

## Здоровым быть! В Политехе рассказали, как жить долго и не болеть

Здоровье – это бесценный дар, данный человеку. Только в хорошем самочувствии мы можем оценить все краски нашего мира. Как обезопасить себя от болезней и какие правила помогут продлить жизнь, рассказывали академики, врачи и ученые на конференции «Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения» в Политехе. Конференция прошла в [13-й раз](#) и привлекла специалистов из разных стран мира.



Конференцию открыл академик РАН Юрий Сергеевич ВАСИЛЬЕВ, который в свои 89 лет принимает активное участие в жизни университета, являясь его научным руководителем. Он отметил, что результаты каждого такого форума важны и востребованы государством. *«Эти материалы мы отправляем в Совет Федерации, Государственную Думу, Минздрав, где они находят своих последователей, которые претворяют в жизнь предложенные нами рекомендации»*, – сказал Юрий Сергеевич.



Само название конференции говорит о том, что здоровье человека – это здоровье государства. *«Здоровье нации формирует экономические, политические и культурные ценности, – уверен Сергей Анатольевич ГОРБАНЁВ, директор Северо-Западного научного центра гигиены и общественного здоровья. – Сегодня будут представлены доклады на самые разные темы – медицинскую, социологическую, духовную. Все они должны быть объединены, только тогда система укрепления здоровья нашей нации даст положительный результат».*

Однако не только здоровый образ жизни помогает поддерживать здоровье. Уже доказано, что положительные эмоции увеличивают в организме количество эндорфинов – гормонов радости, что повышает иммунитет. Зная об этом не понаслышке, организаторы решили нестандартно подойти к открытию конференции и пригласили выступить перед ее участниками коллективы Дома детского творчества Приморского района. Ребята танцевали, играли на музыкальных инструментах и пели песни северных народов России – заряд положительных эмоций обеспечен на целый день.



Пленарное заседание открыло выступление члена-корреспондента РАН Владимира Николаевича АНИСИМОВА на тему «Долголетие: свободный выбор или судьба». Вначале он привел статистику, что за последние 160 лет продолжительность жизни увеличивается в среднем на три месяца в год. *«Никаких оснований думать, что этот процесс замедлится, нет, – уверен Владимир Николаевич. – В 2010 году в США было 75 тысяч столетних, а к 2050 году ожидается более миллиона».* При этом принято считать, что долголетие наследуется, хотя максимум 35% заболеваний, приведших к смерти, обусловлены генетическими факторами, остальные – связаны с факторами окружающей среды.

Владимир Николаевич также поделился интересными фактами. Например, что люди, рожденные зимой, живут дольше, чем рожденные летом – это связано с уровнем гормона мелатонина. А также что мужчины с высоким IQ живут дольше, интересно, что с женщинами ситуация обратная. Рецепт долголетия, предложенный ученым, прост: отказ от курения, поддержание нормального веса тела, умеренная физическая активность и соблюдение диеты. Как отметил Владимир Николаевич, женщины, придерживающиеся этих принципов, в возрасте 50 лет имели шанс прожить дольше на 14 лет, а мужчины – на 12.



Конференция продлится три дня. В первый день были заслушаны доклады в рамках пленарного заседания. Сегодня, 23 ноября, работа продолжилась по секциям «Медико-биологические и гигиенические аспекты здоровья человека» и «Проблемы управления качеством подготовки специалистов для здравоохранения и хозяйственного комплекса страны». Состоялась стендовая сессия «Медицинские, биологические, экологические, педагогические аспекты здоровья человека» и семинар «Образование и наука: эффективность взаимодействия и его перспективы». В субботу перед закрытием конференции пройдет форсайт-сессия для школьников и встреча с профессором С.Н. БАБУРИНЫМ.

Материал подготовлен Медиа-центром СПбПУ. Текст: Илона ЖАБЕНКО

Дата публикации: 2018.11.23

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям