



**Ежов В.В.**

**Предложения по организации  
превентивных медицинских  
программ Института активного  
долголетия**

# **О влиянии факторов курорта на активное долголетие**

- **Президент НКА, акад. Разумов А.Н.  
«....если на протяжении 3-х лет  
отдыхать и лечится в санатории -  
продолжительность жизни  
увеличивается на 6 лет. А 15 лет к  
жизни добавляет систематическое,  
ежегодное прохождение курсового  
лечения в здравницах» (2019)**

# **О влиянии факторов курорта на активное долголетие**

- **40-летние наблюдения за 1200 финскими бизнесменами показали, что длительный отпуск уменьшает риск развития заболеваний сердца и продлевает жизнь. Люди, тратившие на отпуск меньше 3 недель в году, умирали на 37% чаще тех, кто отдыхал целый месяц и более (2018).**
- **Strandberg, T.E., Räikkönen, K., Salomaa, V. *et al.* Increased Mortality Despite Successful Multifactorial Cardiovascular Risk Reduction in Healthy Men: 40-Year Follow-Up of the Helsinki Businessmen Study Intervention Trial. *J Nutr Health Aging* 22, 885–891 (2018).  
<https://doi.org/10.1007/s12603-018-1099-0>**

# Девизы ИНСТИТУТА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

- забота о будущем
- восстановлением внутренних ресурсов организма
- улучшение качества жизни
- замедление процессов старения

## **БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (БВ)**

- показатель «износа» функциональных и морфологических структур организма у человека определенного календарного возраста (КВ)
- показатель прогноза индивидуального здоровья, качества жизни человека и оценки эффективности геропротекции
- Норма:  $КВ = БВ$
- Патология:  $КВ < БВ$
- В разных странах мира разработаны многочисленные методики определения БВ по наличию или отсутствию возрастных изменений мозга, сердца, легких, органов чувств, иммунитета

**! Нет единых подходов к тому, какие биомаркеры дают достоверные данные об истинном возрасте индивидуума**

**Пример:**

- Методика НИИ геронтологии АМН СССР (Войтенко В. П., Токарь А.В. Киев, 1979) - систолическое АД, скорость распространения пульсовой волны, ЖЕЛ, зрение, слух, статическая балансировка, ИМТ, тест

# **ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ**

- **Наследственность**
- **Состояние психофизического здоровья**
- **Образ жизни**
- **Уровень благосостояния и качества жизни**
- **Социальная безопасность**
- **Состояние окружающей среды**
- **Природно-климатические условия**

# **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

## **Критерии включения в исследование**

- **Возраст – молодой, средний, пожилой и старше**
- **Лица с выявленными клинико-лабораторными прогностическими признаками раннего старения (практически здоровые или имеющие хронические заболевания, показанные для СКЛ)**
- **Лица, давшие согласие на предоставление отдаленных результатов проведенного СКЛ (дальнейшие медицинские наблюдения и анкетирование состояния здоровья спустя 3-6-12 мес)**

**Критерии исключения из исследования - ???**

# **ОБЪЕМ ИССЛЕДОВАНИЯ**

(с учетом рекомендаций Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н. И. Пирогова МЗ РФ)

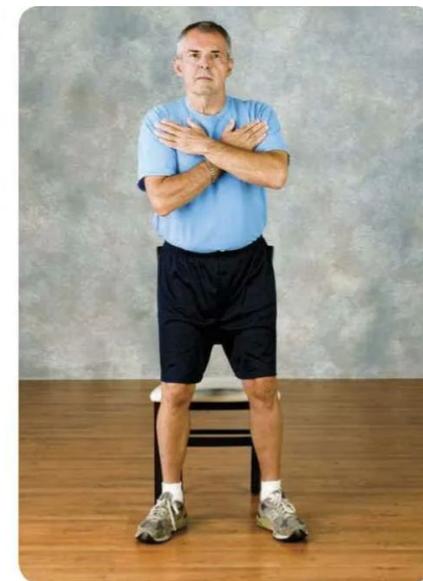
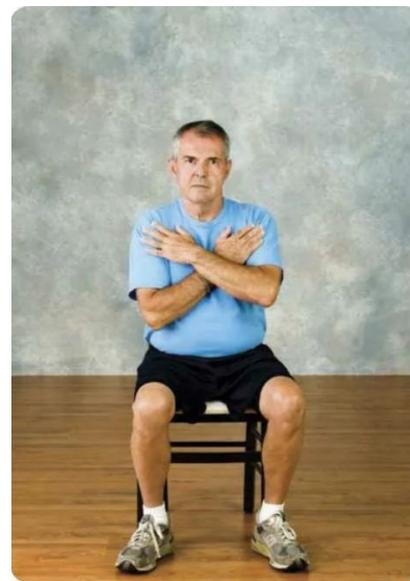
- **Консультации врачей-специалистов**
- **Молекулярные биомаркеры**
- **Клинико-инструментальные биомаркеры**
- **Лабораторные биомаркеры**
- **Самооценка здоровья (анкета)**

## **Предложение:**

- Разработать базовый набор клинико-инструментальных и лабораторных биомаркеров старения
- Создать «Анкету самооценки показателей здоровья, ассоциированных с возрастными изменениями»

# **ФИТНЕС-ТЕСТ ДЛЯ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

- 1. Число подъемов со стула (30 сек)**
- 2. Количество сгибаний с гантелями (30 сек)**
- 3. Дистанция 6-минутной ходьбы**
- 4. Число шагов на месте (2 мин)**
- 5. Гибкость позвоночника (см)**
- 6. Гибкость плечевых составов (см)**
- 7. Проба «Встань и иди»**



# **КРУГЛОГОДИЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КРЫМСКИЕ МЕТОДЫ**

**ЧЕРНОЕ МОРЕ  
ЛАНДШАФТОТЕРАПИЯ  
КЛИМАТОТЕРАПИЯ  
КИНЕЗОТЕРАПИЯ  
ПИТЬЕВЫЕ МИН.ВОДЫ  
БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ  
ПЕЛОИДОТЕРАПИЯ  
ДИЕТИЧЕСКИЕ  
ПРОДУКТЫ  
ЭНОТЕРАПИЯ  
АРОМАТЕРАПИЯ  
ФИТОТЕРАПИЯ**

# КУРОРТНЫЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

- Оздоровительное влияние природы на организм
- Изменение образа жизни, новые впечатления, «замедление»
- Индивидуальный (персонифицированный) подход на основе оценки здоровья (check up)
- Сбалансированное питание - Питьевой режим - Физическая активность
- Полноценный сон (не менее 8 часов).

**Предложение – «Рекомендации по проведению персонифицированных лечебно-оздоровительных назначений у пациентов»**

# **КЛИМАТОЛЕЧЕНИЕ (ТАЛАССОТЕРАПИЯ) - БАЗОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НА ЮБК**

- **Благоприятная экологическая обстановка курорта**
- **Благоприятные климатические круглогодичные метеопараметры**
- **Летние климатопроцедуры**
- **Зимние климатопроцедуры**

**Дополнительно -**

- **Альготерапия**
- **Пелоидотерапия**

**Предложение**

- **Инструкция для врачей «Оптимизация проведения процедур климатолечения и талассотерапии»**

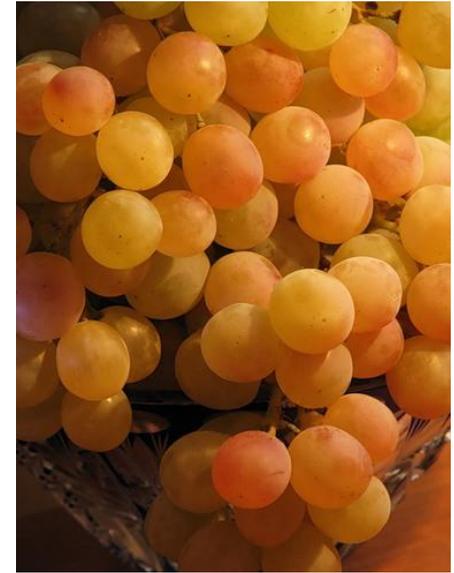
**Сезонные памятки**

- **«Зимнее климатолечение на приморском курорте Мрия»**
- **«Пляжное климатолечение на приморском курорте Мрия»**

# Цветы и плоды крымской осени



**БАЛ ХРИЗАНТЕМ** в Никитском ботаническом саду



**КРОКУС ПРЕКРАСНЫЙ**  
*Crocus speciosus* Bieb.