

<https://vawilon.ru/statistika-pozhilyh-ljudej/> Статистика Пожилых Людей

<https://www.3vozrast.ru/article/energia/kachestvo/15217/> Статистика заболевания пожилых людей

ЗОЖ для пенсионеров - это важно и нужно?! Сколько пожилых людей реально ведут здоровый образ жизни?! Рассказываю....Согласно соц.опросам и исследованиям: всего около 20% пенсионеров регулярно практикуют ЗОЖ! Остальные 80%? Остальные переедают, мало двигаются и безучастны к своему здоровью. Но ни для кого не секрет, что ЗОЖ способен продлевать жизнь. Конечно, важным фактором в жизненной позиции являются образование, уровень доходов граждан, достаточная информированность о правилах ЗОЖ, условия в семье.

Доказано, что, как правило, одинокие пожилые люди с особым вниманием подходят к своему здоровью, нежели имеющие внуков. Это говорит об особенностях всё отдавать молодым, жертвуя собственным здоровьем. Обычно недоедают старики с низким уровнем дохода. Активный образ жизни в основном ведут люди с высокой жизненной позицией, бывшие руководители, люди образованные, активные пользователи интернета.

Конечно, физические упражнения важны в любом возрасте. С течением времени человеческий организм претерпевает колоссальные изменения. Нарушаются зрение, слух, опорно-двигательный аппарат. Пожилым людям сложно выполнять повседневные физические нормы. По статистическим данным ЗОЖ помогает на 50% снизить риск возникновения патологий, тяжелых болезней, заблаговременной смерти.

Минздрав составил рейтинг регионов с самой низкой заболеваемостью среди населения старше трудоспособного возраста.

Курская область и Кабардино-Балкария возглавили список субъектов страны с самыми здоровыми пенсионерами. Так, согласно данным ведомства за 2017 год, в Курской области на 100 тыс. населения пенсионного возраста приходится 117 тыс., а в КБР — 129 тыс. Также в пятёрку лидеров вошли Еврейская автономная область (132 тыс. 907,2), Республика Тыва (134 тыс. 559) и Астраханская область (134 тыс. 870,5).

Один из регионов Тюменской области вошел в число аутсайдеров рейтинга здоровья. Оказалось, что на сто тысяч жителей ЯНАО приходится 295 тыс. заболеваний. Хуже ситуация лишь в Алтайском крае (333 тысяч), Ненецком автономном округе (318 тысяч) и Санкт-Петербурге (312 тысяч).

ХМАО тоже вошел в список "больных" субъектов. Среди регионов Урала он занимает второе место с конца, сразу за северным соседом. Здесь у 100 000 пенсионеров находят почти 240 000 заболеваний.

Как отмечает главный гериатр Минздрава России Ольга Ткачёва, качество здравоохранения, при всей важности, не играет решающую роль в продолжительности жизни населения.

«У долголетия много составляющих. Здравоохранение — это не более 20%, экология — 15%, также небольшой процент занимает наследственность, финансовое и социальное обеспечение. **А вот образ жизни в вопросе продолжительности жизни занимает 50%.**

<https://novayagazeta-ru.turbopages.org/novayagazeta.ru/s/articles/2020/03/16/84347-starost-nastupaet> Старость наступает. Эпидемия деменции захватывает все больше россиян преклонного возраста. Но в России принято считать, что все они здоровы