

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК
В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ**

Сборник материалов
Международной научно-практической конференции

Брест, 16 октября 2019 года

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2020

Н. Н. ПАВЛИК

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

АУТОИММУНИТЕТ У ПОЖИЛЫХ

Современное изменение демографической структуры популяции привело к тому, что доля пожилых людей в обществе в последние несколько десятков лет увеличилась в 2 раза и имеет тенденцию к дальнейшему возрастанию. По итогам 2017 г., более 14,9 % жителей страны были старше 65 лет. Если тенденция сохранится, то к 2050 г. их доля увеличится до 25 %. Увеличение продолжительности жизни связано с качеством и доступностью медицинского обслуживания, приверженностью к здоровому образу жизни; исключительную роль в сохранении целостности организма человека играет состояние его иммунной системы.

Иммунитет – это система реакций, призванная защитить организм от вторжения бактерий, вирусов, грибов, простейших и других вредных агентов – так называемых патогенов.

Иммунная система – это сложный механизм, состоящий из органов иммунной системы и иммунокомпетентных клеток (иммунных клеток). К органам иммунной системы относят в первую очередь тимус – вилочковую железу, где происходит созревание иммунных клеток – Т-лимфоцитов: эти клетки-лимфоциты распознают, захватывают и уничтожают зараженные и выродившиеся ткани и клетки организма. Но у всех они работают по-разному в зависимости от состояния иммунной системы человека. С возрастом клетки иммунной системы вместо того, чтобы бороться с патогенами, уничтожают собственные здоровые клетки органов и тканей человека, в результате чего возникают острые или вялотекущие хронические заболевания, которые могут привести даже к смертельному исходу [1]. Намного чаще такая патология возникает у женщин, чем у мужчин. Каждый человек рождается с определенным уровнем иммунитета, называемым наследственным (врожденным) иммунитетом. Он обусловлен набором генов, наследственностью и направлен на все виды чужеродных веществ, т. е. неспецифичен.

В процессе жизни у человека формируется приобретенный иммунитет, который отличается от видового некоторыми особенностями. Он не передается по наследству, формируется в процессе индивидуальной жизни в результате взаимодействия с соответствующими возбудителями. Приобретенный иммунитет является строго специфичным, т. е. всегда направлен против конкретного возбудителя. Один и тот же организм в течение жизни может приобретать невосприимчивость ко многим болезням. Такой вид иммунитета формируется, например, после введения вакцин.

С возрастом уровень иммунной защиты может падать и развивается состояние, при котором организм начинает бороться сам с собой, вырабатывая аутоантитела. Такое состояние называют *аутоиммунитетом*. Около 5 % населения Земли страдают аутоиммунными заболеваниями. Аутоиммунные заболевания – это серьезная медицинская проблема современного человечества. В настоящее время иммунологам известно более 80 разновидностей подобных расстройств, многие из них приводят к тяжелым страданиям, ограничению физических возможностей и смертельному исходу. Аллергия, рассеянный склероз, псориаз, диабет I типа, ревматоидный артрит – все эти и многие другие расстройства связаны со сбоем в работе иммунитета [2]. Как считают иммунологи, этому способствует в первую очередь наследственная предрасположенность, а также мутации, которые могут наблюдаться в клетках самой иммунной системы.

С целью выявления уровня знаний пожилых лиц об иммунитете нами методом случайного отбора было проведено анонимное анкетирование. В анкетировании принимали участие лица в возрасте от 56 до 72 лет в количестве 18 человек, из которых трое мужчин и 15 женщин. Имеют высшее образование 7 человек, среднее специальное – 8, и два человека окончили среднюю школу. Анкета включала 18 вопросов, при этом несколько вопросов предлагались с вариантами ответов на выбор. Отвечая на вопрос «Как Вы оцениваете уровень состояния Вашего здоровья?», 8 человек оценили его как «плохое», 5 – как «среднее» и 5 человек оценили свое здоровье как «соответствующее возрасту». Среди своих заболеваний основная часть респондентов на первое место поставили ишемическую болезнь сердца – 46 %, 28 % – болезни опорно-двигательного аппарата, 2 % – сахарный диабет, причем один человек в возрасте 65 лет указал на инсулинозависимую форму. Сопутствующими заболеваниями респонденты называли нарушение зрения, снижение слуха, провалы в памяти.

Причинами ухудшения здоровья респонденты называли: «пожилой возраст» – 18 %; «материальное положение и ухудшение качества жизни» – 28 %; «неудовлетворенность медицинскими услугами» – 7 %. Среди вредных привычек респонденты отмечают курение – 7 %. Лишний вес имеют 49 % респондентов. На вопрос «Как часто Вы прибегаете к приему медикаментов?» респондентами даны следующие ответы: «ежедневно» (61 %), «по назначению врача» (52 %), «пока лекарство не приму, из дома не выйду» (36 %), «по необходимости» (52 %).

Ответы респондентов на вопрос «Часто ли Вы болеете простудными инфекциями?» распределились следующим образом: «ежегодно» (62 %), «от случая к случаю» (32 %), «редко» (3 %). На вопрос «Каким образом осуществляется защита организма от микробов и бактерий?» получены следующие ответы: 7 человек посчитали защитой употребление в пищу

фитонцидов (лук, чеснок), 7 человек указали на иммунитет, 3 человека защитой посчитали наследственность и один человек ответить затруднился. При этом 71 % респондентов об аутоиммунитете никогда не слышали.

На вопрос «Как поддержать свой иммунитет?» респонденты отвечали следующим образом: «хорошо высыпаться» – 64 %; «правильно питаться» – 21 %, «лечить имеющиеся заболевания» – 32 %; затруднились ответить 4 % респондентов. На вопрос «Ваше отношение к профилактическим прививкам» основная масса респондентов ответила «положительное», но при этом к обязательной вакцинации респонденты не расположены, мотивируя это тяжелыми осложнениями после прививки. Лишь 5 % респондентов ежегодно вакцинируются против гриппа.

Таким образом, большинство респондентов знают, что такое иммунитет и считают его неотъемлемой частью нашего организма, так как именно он защищает организм от различных болезней. При этом респонденты затруднились ответить о способах поддержания иммунитета, мотивируя это малой информированностью пожилых лиц со стороны специалистов.

Самый эффективный способ профилактики снижения иммунитета у пожилых людей – это ведение правильного, здорового образа жизни. Для повышения уровня иммунитета пожилые лица должны выполнять несложные рекомендации. Отсутствие вредных привычек, полноценный отдых и хороший сон ночью, разумные физические нагрузки, сбалансированный рацион питания – вот важные способы профилактики снижения и укрепления иммунитета и основа хорошего самочувствия пожилых людей.

Список использованной литературы

1. Мамчиц, Л. П. Состояние здоровья и качество жизни людей пожилого и старческого возраста / Л. П. Мамчиц // Проблемы здоровья и экологии. – 2014. – № 4 (42). – С. 116–120.

2. Москалев, А. В. Аутоиммунные заболевания: диагностика и лечение : рук. для врачей / А. В. Москалев. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 224 с.

А. В. СЕВЕРИН

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ОТНОШЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ

Здоровье является универсальной общечеловеческой ценностью для человека. Особенно вопросы сохранения и укрепления здоровья актуальны для пожилого возраста, когда многие системы организма могут давать

сбой и происходит процесс постепенного угасания интеллектуальной и социальной активности, истощения жизненных сил и резервов организма.

Для исследования отношения пожилых людей к собственному здоровью проводилось исследование в ноябре – декабре 2019 г. в г. Бресте. Были опрошены в индивидуальном порядке 54 респондента в возрастном диапазоне 67–70 лет.

Применялся тест-опросник «Отношение к здоровью» (Р. А. Березовская). Данный тест состоял из 10 вопросов, которые распределялись по следующим четырем шкалам:

1) когнитивной (определяет степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни);

2) эмоциональной (диагностирует уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему);

3) поведенческой (выявляет степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни);

4) ценностно-мотивационной (обнаруживает место и значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей, уровень и вид мотивации на сохранение и укрепление здоровья).

Предлагалось давать ответ на вопросы в соответствии со степенью своего согласия с утверждением – от 1 до 7 баллов (при этом 1 балл означал полное несогласие с утверждением, а 7 баллов – полное согласие).

Были получены следующие результаты.

По когнитивной шкале: большинство опрошенных (60 %) определяют здоровье «как отсутствие заболеваний, хорошее самочувствие и настроение»; 32 % считают, что это «гармония души и тела, сочетание физического, духовного и социального здоровья»; 8 % полагают, что «здоровье – это радость жизни, благодать». По мнению пожилых людей, на знания и представления о здоровье оказывают влияние такие факторы: СМИ, телевидение, газеты, Интернет (55 %); врачи, научно-популярные книги о здоровье (30 %); друзья и знакомые (15 %). При этом опрошенные отмечают, что наиболее важное значение для укрепления здоровья имеют такие факторы, как качество медицинского обслуживания (52 %), экология и питание (40 %), образ жизни (8 %).

По эмоциональной шкале: пожилые люди испытывают тревожность при нарушениях здоровья и чувствуют себя подавленно (80 %), проявляют безразличие (17 %), стыд и раздражение (3 %). Когда со здоровьем все хорошо, то это дает повод для испытания радости, чувства свободы и состояния уверенности в себе (75 %); безразличие (15 %); переживают счастье и внутреннее удовлетворение (10 %).