

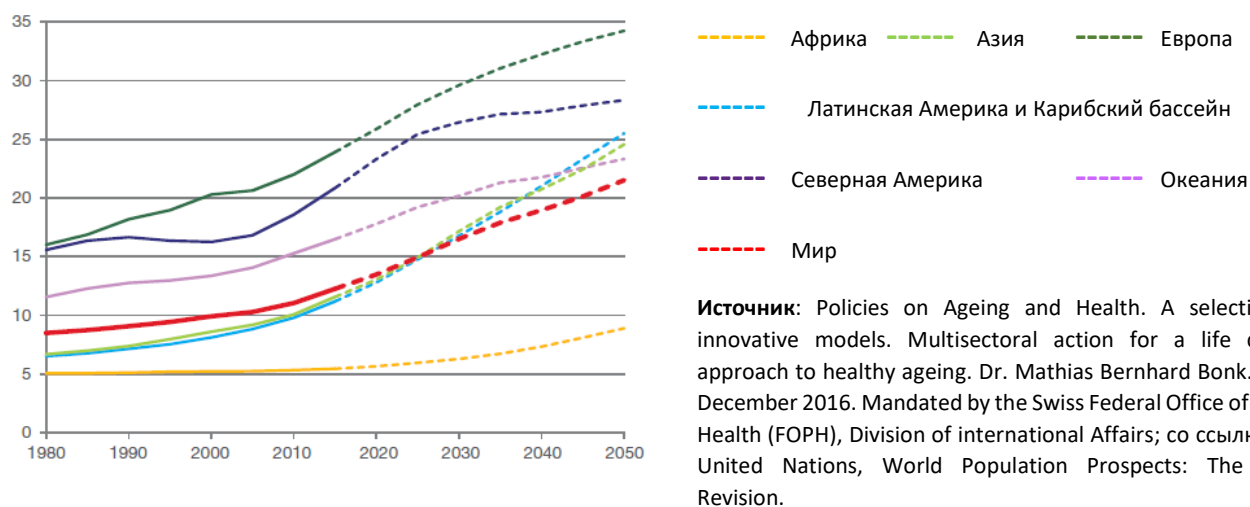
## Старение населения и здоровье

Мир становится старше. Старение населения – одна из самых явных и устойчивых демографических тенденций. Уже сейчас мы живем в «относительно пожилой» стране: четверть белорусов старше трудоспособного возраста, и доля этой группы неуклонно растет. А значит, вопросы здоровья и здравоохранения становятся еще более актуальными. Сегодня нужно создать условия для того, чтобы люди старшего возраста могли вести активную, здоровую, наполненную жизнь. 2020–2030 годы объявлены ВОЗ Декадой здорового старения.

### Старение в цифрах

Население стареет во всем мире, но наиболее высокие показатели в Европе. По прогнозу ООН, к 2050 году более трети европейцев перешагнут 60-летний рубеж. Сейчас доля людей старшего возраста наиболее высока в Европе и Северной Америке. В ближайшие 15 лет эта цифра будет быстрее всего расти в Латинской Америке и Карибском бассейне (+71%), в Азии (+66%) и Африке (+64%).

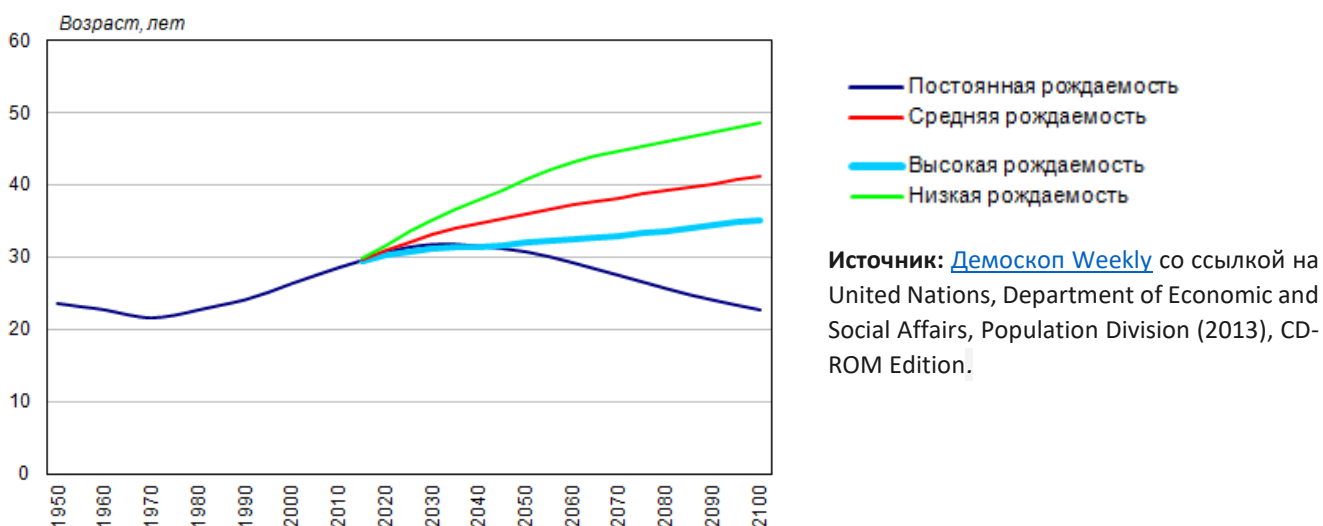
Рис. 1. Доля населения в возрасте 60 лет и старше в мире и регионах, %



Один из показателей старения населения – медианный возраст, который делит население на две равные части: одна старше, другая младше его. При старении населения этот показатель увеличивается. Если в 1950 году половина человечества была моложе 23,5 года, а в 1970 году – моложе 21,5 года, то в 2010 году эта граница поднялась до 28,5 года. К 2050 году она достигнет, при реализации среднего варианта прогноза, 36,1 года, а к 2100 году – 41,2 года.

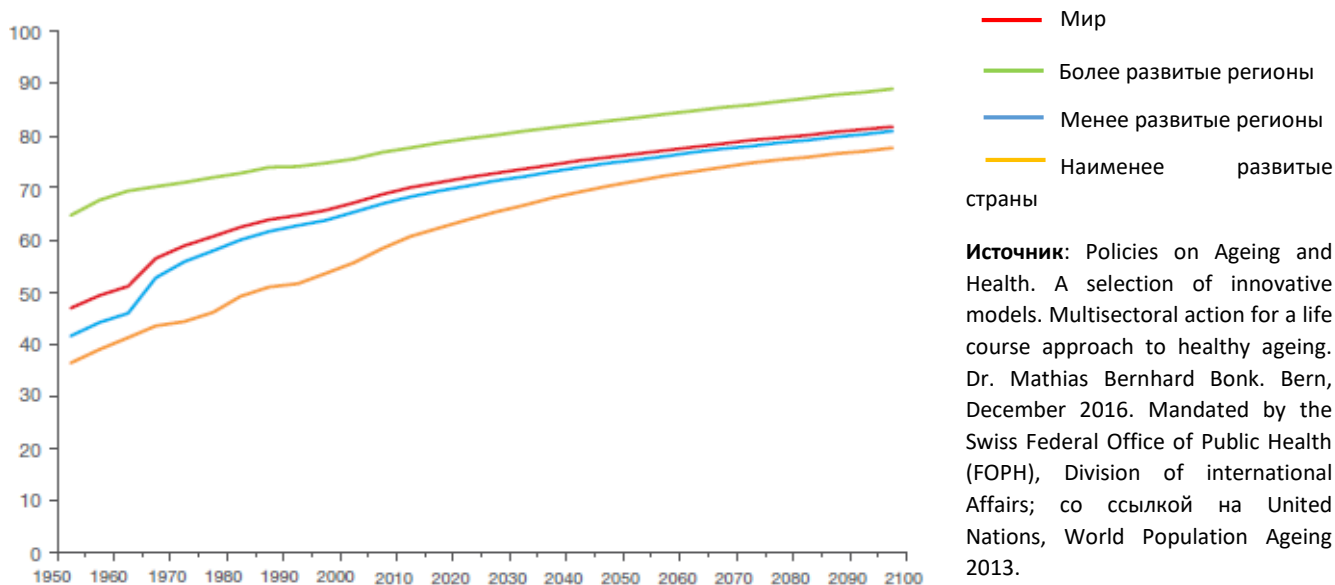
В Беларуси медианный возраст населения составил в 2015 году 39,6 лет. Этот показатель устойчиво растет и с послевоенных лет увеличился в полтора раза.

Рис. 2. Медианный возраст населения мира по четырем вариантам прогноза, 1950-2100 годы, лет



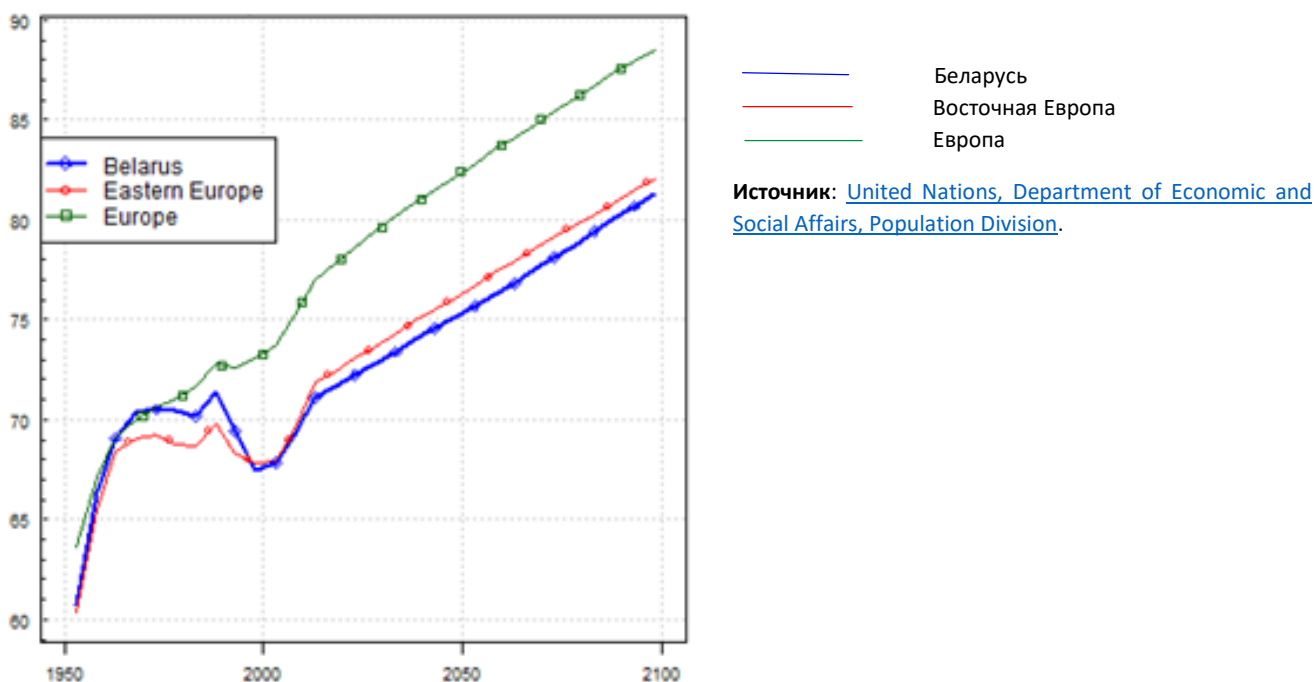
Старение мирового населения во многом обусловлено увеличением продолжительности жизни. По [данным](#) Национального статистического комитета Республики Беларусь на 2015 год, ожидаемая продолжительность жизни при рождении в Беларуси составляет 73,9 лет (68,6 для мужчин и 78,9 для женщин). Этот показатель устойчиво растет и за 20 лет увеличился на 5,3 года. По [прогнозам ООН](#), устойчивый рост сохранится как в Беларуси, так и в Европе.

**Рис. 3. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении, мир и регионы, 1950-2050, лет**



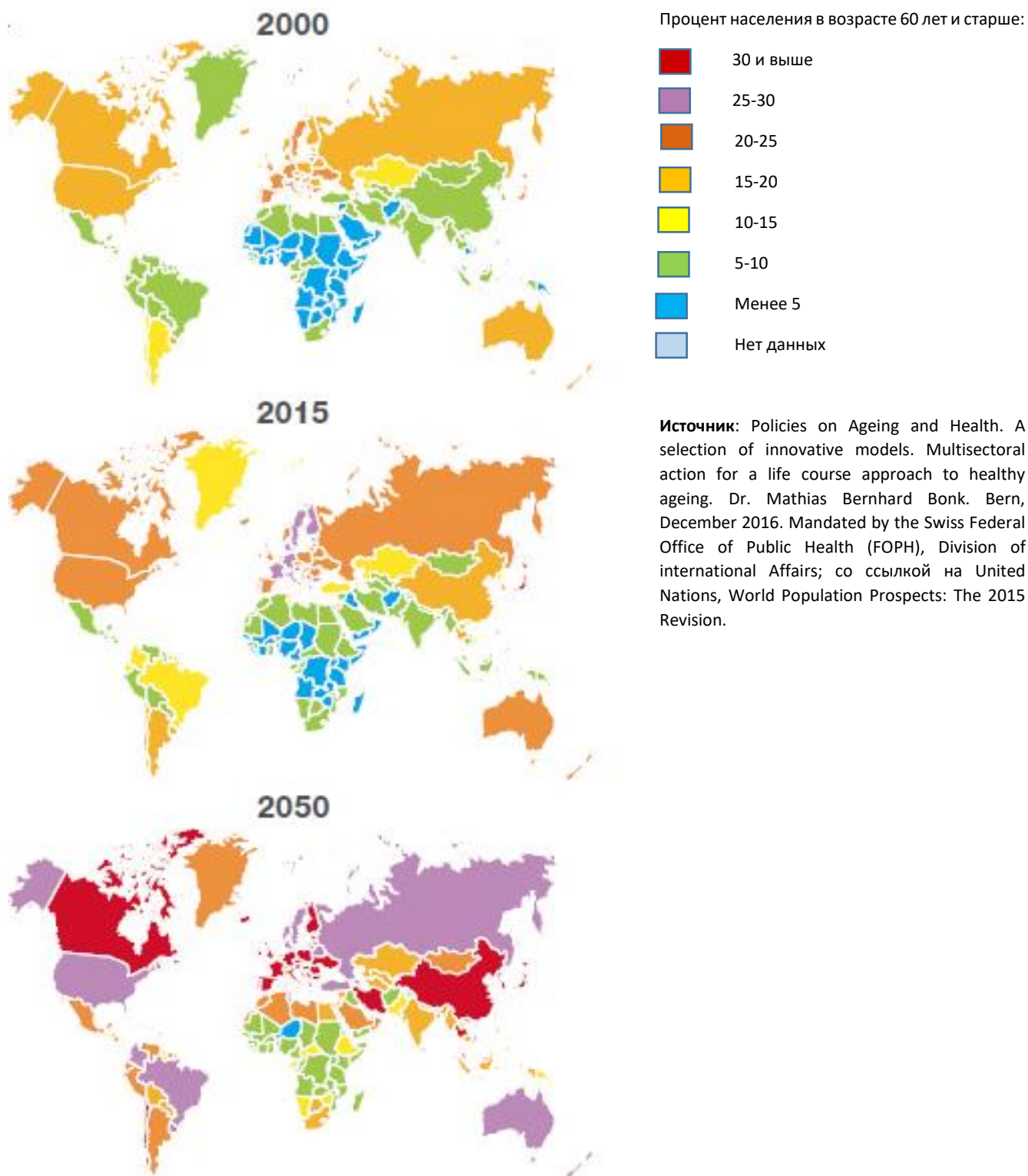
В нашей стране рост продолжительности жизни прогнозируется примерно на среднем для Восточной Европы уровне.

**Рис. 4. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении: Беларусь, Восточная Европа, Европа, 1950-2100 годы, лет**



Таким образом, в этом столетии Беларусь останется «относительно пожилой» страной – то есть такой, где более 20% населения преодолели 60-летний рубеж. Число «возрастных» стран значительно увеличится в ближайшие десятилетия, и в 2050 году 44% мирового населения будут жить в одной из них.

Рис. 5. Карты проживания населения в возрасте 60 лет и старше в 2000, 2015 и 2050 годах



## Что происходит в старшем возрасте

На биологическом уровне старение – результат накопленных повреждений на молекулярном и клеточном уровнях. Это ведет к постепенному снижению физических и умственных возможностей и росту риска заболеваний. Изменения не линейны, не постоянны и лишь в общих чертах связаны с возрастом. Один человек в 70 лет здоров и активен, другой нуждается в постоянном уходе.

Типичные заболевания старшего возраста – потеря слуха, катаракта и аномалии рефракции, боль в спине и шее и остеоартрит, хроническая обструктивная болезнь легких, диабет, депрессия и деменция. Увеличивается вероятность возникновения нескольких заболеваний одновременно. В старшем возрасте также появляются так называемые гериатрические синдромы.

Помимо биологических изменений, старение тесно связано с серьезными переменами в жизни: выход на пенсию, переезд в более подходящее жилье, смерть друзей и родных. Поэтому системам здравоохранения важно учитывать потребность пожилых людей в адаптации, реабилитации и улучшении психологического состояния.

Возможно, сейчас оставаться здоровым в старшем возрасте легче, чем раньше; тем не менее, для того, чтобы утверждать, что пожилые люди сегодня чувствуют себя лучше, чем их родители в том же возрасте, оснований пока немного. Доля людей с тяжелыми ограничениями возможностей в странах с высоким доходом уменьшилась за последние 30 лет. Однако в том, что касается легких и умеренных заболеваний, серьезных изменений за этот период нет.

Чтобы сохранить здоровье – как физическое, так и психическое – пожилым людям крайне важно оставаться самостоятельными и вовлеченными в деятельность, а не социально изолированными, как это часто бывает. Для этого необходимы, как минимум, удобный доступ к зданиям, развитая транспортная инфраструктура и вспомогательные технологии для людей с ограниченными возможностями.

Помимо этого, нам всем нужно изменить собственное понимание и отношение к старению и здоровью.

*– Профессиональный и жизненный опыт, накопленный к старшему возрасту, – огромный потенциал, – говорит страновой координатор Швейцарского Красного Креста для Беларуси **Татьяна Гапличник**. – Те годы и десятилетия, которые человек проживет после выхода на пенсию, могут и должны быть наполненными и радостными. Но для этого система, в которой находится пожилой человек, должна учитывать его потребности, обеспечивать благоприятные для активного и здорового старения условия и быть дружественной любому возрасту.*

## Что нужно учитывать, реагируя на старение?

Итак, пожилых людей с каждым годом становится все больше. Старение населения называют следующим глобальным вызовом мировому здравоохранению. Медицинские и социальные системы должны развиваться согласованно с потребностями людей старшего возраста и с учетом того, что:

- Основная нагрузка по заболеваемости перемещается на неинфекционные (инсульт, диабет) и нейродегенеративные заболевания (деменция).
- Увеличивается количество пациентов с множественными заболеваниями, среди которых расстройства слуха и зрения, нарушения опорно-двигательного аппарата.
- Растет потребность в гериатрах – врачей, специализирующихся на предупреждении и лечении болезней людей пожилого и старческого возраста.
- Увеличивается количество людей старшего возраста, нуждающихся в постоянном уходе. Необходимо обучать и поддерживать родственников и волонтеров, ухаживающих за пожилыми людьми.
- Сейчас особенно важно улучшать качество медико-социальных услуг.

- Еще более актуальными становятся профилактика неинфекционных заболеваний и продвижение здорового образа жизни в любом возрасте.
- Согласно ВОЗ, не существует «типичного» пожилого человека. Некоторые 80-летние обладают физическими и умственными возможностями, сопоставимыми с 20-летним возрастом. У других ухудшение состояния наблюдается значительно раньше, чем наступает старость.
- Такая разница не случайна и во многом обусловлена природным и социальным окружением, возможностью делать выбор в пользу здоровья. В свою очередь, на наши взаимоотношения с окружением во многом влияет семья, в которой мы росли, пол и этническая принадлежность.
- Пожилых людей часто считают слабыми и зависимыми, нагрузкой на общество. Отсюда негативное отношение к пожилым людям и дискриминация по возрасту (эйджизм) – явления, которые предстоит преодолеть.
- Глобализация, развитие технологий (в том числе в транспорте и коммуникациях), урбанизация, миграция и изменение гендерных норм влияют на жизнь пожилых людей прямо и косвенно. Например, хотя сейчас в семье может быть больше поколений, чем раньше, представители старшего возраста чаще остаются жить одни. Соответственно, вопрос о помощи пожилым людям и уходе на дому возникает значительно чаще.