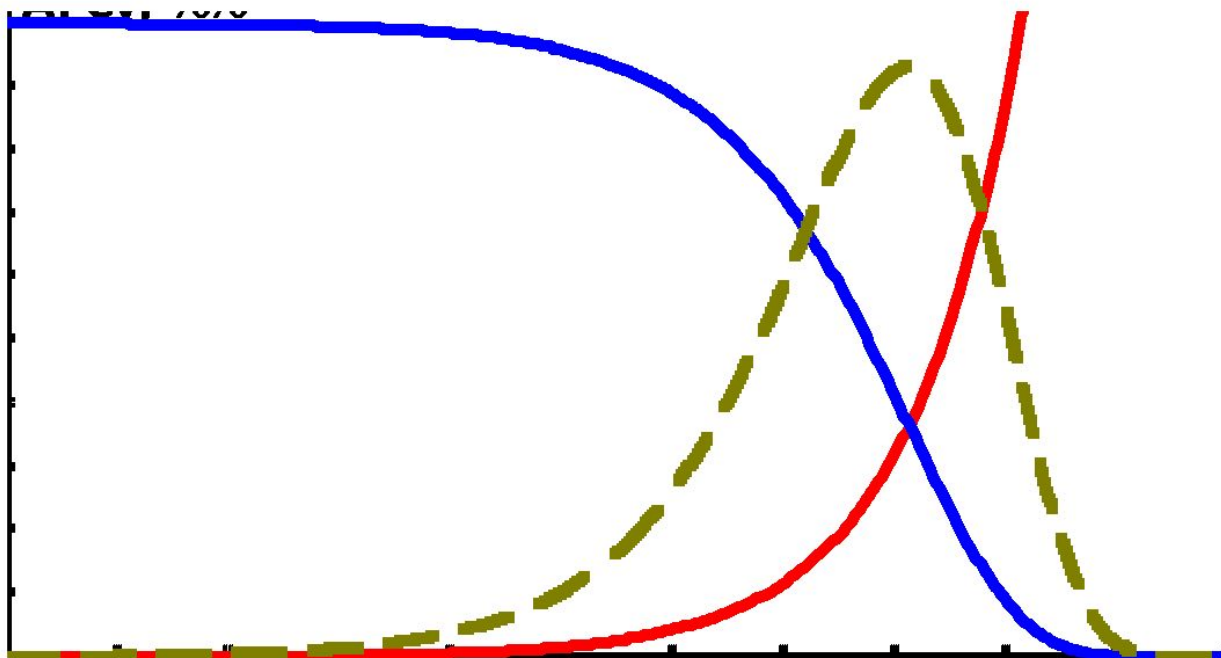




Продолжительность жизни в мире и в России: состояние и тренды

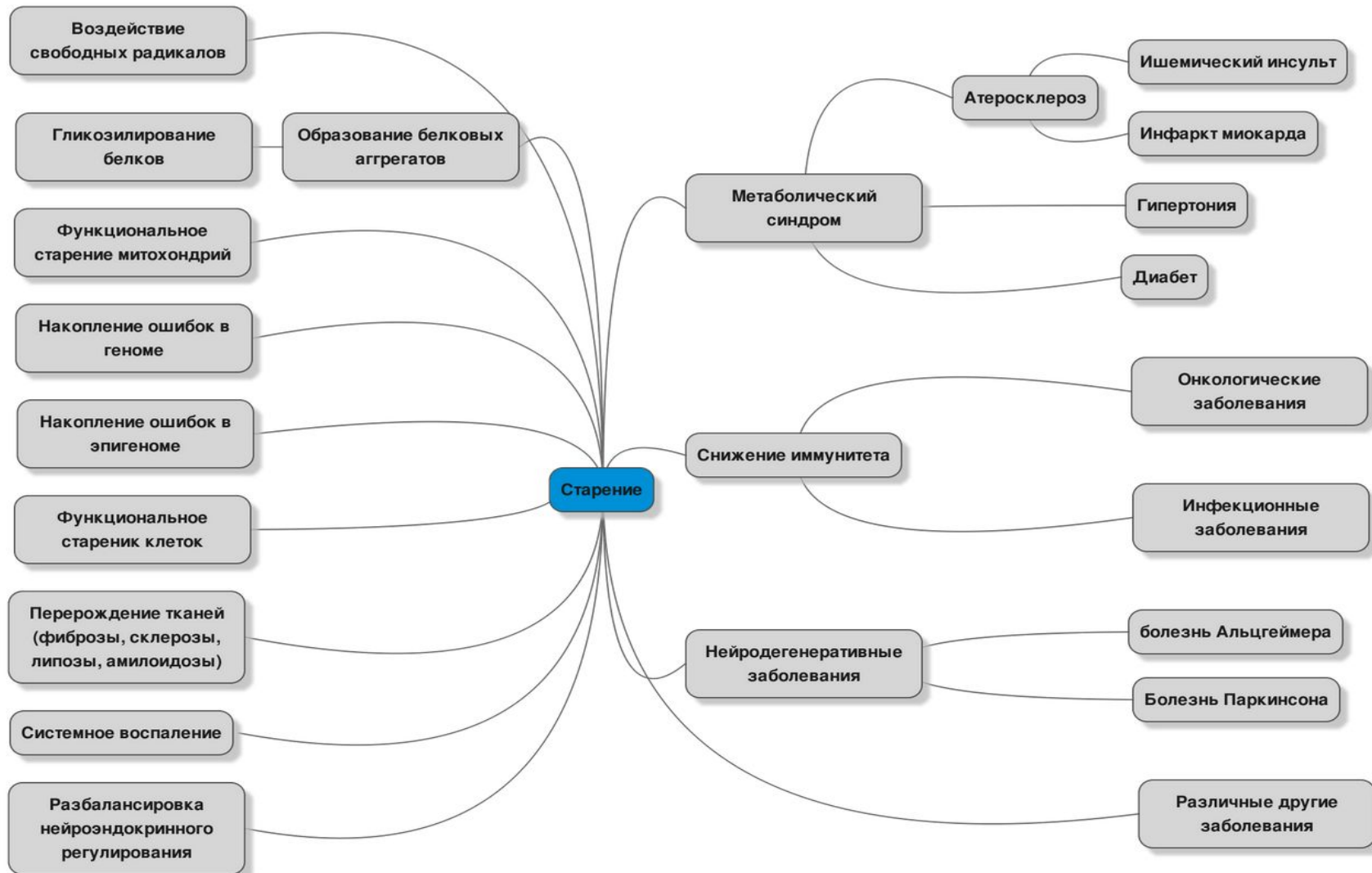
Возраст и смертность



Старение:

снижение с возрастом физиологических возможностей организма, ведущее к ухудшению качества жизни, росту заболеваемости, инвалидизации и *смертности*.

Старение: причины и следствия

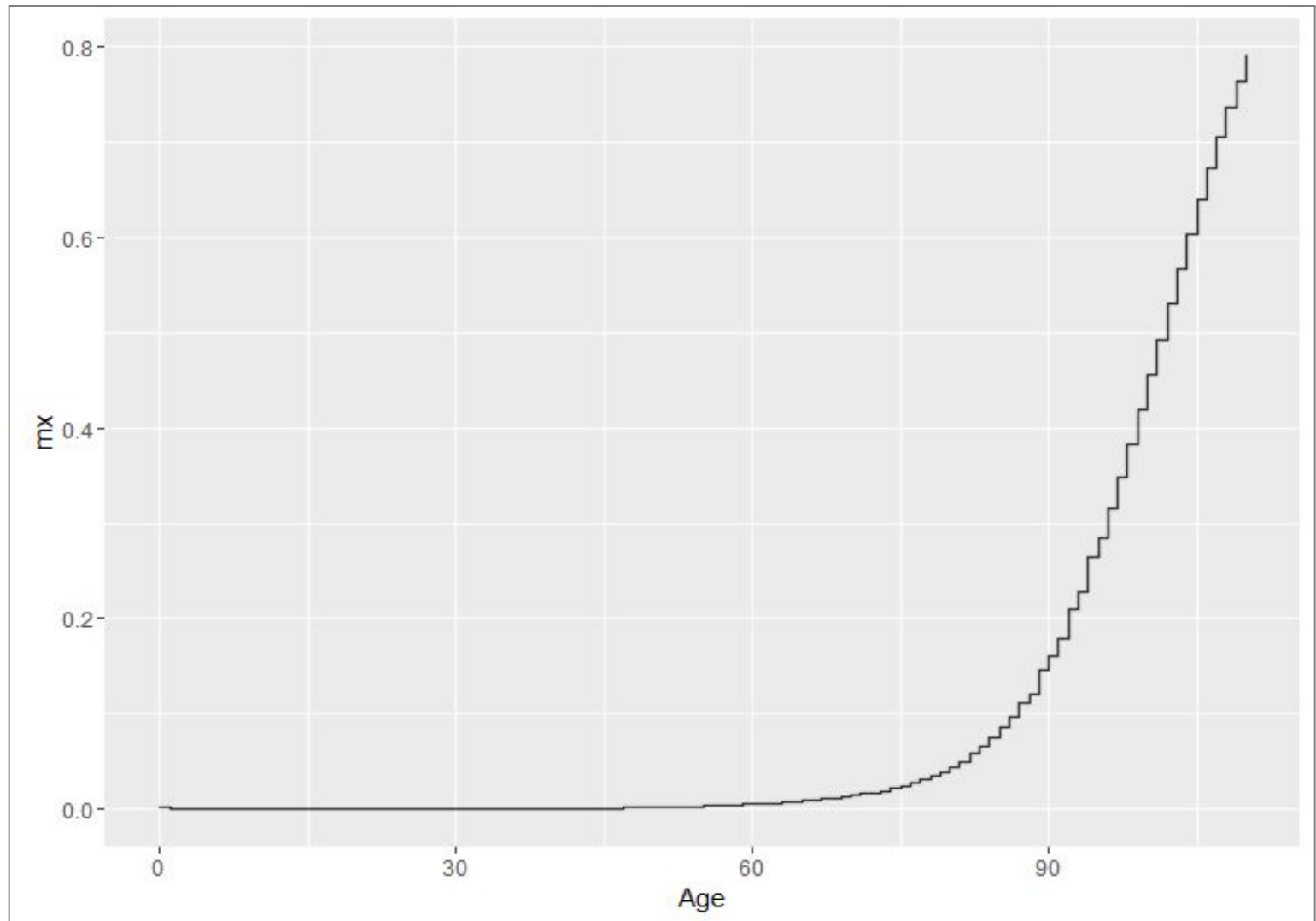


Cancer Heart Disease Lung Disorders Diabetes
Alzheimer's

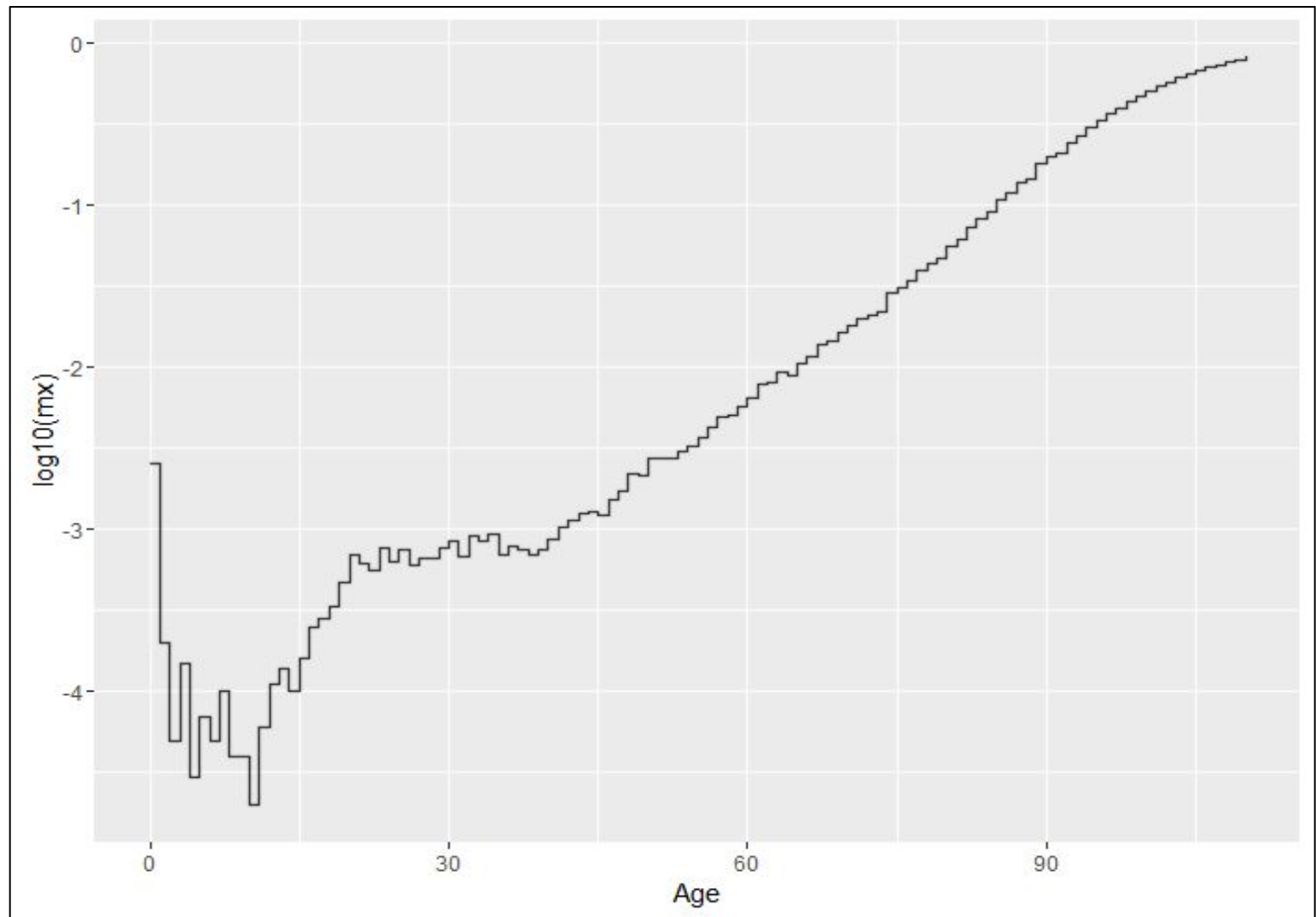
Старение и болезни



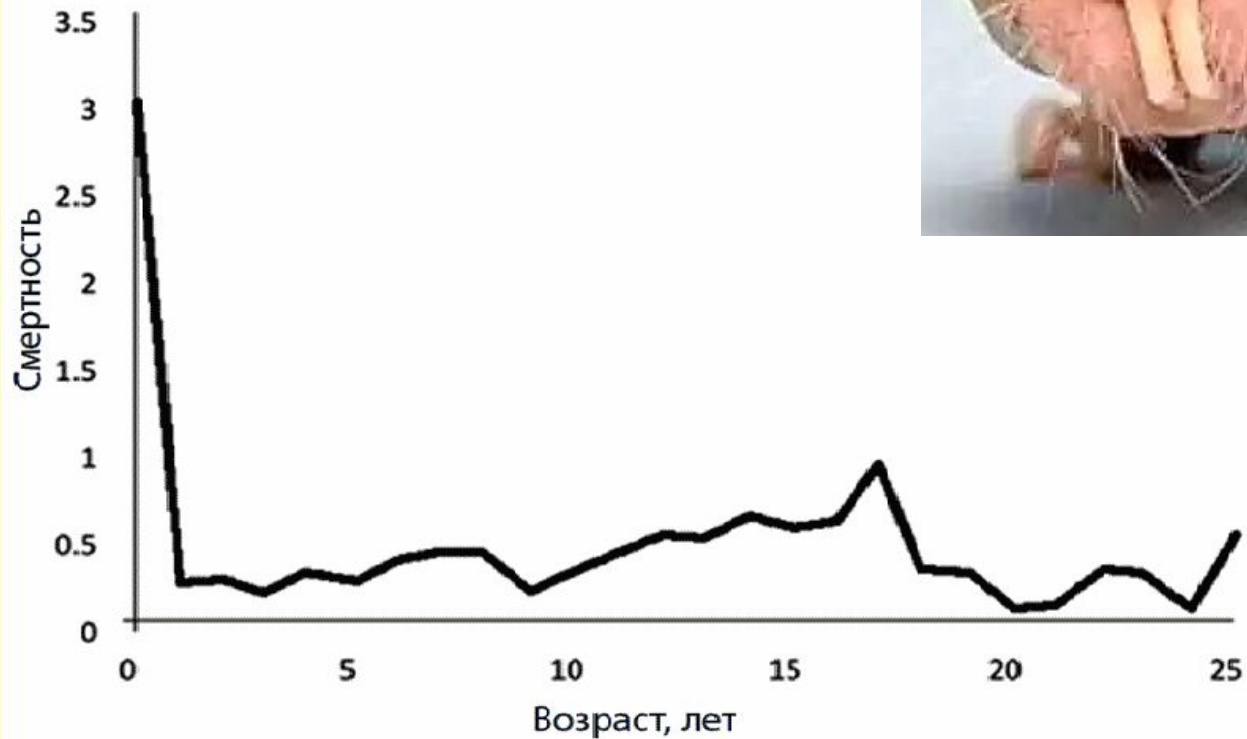
Старение и смертность



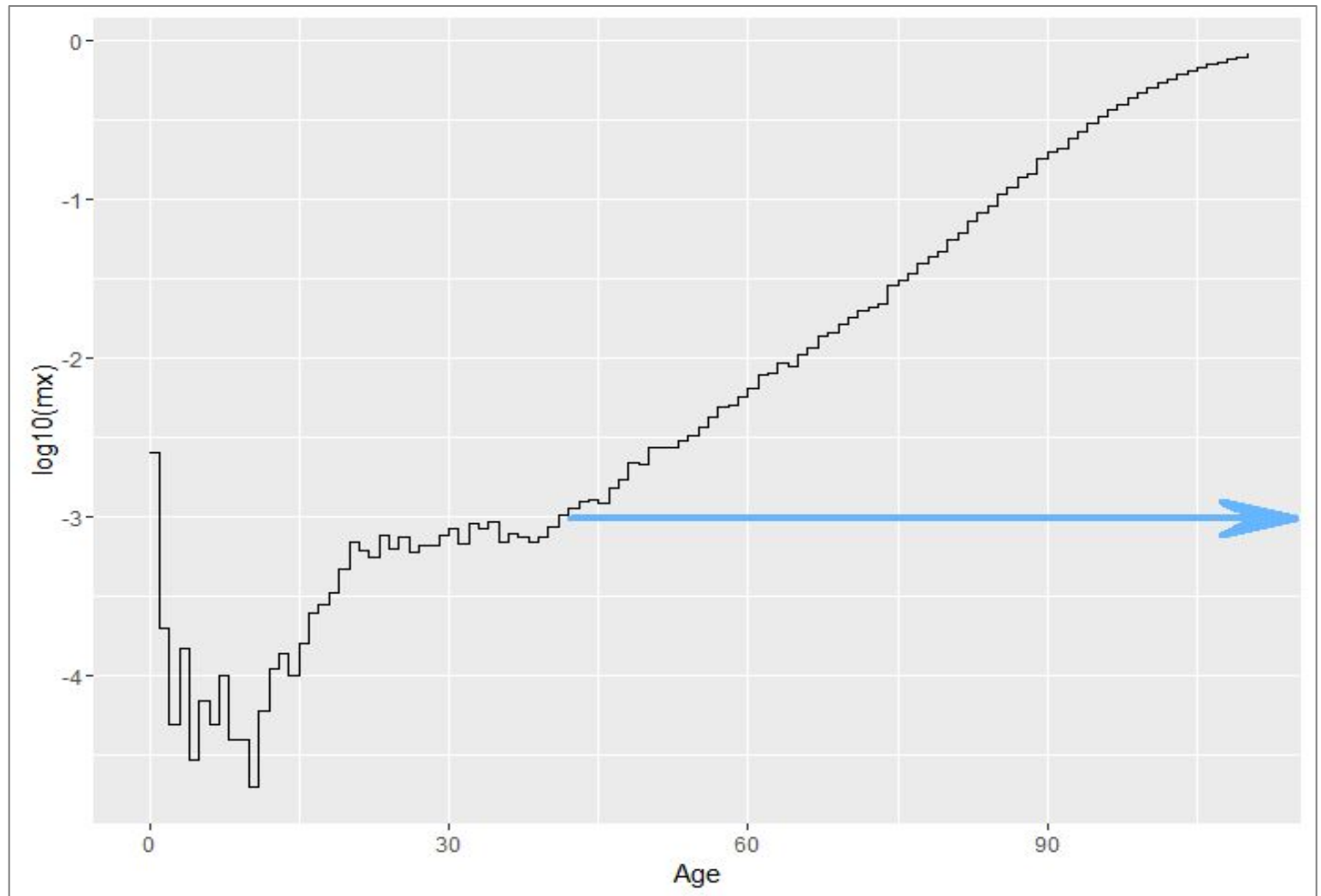
Старение и смертность



Голый землекоп



Если бы старения не было...





Если бы не старение, то
средняя
продолжительность жизни
могла бы измеряться в
сотнях и тысячах лет.



*«Старость наша есть
болезнь, которую нужно
лечить, как всякую
другую.»*

И. И. Мечников
**«Этюды о природе
человека», 1903 г.**



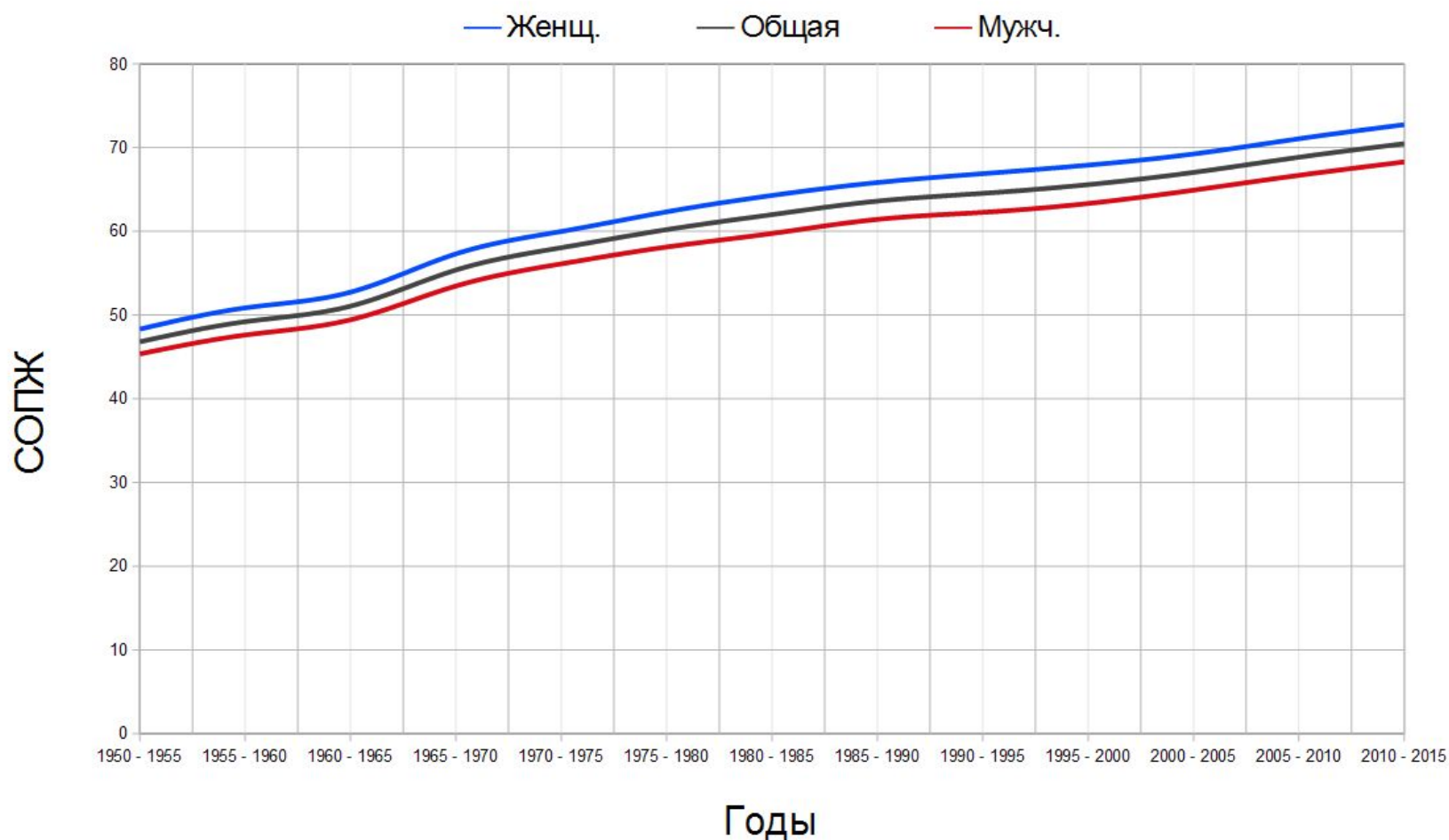
Современная медицина не
считает старение
болезнью
и до последнего времени
не считала нужным с ним
бороться



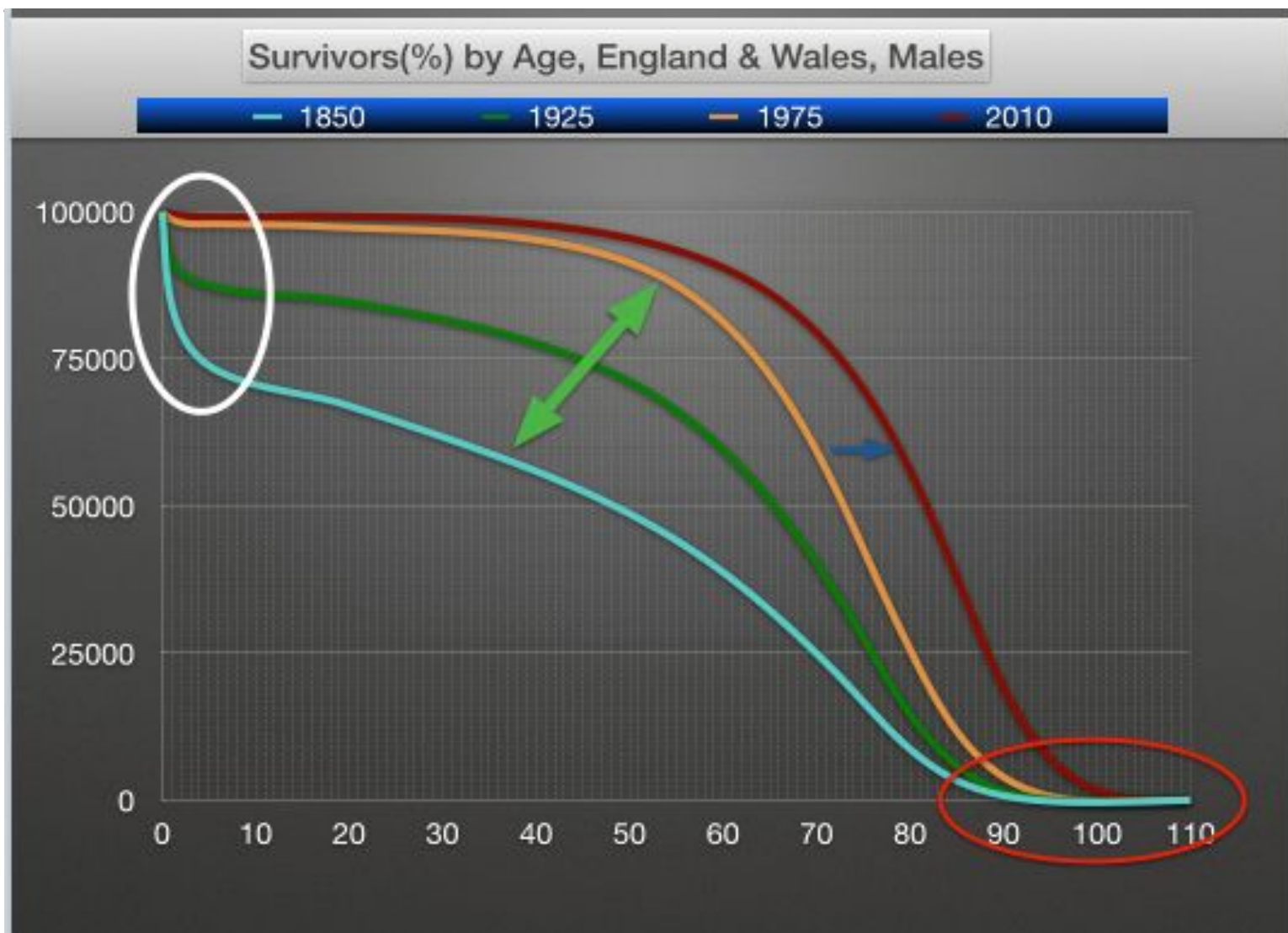
Динамика смертности и продолжительности жизни

Ситуация в мире

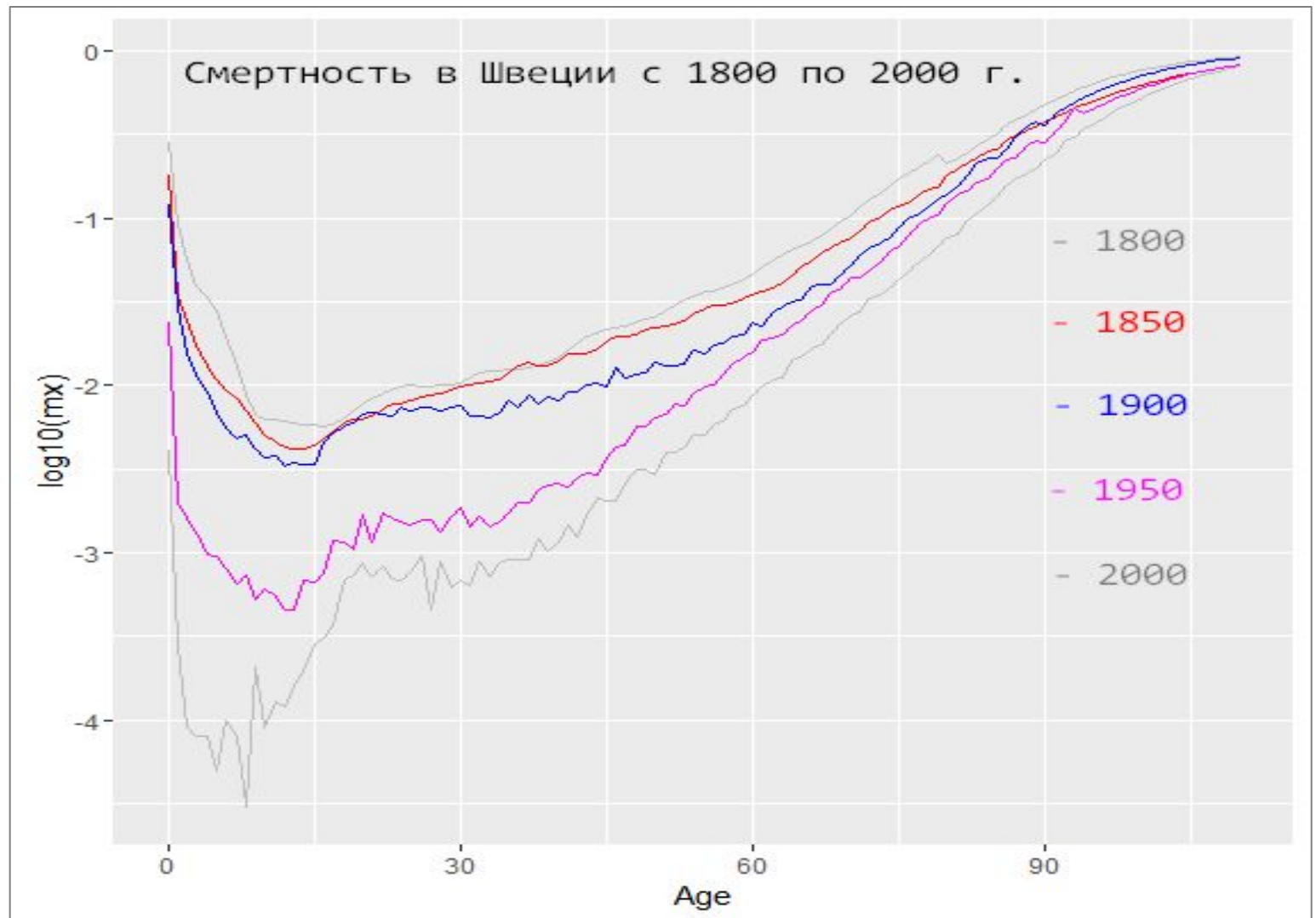
Средняя ожидаемая при рождении продолжительность жизни



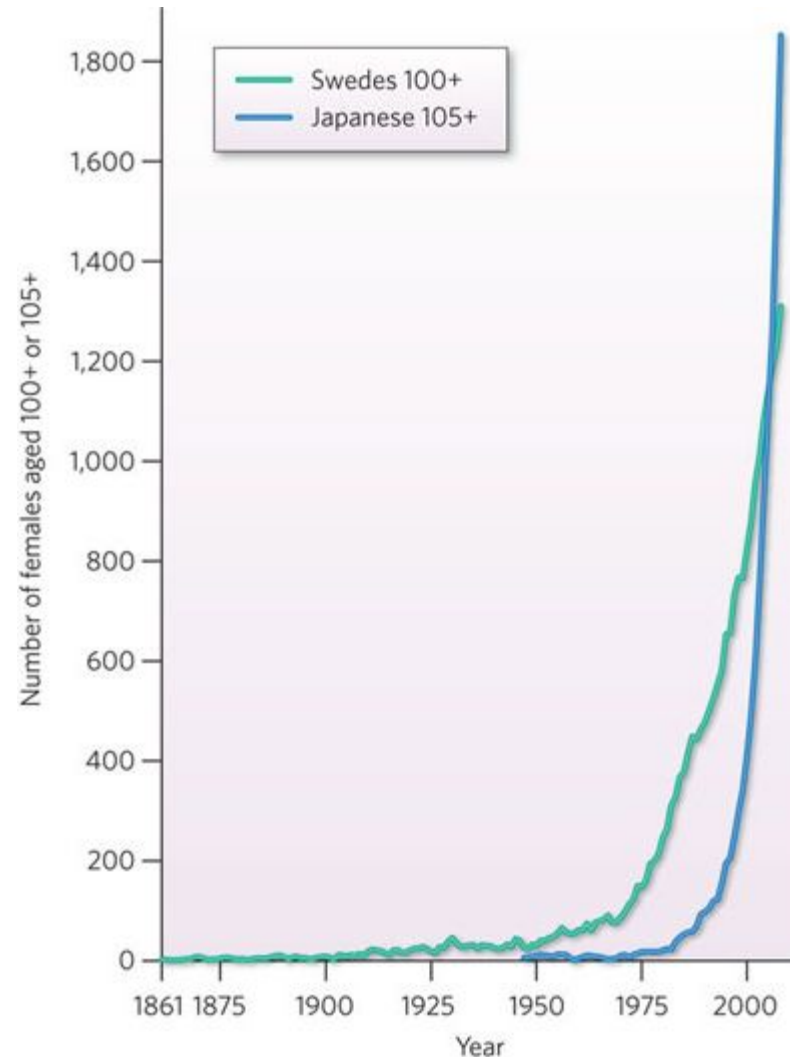
Изменение кривой дожития с середины XIX в.



Динамика повозрастной смертности с начала XIX в.

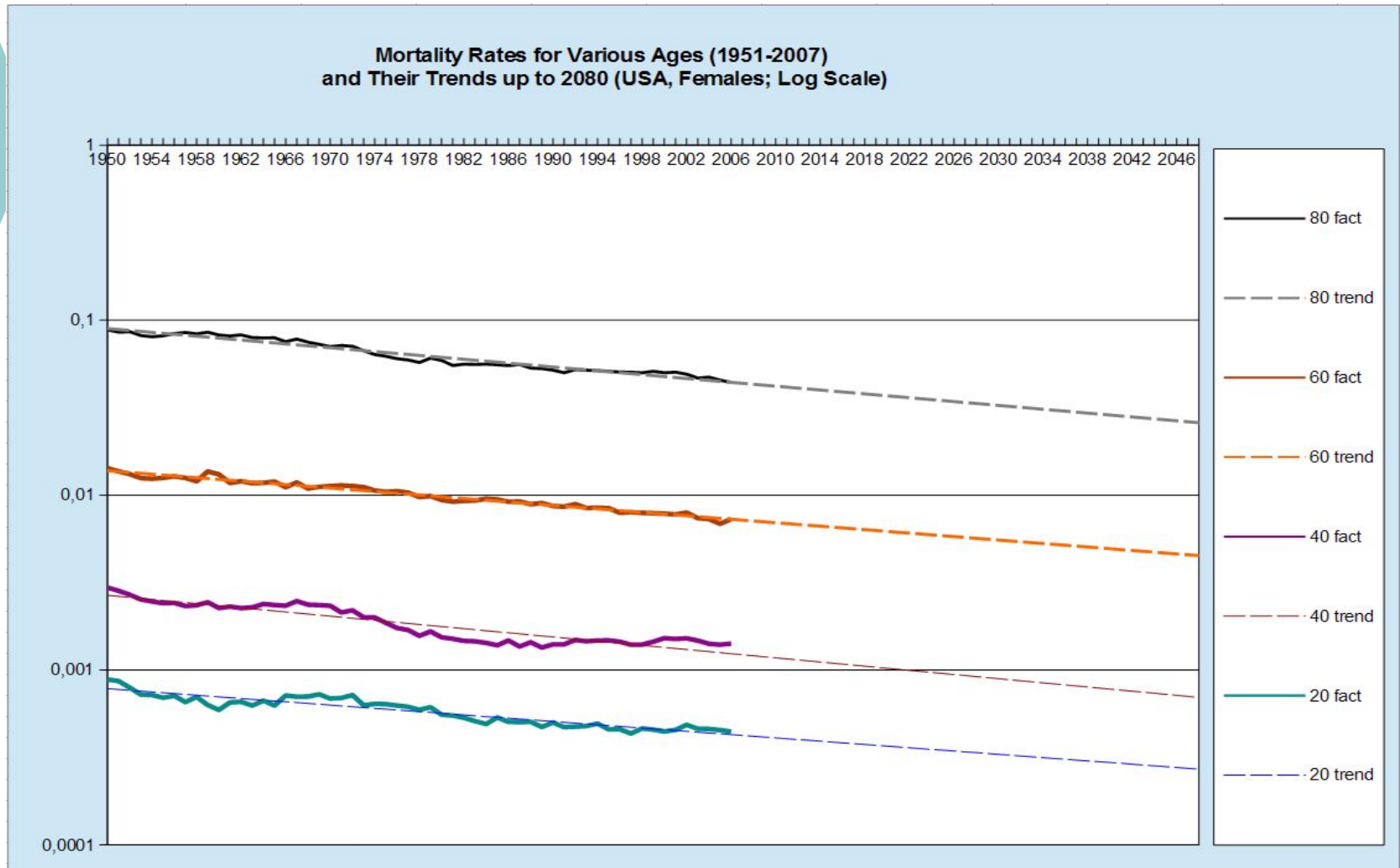


Динамика количества сверхдолгожителей

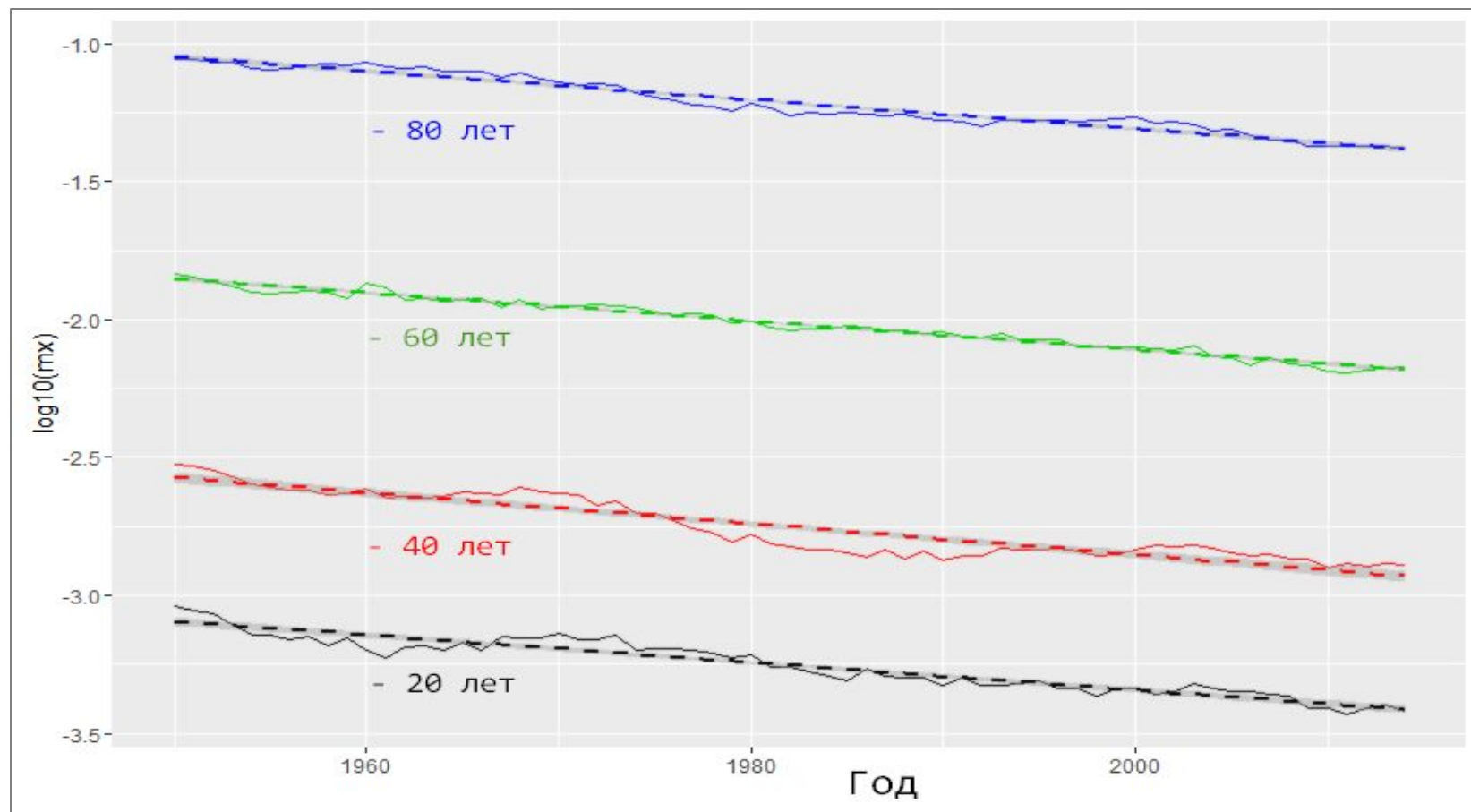


[Biodemography of human ageing](#)
James W. Vaupel
Nature 464, 536-542(25 March
2010)

Динамика смертности в разных возрастах



Закономерность сохраняется

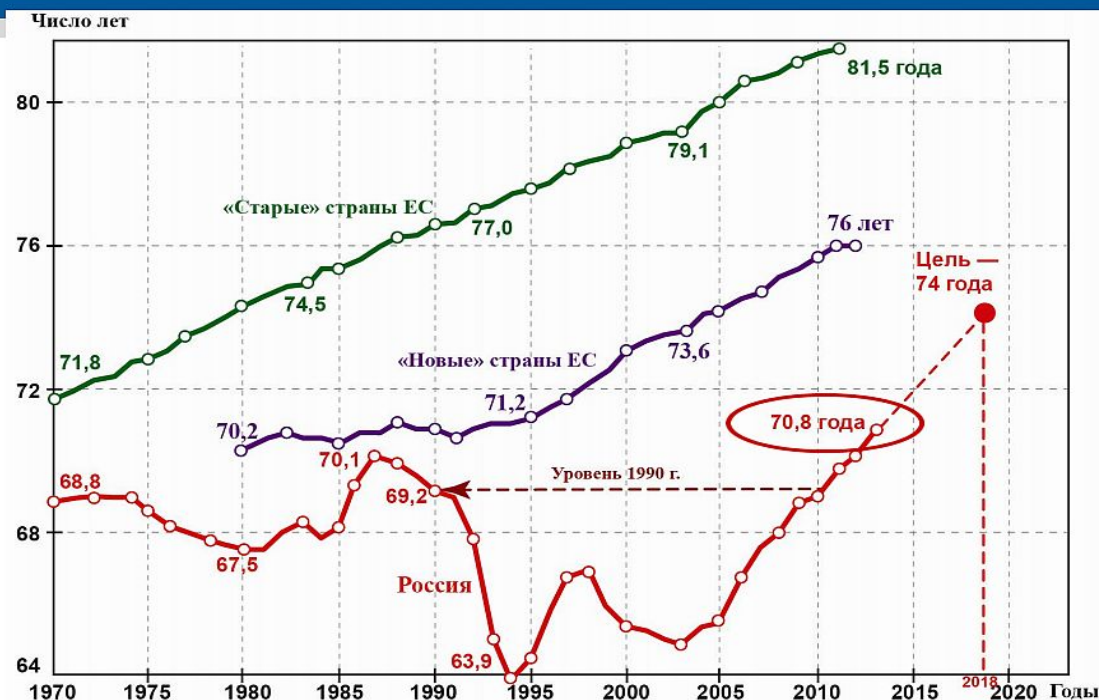


Несколько цитат:

- Похоже, что смерть откладывается потому, что люди достигают преклонного возраста в лучшем здоровье.
- Исследования демографов, эпидемиологов и других биомедицинских исследователей показывает, что дальнейший прогресс будет вероятно достигнут продвижением продолжительности жизни – и здоровой жизни – к ещё большим возрастам.
- Если прогресс в сокращении смертности продолжится такими же темпами, как за два последних века, <...> то в странах с высокой продолжительностью жизни большинство детей, рождённых после 2000 года справят свой сотый день рождения – в 22 веке.

Динамика ОПЖ в России и некоторых других странах

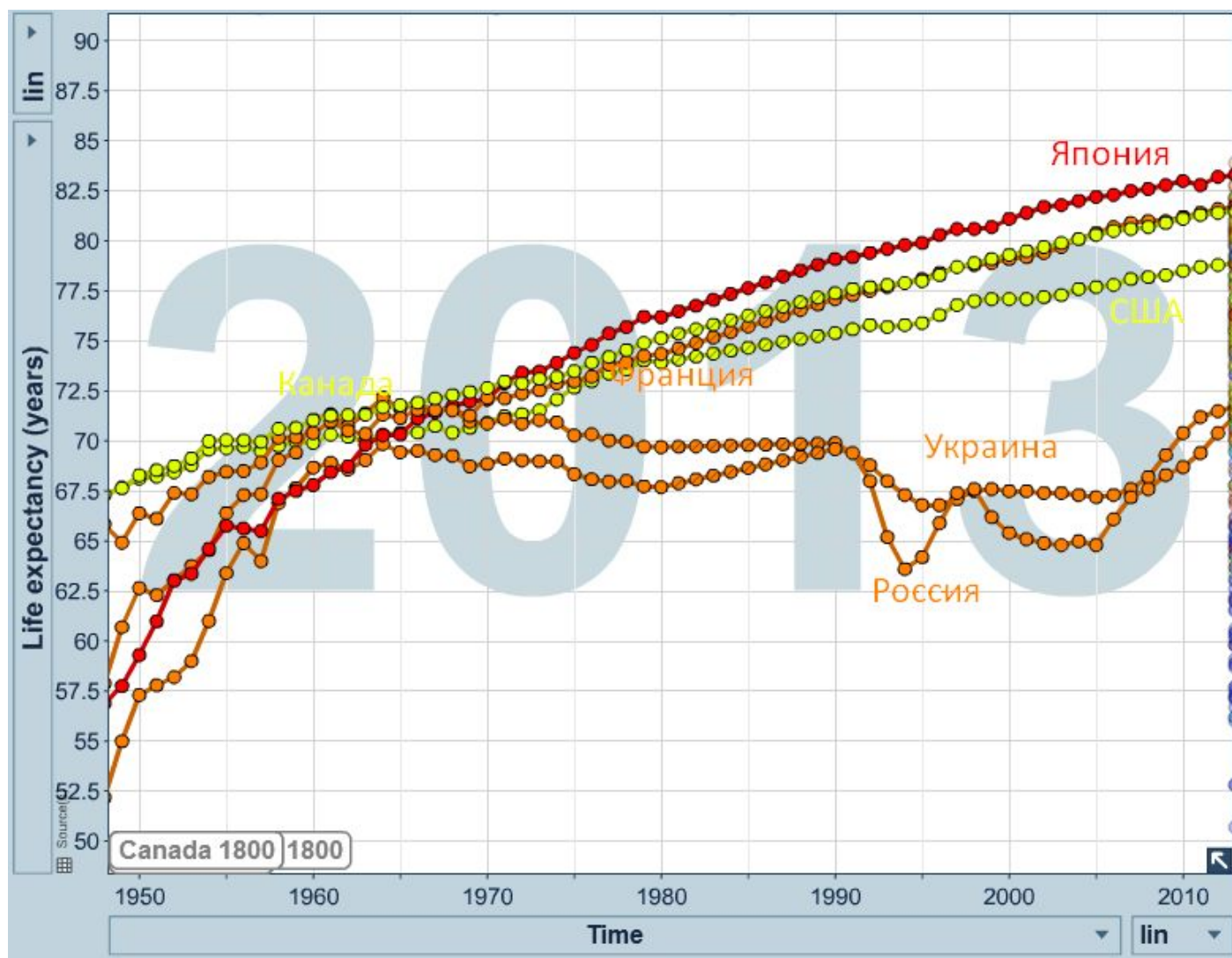
Ожидаемая продолжительность жизни (ОПЖ)



Источники: база данных Росстата ЕМИСС <http://www.fedstat.ru/indicators/themes.do>;
база данных ВОЗ http://data.euro.who.int/hfad/b/shell_ru.html; Демографический ежегодник России 2013.

ОПЖ в РФ в 2013 г. достигла **70,8 года** (уровня 1986 г.), но на **5 лет** ниже, чем в «новых» странах ЕС и на **10,7 года** ниже, чем в «старых» странах ЕС.

Динамика ОПЖ в России и некоторых других странах



Geographic regions



Динамика ОПЖ в России и некоторых других странах

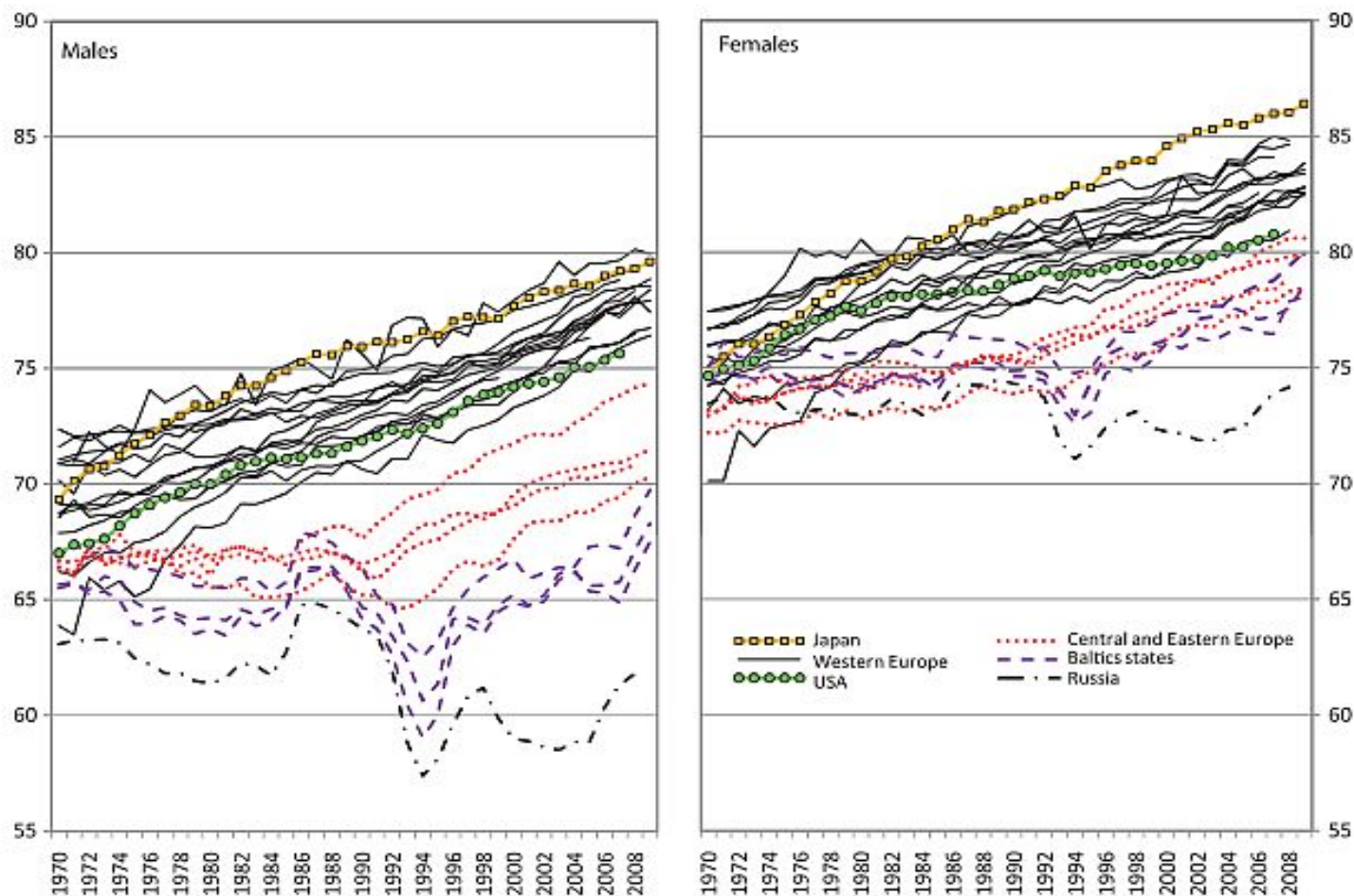
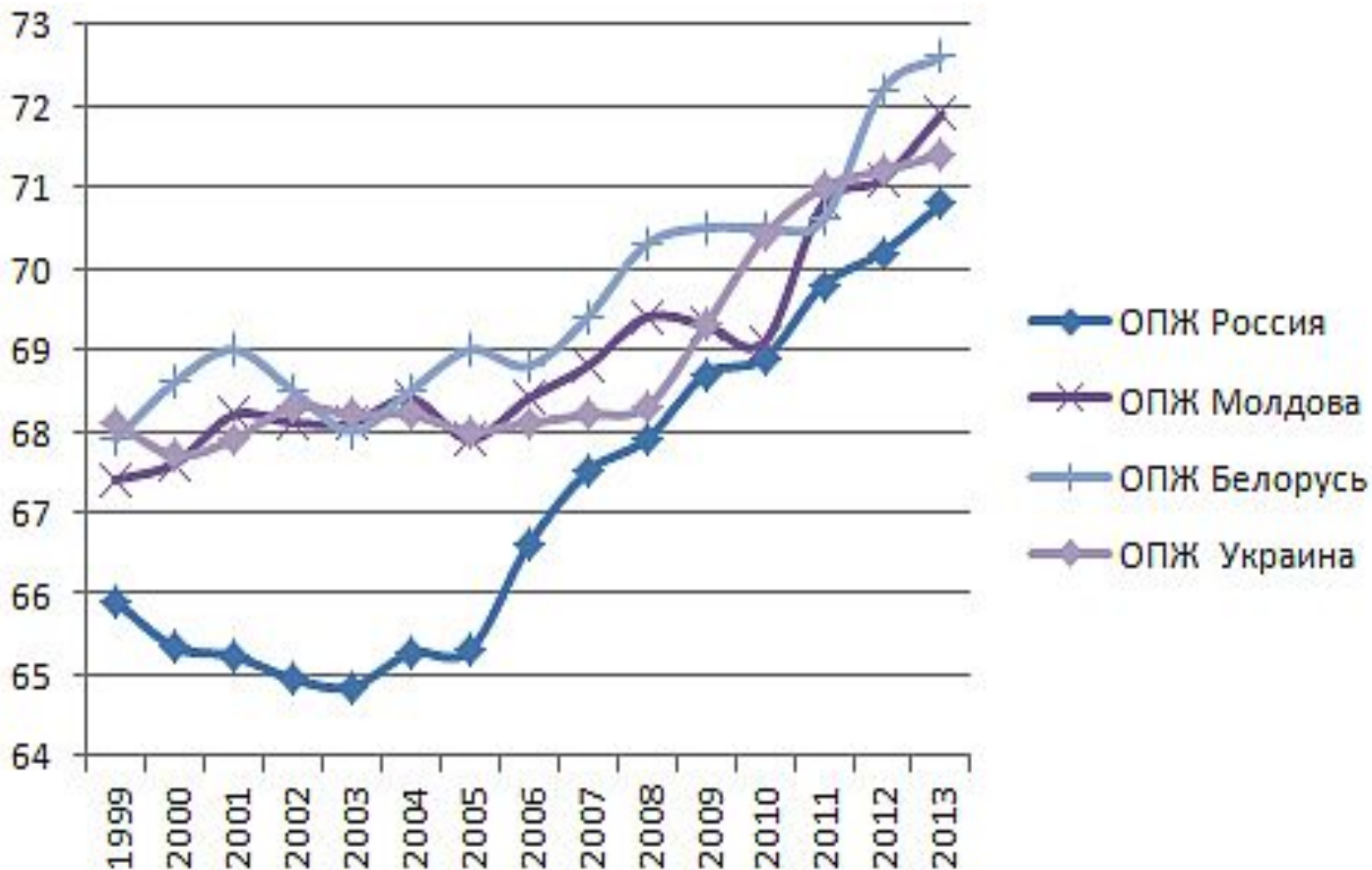
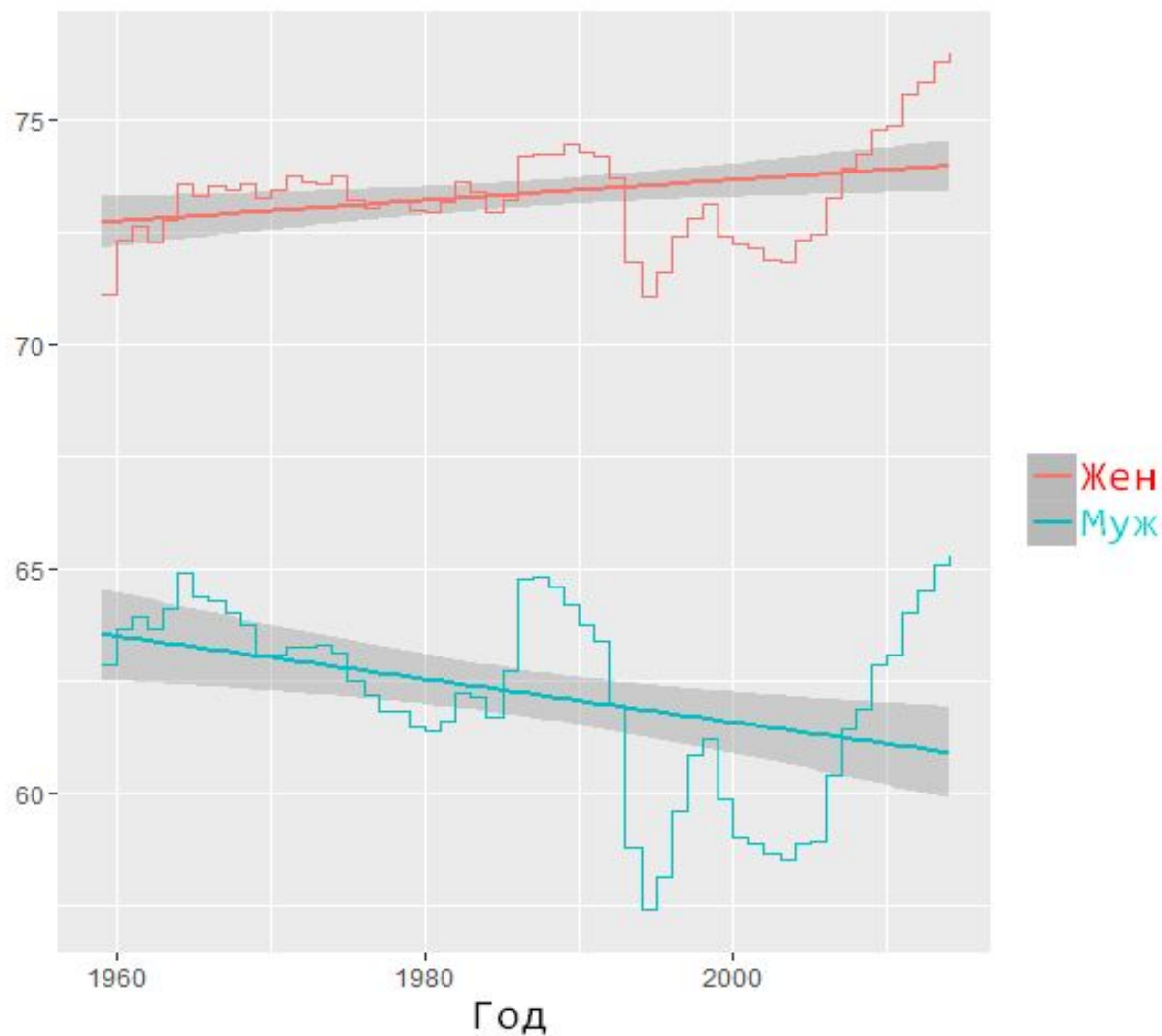


Figure 1 Trends in life expectancy at birth (years) for selected countries by sex, 1970–2009. Sources: (i) WHO Health for All Database: Belgium, Finland, France, Germany, Greece, Iceland, Ireland, Netherlands, Norway, Spain, Sweden, UK, Czech republic and Hungary. (ii) Human Mortality Database: Denmark, Italy, Portugal, Estonia, Latvia, Lithuania, Poland, Russia, Slovakia, Japan and USA

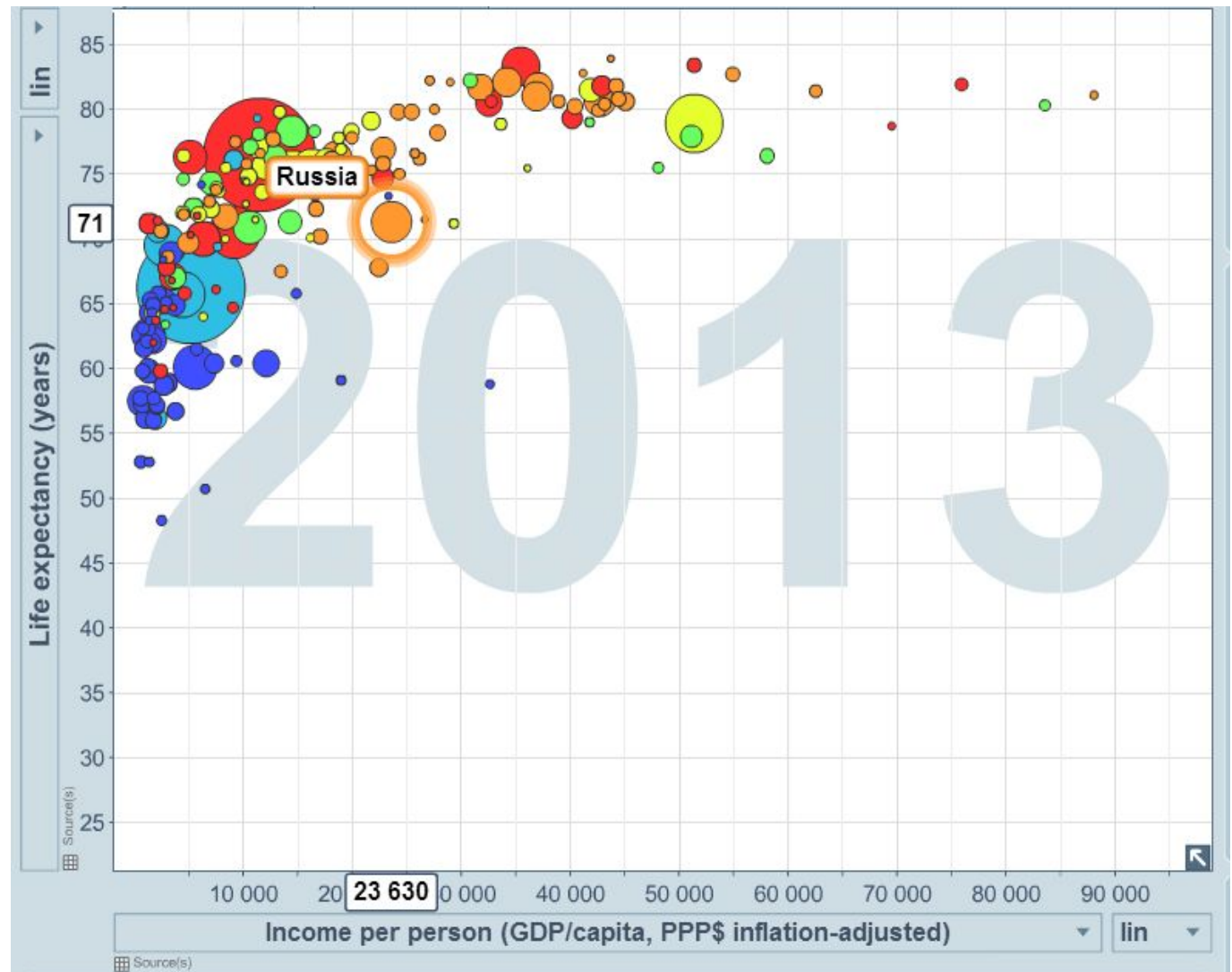
Некоторые постсоветские страны



Продолжительность жизни женщин и мужчин в России



ОПЖ vs. доход на душу населения (диагр. Престона)



Неправильное питание, типичное для России

- Избыточное употребление насыщенных жиров и трансжиров, дефицит моно- и полиненасыщенных жирных кислот
- Дефицит витаминов:
 - аскорбиновой кислоты (С),
 - рибофлавина (В2)
 - тиамина (В1)
 - пиридоксина (В6)
 - фолиевой кислоты
 - ретинола (А), бета-каротина и др. каротиноидов
 - токоферола (Е) и др.
- Дефицит *или избыток* минеральных веществ:
 - кальция
 - железа
- Дефицит микроэлементов:
 - селена
 - йода
 - цинка
- Дефицит пищевых волокон



Процент лиц с недостаточной обеспеченностью

(по результатам изучения фактического питания более, чем 63 тысяч человек)

Дефицит аскорбиновой кислоты (витамина С)	70-100%
Дефицит витаминов В1,В2,В6 и фолиевой кислоты	40-80%
Дефицит витамина А и бета-каротина	40-60%
Дефицит селена	80-95%

Процент лиц с недостаточной обеспеченностью селеном

Область/регион	%	Область/регион	%
Карелия	100	Башкортостан	97.0
г. Норильск	100	Мурманская	94.7
Рязанская	100	Свердловская	87.3
г. Москва	100	Челябинская	86.7
Алтайский край	100	Пермская	84.5
Хабаровский край	100	Мари-Эл	76.0
Архангельская	98.5	...	...
Вологодская	98.0	Сахалинская	48.0

В 1994 году Министерство здравоохранения РФ приняло решение об устранении дефицита селена у жителей России



Выводы

- ❑ Старение – убийца №1 в современном мире. Если бы не старение, то средняя продолжительность жизни могла бы измеряться в сотнях и тысячах лет.
- ❑ В большинстве стран мира продолжительность жизни быстро растёт (смертность убывает экспоненциально) .
- ❑ ...Но у России и тут свой путь.



Спасибо за внимание!

Вопросы?



<http://goo.gl/aTK8kP>