

УДК 504

ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ТА ПРОБЛЕМИ ДОВГОЛІТТЯ

І. С. Гуменна¹, І. О. Погоріла²

^{1,2} Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, просп. Перемоги, 34, Київ, 01601, Україна.

Мета роботи. Визначити основні закономірності тривалості життя населення, оцінити вплив на неї різних факторів навколишнього середовища та спадковості, провести статистичний аналіз даних.

Актуальність. Серед проблем, які хвилюють людство на даний момент, однією з найважливіших є проблема довголіття. Старіння та його причини цікавлять людей ще з давніх-давен. Відкриття генетичного коду, механізмів синтезу білка, саморегуляції живого тощо визначило нове розуміння суті життєвих процесів, у тому числі й старіння. Останнім часом у зв'язку зі збільшенням тривалості життя людини, помітно зросла зацікавленість геронтологічними проблемами. Число літніх громадян у всьому світі зростає, а проблеми старості й старіння стають глобальними. Необхідність збереження активного життя в літньому віці – одна з актуальних тем сучасних наукових досліджень.

За період 1950-1964 рр. середня тривалість життя (СТЖ) збільшилася у чоловіків на 11,7, а у жінок на 7,7 років, і за показниками середньої тривалості життя населення Україна в першій половині 60-х рр. увійшла до першого десятку країн світу. Зауважимо, що середня тривалість життя для чоловіків в 1964р. була найвищою (67,9 років) за період 1950-2000 рр., для жінок в тому ж році вона дорівнювала 74,5 (максимальні значення показника середньої тривалості життя для жінок припадають на 1989р. – 75,1 року).

Щоб оцінити демографічне та соціальне значення величин показників середньої тривалості життя у середині 60-х рр., було порівняно їх з країнами – лідерами в середній тривалості життя. В Японії, СТЖ в 1964р. складала 67,2 роки для чоловіків і 72,6 для жінок, в США дорівнювала 66,8 роки для чоловіків і 73,6 для жінок, у Франції – 68,0 і 75,1 роки відповідно. Понад дві третини приросту середньої тривалості життя у 1950-1964 рр. було забезпечено за рахунок зниження смертності немовлят та дітей віком 1-14 років [1].

Найбільш високі темпи зростання середньої тривалості життя припадають на 1950-1959 рр., коли щорічний їх приріст складав у середньому для чоловіків – 0,8 роки, а для жінок – 0,5. Середня тривалість життя зросла за 1985-1987 на 1,7 у чоловіків і на 0,9 року у жінок. Після двадцятирічної перерви середня тривалість життя жінок в 1989р. на 0,5 року перевищила максимальні значення цього

показника в 60-х рр. Проте закріпити позитивну спрямованість тенденцій зменшення смертності не вдалося. Наприкінці 80-х – на початку 90-х рр. поступово відновлюються негативні тенденції смертності, що домінували в демографічній сфері до 1985р.: відбувається зростання вікових ймовірностей смерті у чоловіків і жінок, починаючи з 15 років. Середня тривалість життя в 1992р. в порівняно з 1987р. скоротилася на 3,0 роки в чоловіків і на 1,4 – у жінок [5].

У 1992-1996 рр. СТЖ різко падає до показника 66,9, після чого до 2008 року динаміка середньої тривалості життя має хвилеподібний характер, то зростає, то знову падає. Згідно зі статистичними даними з 2008 року й до сьогодні СТЖ населення в Україні зростає, на 2012 рік коефіцієнт середньої тривалості життя в Україні становив 71, 2. За показниками СТЖ Україна більш ніж на 10 років відстає від розвинених країн світу, так наприклад найдовше живе населення Японії (82,7), Швейцарії (82,6), Італії (82,4), Ісландії (82,3), Австралії (82,2), Іспанії (82,1) [4].

Щодо гендерної різниці в середній тривалості життя в Україні, то згідно з даними за 2012 рік, СТЖ у чоловіків – 66,11, у жінок – 76,02. Тобто жінки живуть майже на 10 років більш, ніж чоловіки [3].

Методи дослідження. Аналіз світової та вітчизняної науково-медичної літератури, статистична обробка даних.

Результати дослідження. Досліджуючи середню тривалість життя людини в Україні можна побачити, що ця величина непостійна. Статистично встановлено, що середня тривалість життя жінок вища, ніж чоловіків. Це відзначалося й у минулому, але особливо помітним стало в останні десятиліття. Загалом СТЖ в Україні зростає, однак у порівнянні з розвиненими країнами світу наша держава значно відстала в показниках середньої тривалості життя: за показниками СТЖ населення Україна в першій половині 60-х рр. увійшла до першого десятку країн світу. Відповідно до статистичних даних середня тривалість життя в Україні за часів незалежності коливалася в незначних рамках до 2007р., а з 2008 року досягла значення 71,2.

Слід враховувати, що видова тривалість життя – це не одна загальна для всіх величина. Існує діапазон нормальної тривалості життя, люди у віці 120-130 років – це відносно невелика група довгожителів. Особливо багато довгожителів в Абхазії й Аджарії (Грузія), в Азербайджані, на Північному Кавказі, у гірському Алтаї, тобто в країнах значних висот, можливо, це пов'язано з особливостями умов навколишнього середовища в горах (джерельна вода, чисте повітря тощо) [2].

Підсумовуючи сказане, хотілося б наголосити на основних принципах довгожителів: раціональне харчування, здоровий спосіб життя, психологічна врівноваженість, помірні фізичні навантаження, активне соціальне життя, гармонія у відносинах із собою та іншими,

«БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2014»: Збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – С.320-323.

оптимістичний настрій, постійний саморозвиток та самовдосконалення тощо. Дотримання таких простих правил допоможе нам у прагненні зробити життя довшим, а головне – щасливішим.

Література

1. Биология старения / [под ред. В. В. Фролькиса]. – Л., 1982. – 616 с.
2. Гаврилов Л. А. Биология продолжительности жизни / Л. А. Гаврилов, Н. С. Гаврилова. – М., 1986. – 168 с.
3. <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
4. <http://www.worldlifeexpectancy.com/history-of-life-expectancy>.
5. Аринчин Н. И. Старение и продолжительность жизни животных в филогенезе / Аринчин Н. И. // Биология старения. – Л., 1982. – С. 39–60.