

кування. Як повідомляє Міністерство соціальної політики, у країні діють понад 300 Університетів третього віку [3].

В режимі дня людини обов'язково повинно відводитися 1-3 години для перебування на свіжому повітрі. У більш молодому віці цей час має використовуватися для занять спортом і фізкультурою, в більш літньому — слід приділити увагу прогулянкам на свіжому повітрі, заняттям фізкультурою і лікувальною гімнастикою.

Велику увагу слід приділити нічному відпочинку. Тривалість нічного сну повинна складати 7-8 годин. Покращують сон — прогулянки на ніч (40-60 хвилин). В профілактиці передчасного настання старості велика увага приділяється раціональному харчуванню. Не рекомендується переїдання, добовий раціон їжі повинен обмежуватися 2200-2500 кал, звичайно з індивідуальними варіаціями, в залежності від ваги тіла та виконуваної роботи. Бажаний 3-4-разовий прийом їжі, причому основна кількість їжі повинно прийматися в першу половину дня. Дієта повинна бути переважно молочно-рослинною, однак слід включати рибні та м'ясні страви, вміст кухонної солі необхідно обмежити. Оскільки більшість осіб не доживає до глибокої старості і гине від різних захворювань, заходи боротьби за збільшення тривалості життя включають в себе заходи профілактики та боротьби з захворюваністю [4].

Література

1. В.С. Тарасюк, Г.Б. Кучанська «Медсестринство в геронтології і геріатрії» — 2010р.
2. В.С. Тарасюк, Г.Б. Кучанська «Медсестринство в геронтології і геріатрії» — 2010р.
3. «Старість на радість: як у Європі повертають пенсіонерів до активного життя» [Електронний ресурс] — Режим доступу: [http://ufra.com.ua/podiyi/872-tretiy-vik.html]
4. «Профілактика передчасного старіння», [Електронний ресурс] — Режим доступу: [http://medical-enc.com.ua/starenie-1.htm]

ГЕРОПРОТЕКТОРИ: ДОСЯГНЕННЯ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ

О.М. Вайсерман

ДУ «Інститут геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова» НАМН України, Київ

Беручи до уваги надзвичайну складність механізмів, що лежать в основі процесу старіння, розвиток антивікових втручань видається складним завданням. Однак в цій царині досліджень за останні роки досягнуто значний прогрес. Спроби подовження тривалості життя останнім часом зосереджені на уповільненні основних біологічних процесів старіння, таких як клітинне старіння, мітохондріальна дисфункція, пов'язане з віком зниження стійкості до стресу, порушення протеостазиса, погіршення функції стовбурових клітин, а також запалення та окислювальний стрес. В даний час ведеться дослідження геропротекторного потенціалу ряду фармакологічних агентів, орієнтованих на основні шляхи старіння, зокрема, антиоксидантів, миметиків обмеження калорій, індукторів аутофагії і т.і. Застосування цих сполук у клінічній практиці може призвести до суттєвого подовження здорового періоду життя людини.