

**А.В. Скребнева, М.В. Васильева, Е.П. Мелихова**  
**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ**  
**ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н.Бурденко Минздрава России*

**Резюме.** Изучая живую природу, ученые, биологи и генетики, пришли к выводу, что у каждого вида промежуток от рождения до взросления составляет от 1/7 до 1/14 части всей продолжительности жизни. Таким образом, поскольку для человека период взросления, когда морфологические структуры и физиологические функции, в среднем, оказываются полностью сформированными составляет 20-22 года, общая продолжительность жизни должна составлять около 150 лет. В работе рассмотрены факторы риска преждевременного старения организма человека. Авторами статьи, по данным официальной статистики, был проведен сравнительный анализ показателей демографического старения между Воронежской областью и Российской Федерацией в целом.

**Ключевые слова:** продолжительность жизни, старение, факторы риска, образ жизни, здоровье, демография.

**Актуальность.** Продолжительность жизни человека и продление активного долголетия, несомненно, на сегодняшний день является приоритетным направлением в государственной политике различных стран мира. Продолжительность жизни считается видовым признаком, это означает, что каждый индивидуум имеет ту продолжительность жизни, которая характерна для его вида [1]. Что касается вида – «человек – разумный», к которому относятся все люди, живущие сегодня на планете Земля, то его средняя продолжительность жизни на протяжении всей эволюции увеличивалась [2]. Так, если вспомнить, то во времена Шекспира сорокалетний человек считался стариком, а сегодня его относят в зависимости от различных возрастных классификаций, или к периоду молодости, или к среднему возрасту [3]. Однако, несмотря на положительную тенденцию увеличения средней продолжительности жизни, максимальная продолжительность жизни человека в течение всей эволюции человека остается неизменной и составляет 120 -130 лет [4]. В настоящее время учеными доказано, что максимально возможные сроки жизни человека определены его генетической программой. Увеличить эти сроки невозможно, но ту максимальную продолжительность жизни, которая заложена генами, сохранить вполне реально. Для этого необходимо помнить факторы риска преждевременного старения, основными из которых, являются генетика, образ жизни, экология, работа и болезни [5,6].

**Материал и методы исследования.** В работе был проведен сравнительный анализ данных официальной статистики по показателям демографического старения населения Воронежской области и России. Анализ проведен, согласно данным опубликованным на сайте Федеральной службы государственной статистики на 1 января 2016 года.

**Полученные результаты и их обсуждение.** В такой огромной стране, как Россия, в ее различных регионах, степень демографического старения различна. Об этом говорят статистические данные.

По данным официальной статистики, в Воронежском регионе численность населения составляет 2 млн. 333500 тыс. человек, из которых 655 500 тыс. или 28,1% - это население в возрасте старше трудоспособного. Для Российской Федерации данный показатель в среднем не превышает 25%. Среди основных показателей оценки старения организма выделяют демографическое старение – это удельный вес лиц в возрасте 60 лет и старше (согласно ООН, 65 лет и старше) среди всего населения. В Воронежской области этот показатель равен 24%. Согласно шкале Ж. Божё-Гарнье – Э. Россета, используемой для оценки демографического старения, уровень старости населения Воронежской области соответствует очень высокому (18% и выше). По шкале ООН – Воронежское население является старым (более 7 %). Для РФ данный показатель равен 25%. К основным показателям оценки старения организма относится также индекс старения. В Воронежском регионе он составил 197%, 144% - по России. Необходимо учитывать и демографическую нагрузку, которая определяется как отношение детей и/или лиц старше трудоспособного возраста к численности трудоспособного возраста, умноженное на 100. Для Воронежской области эта цифра составляет 49,5%, по РФ – 43% [7].

Очевидно, что Воронежская область является одним из самых неблагополучных регионов России по показателям демографического старения, следовательно, актуальность данного направления не вызывает сомнений.

За последние 20 лет в России отмечается естественная убыль населения, за исключением 4-летнего периода (с 2011 по 2015 год). Многие специалисты и ученые говорят о депопуляции, т.е. о вымирании населения в Российской Федерации.

Прежде, чем проводить массовые мероприятия, направленные на улучшение сложившейся ситуации, необходимо, определить причины, способствующие данному положению в Воронежской области.

Для того чтобы определить факторы, которые влияют на продолжительность жизни, следует обратить внимание на структуру заболеваемости и смертности населения. Согласно статистическим данным, заболеваемость населения Воронежской области определяют пять классов болезней, которые составляют более 2/3 от всех групп. Среди них, первое место, занимают болезни органов дыхания – более 1/3 всех заболеваний [8].

Структура смертности в Воронежской области и в России по первым трем причинам одинакова: первое место – болезни системы кровообращения (для Воронежской области составляет 39,5% от всех причин смертности); второе место – новообразования; третье место – группа несчастные случаи, отравления и травмы [9].

Согласно мнению многих исследователей качество окружающей среды в совокупности с образом жизни в 77% случаев являются причиной болезни, а в 55% - причина преждевременной смерти. Однако у основной массы населения данные факторы формируют так называемые предпатологические состояния: биохимические, физиологические и другие изменения организма или может происходить накопление в тканях и органах различных загрязнителей окружающей среды, которые не приводят к

видимым нарушениям здоровья. Это состояние и является одной из главных причин преждевременного старения организма.

**Выводы.** Образование патологий в тех или иных органах и системах под влиянием неблагоприятных факторов окружающей среды и образа жизни может стать причиной преждевременного старения организма человека. Потребуется немало времени, чтобы очевидные научные факты и доказанная уже сегодня положительная тенденция влияния факторов на процесс старения организма, вошли в мотивационную основу сознания каждого человека и учитывались в медицинских и социальных мероприятиях и программах.

**Литература.**

1. Шабалин В.Н. Основные закономерности старения организма человека // Здравоохранения Российской Федерации. 2009. №2. С. 13-17.
2. Скребнева А.В., Попов В.И. Медицинские аспекты возрастной патологии и долголетия // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. Воронеж, 2018. №73. С. 10-13.
3. Немых Л.С., Савенкова Л.Г., Сидельникова Л.К., Савицкая Е.Г. Пожилой пациент//Прикладные информационные аспекты медицины. 2012. Т. 15. № 2. С. 40-44.
4. Анисимов В.Н. Старение и ассоциированные с возрастом болезни // Клиническая геронтология. 2005. Т.11. №1. С. 42-49.
5. Попов В.И., Скребнева А.В., Есауленко И.Э., Мелихова Е.П. Сравнительная оценка показателей здоровья и образа жизни городского и сельского населения пожилого возраста Воронежской области // Гигиена и санитария. 2018. Т. 97. №8. С. 681-685.
6. Скребнева А.В., Попов В.И. Показатели старения и состояние воздушного бассейна г. Воронежа // В сборнике: Современные методологические проблемы изучения, оценки и регламентирования факторов окружающей среды, влияющих на здоровье человека. Материалы Международного Форума Научного совета Российской Федерации по экологии человека и гигиене окружающей среды, посвященного 85-летию ФГБУ «Научно-исследовательский институт экологии человека и гигиены окружающей среды им. А.Н. Сысина» Минздрава России. Москва, 2016. С. 229-230.
7. Воронежский статистический ежегодник. 2017: Стат. Сб. / Воронежстат – Воронеж, 2017. 320 с.
8. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Воронежской области. Смертность по основным классам причин смерти [Электронный ресурс]. Режим доступа: voronezhstat.gks.ru. (Дата обращения 19.09.19 г.).
9. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Воронежской области. Структура первичной заболеваемости населения по основным классам болезней [Электронный ресурс]. Режим доступа: voronezhstat.gks.ru. (Дата обращения 19.09.19 г.).

**Abstract.**

**A. V. Skrebneva, M. V. Vasilyeva, E. P. Melikhova**  
**HYGIENIC ASPECTS OF HUMAN LIFE EXPECTANCY**  
*Voronezh State Medical University, Voronezh*

Studying wildlife, scientists, to a greater extent biologists and genetics, came to the conclusion that the period from the birth of an animal to its maturation, depending on the species, ranges from 1/7 to 1/14 of the total life expectancy. Therefore, it is easy to calculate that if a person grows up to an average of 22 years, then his life expectancy should be about 154 years. The paper considers risk factors for premature aging of the human body. The authors of the article, according to official statistics, conducted a comparative analysis of demographic aging indicators between the Voronezh region and the Russian Federation as a whole.

**Keywords:** life expectancy, aging, risk factors, lifestyle, health, demography.

**References.**

1. Shabalin V.N. The main laws of aging of the human body // Health of the Russian Federation. 2009. No2. P. 13-17.
2. Skrebneva A.V., Popov V.I. Medical aspects of age-related pathology and longevity // Scientific and Medical Bulletin of the Central Black Earth Region. Voronezh, 2018. No. 73. P. 10-13.
3. Nemykh L. S., Savenkova L. G., Sidelnikova L. K., Savitskaya E. G. Elderly patient // Applied information aspects of medicine. 2012. T. 15. No. 2. Pp. 40-44.
4. Anisimov V.N. Aging and age-related illnesses // Clinical gerontology. 2005.V.11. No. 1. P. 42-49.
5. Popov V.I., Skrebneva A.V., Esaulenko I.E., Melikhova E.P. Comparative assessment of health and lifestyle indicators of urban and rural elderly people of the Voronezh region // Hygiene and sanitation. 2018.Vol. 97. No. 8. P. 681-685.
6. Skrebneva A.V., Popov V.I. Indicators of aging and the state of the air basin of Voronezh // In the collection: Modern methodological problems of the study, assessment and regulation of environmental factors affecting human health. Materials of the International Forum of the Scientific Council of the Russian Federation on human ecology and environmental hygiene dedicated to the 85th anniversary of the Research Institute of Human Ecology and Environmental Health named after A.N. Sysina "of the Ministry of Health of Russia. Moscow, 2016. P. 229-230.
7. Voronezh statistical yearbook. 2017: Stat. Sat / Voronezhstat - Voronezh, 2017. 320 p.
8. Territorial authority of the Federal State Statistics Service for the Voronezh Region. Mortality by main classes of causes of death [Electronic resource]. Access mode: voronezhstat.gks.ru. (Date of circulation 09/19/19).
9. The territorial body of the Federal State Statistics Service for the Voronezh region. The structure of the primary morbidity among the main classes of diseases [Electronic resource]. Access mode: voronezhstat.gks.ru. (Date of circulation 09/19/19).

**Сведения об авторах:** Скребнева Анна Владимировна – ассистент кафедры общей гигиены ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, skreanna@yandex.ru; Васильева Мария Васильевна – ассистент кафедры общей гигиены ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, Мелихова Екатерина Петровна к.б.н. доцент кафедры общей гигиены ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, Воронеж.

**Цитировать:** А.В. Скребнева. Гигиенические аспекты продолжительности жизни человека / А.В. Скребнева, М.В. Васильева, Е.П. Мелихова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – № 77. – С. 92-95.