



## *Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам*

### **Глобальное резюме для Всемирного дня здоровья 2012 г.**

#### **Вступление**

Старение населения является глобальным явлением, как неизбежным, так и предсказуемым. Оно приведет к комплексному изменению общества на многих уровнях, создаст проблемы и откроет возможности. С одной стороны, пожилые люди уже вносят значительный вклад в общество как в составе официальных трудовых ресурсов, так и путем неформального труда, работы на добровольных началах и содействия своим семьям. Мы можем содействовать укреплению этого вклада, помогая пожилым людям поддерживать хорошее здоровье и устраняя многочисленные барьеры, препятствующие их непрерывному участию в жизни общества. С другой стороны, в конце жизни у многих пожилых людей возникают проблемы со здоровьем, что сказывается на их способности оставаться независимыми. Нам необходимо заниматься и этими проблемами, причем решать их способами, доступными по стоимости и устойчивыми для семей и общества.

В основе всех успешных подходов к проблеме старения должно лежать обеспечение хорошего здоровья. Если мы сможем обеспечить, чтобы жизнь людей была более здоровой и более долгой, возможности будут шире, а расходы для общества меньше. Поэтому, этот мощный демографический сдвиг первой половины 21-го века требует ответных мер общественного здравоохранения, и ВОЗ определяет такие меры в качестве одного из приоритетов Организации.

Многочисленные детерминанты здорового и активного старения лежат за пределами системы здравоохранения. К тому же, они начинают оказывать воздействие на более ранних стадиях жизни. Поэтому наши ответные меры необходимо направлять на решение этих проблем на протяжении всего жизненного цикла и во многих социальных сферах. Но и сектору здравоохранения необходимо адаптироваться. В подавляющем большинстве случаев проблемы со здоровьем в пожилом возрасте являются следствием неинфекционных болезней. Нам необходимо развивать системы здравоохранения, способные обеспечивать постоянную медико-санитарную помощь, которая может потребоваться в связи с этими болезнями и их факторами риска.

Это глобальное резюме позволяет по-новому взглянуть на имеющиеся данные в области здравоохранения на основе результатов новой интересной работы с тем, чтобы лучше понять, что из себя конкретно представляют эти потребности. В нем определяются действия, которые все мы можем осуществить. Пришло время, чтобы глобальное сообщество приступило к решению выявленных им проблем и действительно добавило жизни к нашим возрастающим годам.

д-р Маргарет Чен  
Генеральный директор  
Всемирная организация здравоохранения

## Основные идеи

**Старение населения – это глобальное явление, которое в настоящее время наиболее быстрыми темпами происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.** Если Европа и Япония были среди первых мест, испытавших старение населения, то сейчас наиболее резкие сдвиги происходят в таких странах, как Куба, Исламская Республика Иран и Монголия.

**Старение населения неразрывно связано с социально-экономическим развитием.** Как правило, по мере развития страны возрастает число людей, выживающих в детстве и при рождении, снижается рождаемость, и люди начинают жить дольше. Эти изменения, в свою очередь, усиливают развитие. Но они также приводят и к старению населения. До тех пор, пока общества не адаптируются к таким изменениям путем принятия мер, способствующих охране здоровья и обеспечению участия пожилых людей, этот неизбежный демографический сдвиг может служить тормозом для дальнейшего социально-экономического развития.

**Старение не только создает проблемы для общества, но и открывает многочисленные возможности.** Старение населения ставит перед обществом сложные проблемы, повышая спрос на неотложную и первичную медико-санитарную помощь, создавая большое напряжение для пенсионной системы и системы социального обеспечения и повышая потребности в длительном уходе и социальной помощи. Но, при этом, пожилые люди вносят важный вклад в качестве членов своих семей, добровольных помощников и активных участников трудовых ресурсов. Они являются значительным социальным и экономическим ресурсом, и увеличение ожидаемой продолжительности жизни означает, что этого ресурса станет больше. Соотношение между этими проблемами и возможностями будет определяться ответными мерами общества.

**В основе глобальных ответных мер на проблему старения населения лежит поддержание хорошего здоровья в пожилом возрасте.** Плохое здоровье, негативные стереотипы и барьеры, препятствующие участию, все это в настоящее время способствует изоляции пожилых людей, подрывает их вклад в общество и повышает расходы, связанные со старением населения. Инвестиции в здравоохранение уменьшают бремя болезней, помогают предотвратить изоляцию и имеют более широкие преимущества для общества благодаря поддержанию независимости и продуктивности пожилых людей.

**Плохое здоровье в пожилом возрасте – это не только бремя для отдельного человека, но и бремя для его семьи и общества в целом. Чем беднее семья или сообщество, тем больше потенциальное воздействие этой проблемы.** Потеря хорошего здоровья может означать, что пожилой человек, ранее являвшийся ресурсом для своей семьи, более не способен вносить свой вклад, а, наоборот, нуждается в значительной поддержке. Из-за расходов на необходимую ему медико-санитарную помощь вся семья может оказаться за чертой бедности. Это бремя распределено неравномерно. Наибольшему риску подвергаются люди, обладающие наименьшими ресурсами и живущие в беднейших районах.

**Основной проблемой для здоровья пожилых людей являются неинфекционные болезни. Уровень воздействия этих нарушений здоровья на пожилых людей в странах с низким и средним уровнем дохода в 2-3 раза выше, чем в странах с высоким уровнем развития.** Даже в самых бедных странах самое большое бремя для пожилых людей представляют такие болезни, как заболевания сердца, инсульт, нарушения зрения, потеря слуха и деменция. Пожилые люди часто страдают от нескольких проблем со здоровьем одновременно.

**Нынешние системы здравоохранения, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода, плохо предназначены для удовлетворения потребностей в постоянном уходе, возникающих в связи с этим сложным бременем болезней.** Так, например, ишемическая болезнь сердца и инсульт являются самыми значительными причинами потерянных лет жизни, а высокое кровяное давление является основным регулируемым фактором риска развития этих болезней. Однако по результатам недавно проведенного исследования в странах с низким и средним уровнем дохода, лишь от 4% до 14% пожилых людей получали эффективное лечение гипертонии. Вместо того, чтобы проводить какое-либо одно лечебное мероприятие среди более молодых групп населения, системам здравоохранения необходимо будет адаптироваться для обеспечения высококачественного безопасного ухода во внебольничных условиях для пожилых групп населения, часто страдающих от нескольких хронических болезней и форм инвалидности.

**Старение связано с другими основными глобальными тенденциями, такими как урбанизация, технологические изменения и глобализация.** В то время как миграция и урбанизация изменяют социальные структуры и взаимоотношения, более долгая ожидаемая продолжительность жизни будет оказывать воздействие на то, как люди живут и планируют свою жизнь. Подходы, основанные на социальных моделях 20-го века, вряд ли окажутся эффективными в этой быстро изменяющейся окружающей среде.

**Рост продолжительности жизни может даже привести нас к переосмыслению самого понятия «старый».** В условиях, когда люди живут на 10-20 лет больше, в жизни появляются такие возможности, которые в прошлом были редко реализованы.

**Простого «чудодейственного» решения проблем, возникающих по мере старения населения, нет, но есть конкретные действия, которые сейчас могут проводить в жизнь правительства и общества (Таблица 1).**

**Таблица 1. Подход к обеспечению здорового и активного старения на протяжении всего жизненного цикла**

<p><b>Укрепление здоровья и здорового поведения во всех возрастных группах для предотвращения или отсрочивания развития хронических болезней.</b> Физическая активность, здоровое питание, предотвращение вредного употребления алкоголя, а также отказ от курения или употребления табачной продукции – все это может снизить риск развития хронических болезней в пожилом возрасте. Такого поведения необходимо придерживаться с ранних лет жизни и продолжать следовать этому в дальнейшей жизни.</p>
<p><b>Минимизация последствий хронических болезней благодаря раннему выявлению и качественной медицинской помощи (первичной, длительной и паллиативной).</b> Несмотря на то, что мы можем уменьшить риск развития хронических болезней благодаря здоровому образу жизни, многие люди все равно будут иметь проблемы со здоровьем в пожилом возрасте. Нам необходимо выявлять на ранних стадиях такие метаболические изменения, как высокое кровяное давление, высокое содержание сахара в крови и высокий уровень холестерина, и эффективно регулировать их. Но нам также необходимо удовлетворять потребности людей, уже имеющих хронические болезни, обеспечивать уход за теми, кто больше не может заботиться о себе сам, а также обеспечить то, чтобы каждый человек умирал с достоинством.</p>
<p><b>Создание физической и социальной среды, способствующей охране здоровья и обеспечению участия пожилых людей.</b> Социальные детерминанты не только воздействуют на здоровое поведение людей на протяжении всего жизненного цикла, они также являются важным фактором для обеспечения того, чтобы пожилые люди могли продолжать участвовать в жизни общества. Поэтому, важно создавать физическую и социальную окружающую среду с благоприятными условиями для пожилых людей – с условиями, которые способствуют охране их здоровья и содействуют их участию.</p>
<p><b>Переосмысление старения – изменение социального отношения для поощрения участия пожилых людей.</b> Многие аспекты нынешнего отношения к старению сформировались в 20-м веке, когда пожилых людей было гораздо меньше, а социальные модели были совсем другими. Эти стереотипы мышления могут ограничивать наш потенциал в выявлении реально существующих проблем и в использовании возможностей, возникающих в результате старения населения в 21-м веке. Нам необходимо разработать новые модели старения, которые помогут нам создать будущее общество, в котором мы хотим жить.</p>