдых и восстановление сил после тяжелых нагрузок. Восьмичасовой сон, прогулки на свежем воздухе, праздничные мероприятия, все это можно отнести к отдыху, однако не стоит забывать, что у каждого организма должен быть свой индивидуальный подход к отдыху.

Недостаток интеллектуальной деятельности, также отрицательно сказывается на здоровье человека. Мы должны постоянно тренировать память, решать логические задачи, читать книги, изучать иностранные языки. Все это приводит к развитию интеллектуальной деятельности, а умственная активность полезна для здоровья, поскольку улучшает работу сердечнососудистой системы, улучшает кровообращение и обмен веществ.

Недостаток положительных эмоций при полученных стрессах приводит к ухудшению здоровья. Каждый день наш организм испытывает огромное количество стрессов, к одной из главных фобий можно отнести боязнь потерять работу и не найти новую.

С каждым днем количество негативных эмоций доминирует над положительными, все это связано с нестабильностью в стране, возросшим числом убийств, употреблением алкоголя и наркотических средств и многими другими причинами. Необходимо стараться воспринимать окружающий мир не только в черно-белой окраске, нужно получать как можно больше положительных эмоций. Надо помнить, что психологическая атмосфера имеет большое влияние на продолжительность жизни, положительные эмоции дают нам жизненные силы, повышают его настроение, способствуют выработке в организме гормонов счастья, укрепляют иммунитет. Не нужно копить в себе негативные эмоции, нужно помнить о хорошем и жить в гармонии с окружающим миром и самим собой.

Научно доказано и проверено практикой, что продолжительность жизни оптимистов дольше, чем у людей, склонных к пессимистичному восприятию мира, а также к излишнему реализму. И гораздо приятнее общаться с человеком,

который видит положительные стороны в окружающем нас мире, ведь «заразна» бывает не только болезнь, но и радость.



<http://mos-pred.ru/wp-content/uploads/2013/02/%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B82.jpg>



http://www.youbeauty.com/p/482031/thumbnail/entry_id/0_znm9a23q/width/0/height/0/quality/90

Вывод

О бессмертии мечтают миллионы людей - тех самых, которые мучительно думают, чем бы занять себя в дождливый воскресный вечер. Сьюзен Эрц, американская писательница.

На протяжении всего существования, люди ищут источник долголетия. Что только не приходит людям в голову, чтобы избежать смерти и прожить как можно дольше - поиски эликсиров молодости, заморозка собственного тела, питание особыми продуктами.

Необязательно жить вечно, чтобы оставить свой след на Земле. Достаточно просто жить, расти как в материальных, так и духовных сферах. Чтобы прожить долгую жизнь не обязательно замораживать себя или испытывать на себе химические эксперименты, нужно лишь вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, следить за своими мыслями и поступками, только тогда можно понять, что жизнь это дар, который не стоит растрчивать на бессмысленную трату времени. Нужно жить и стараться помогать людям в этом мире, ведь мы не бессмертны. Нужно жить здесь и сейчас, и не ждать изобретенных лекарств вечной молодости.

Список использованной литературы

Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2003 / Минстат Республики Беларусь. Минск, 2003.

Клинико-эпидемиологическое исследование суицидального поведения среди жителей г. Минска: Методические рекомендации / В.Б. Позняк, А.П. Гелда, Е.В. Ласый и др. Минск: БГМУ, 2001.

Bertolote J.M., Fleischmann A. Suicide and psychiatric diagnosis: a worldwide perspective // World Psychiatry. 2002. Vol. 1, № 3.

Phillips M.R., Li X., Zhang Y. Suicide rates in China, 1995-99. // Lancet. 2002. Vol. 359.

Кузнецова С.М. Средовые и генетические факторы феномена группового долгожительства// Вечный разум. - 25.07.2005 г.

Полина Т.В. Продолжительность жизни// www.budzdorov.ru - 12 ноября 2008г.

Шааб К.С. Числовой и этнический показатели долголетия// Аналитика культурологи. - № 3 (15). - 2009 г.

<http://www.immunofactor.ru/immunitet-rol-v-zhizni-cheloveka>

<http://www.infoniac.ru/news/genetika-vliaet-na-prodoljitelnosti-jizni.html>

<http://www.vashaibolit.ru/8501-vliyanie-produktov-na-prodolzhitelnost-zhizni.html>

<http://www.znakcomplect.ru/proizvodstvennyy-travmatizm-i-professionalnye-zabolevaniya.php>