

DETERMINAREA DIMENSIUNILOR CE CONTRIBUIE LA O SPERANȚĂ DE VIAȚĂ LONGEVIVĂ PRINTR-UN MOD DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Diaconu Mariana

(Cond. șt. - Tudor Grejdeanu, dr. hab. șt. med., prof. univ., cat. Medicină Socială și Management Sanitar)

Introducere. Longevitatea este influențată de mai mulți factori, modul de viață fiind unul dintre cei mai importanți.

Scop. Studiarea modului de viață al persoanelor vârstnice (de peste 65 de ani) prin determinarea dimensiunilor ce contribuie la o speranță de viață longevivă printr-un mod de viață sănătos în Republica Moldova.

Material și metode. Studiul a inclus 100 de persoane cu vârste cuprinse între 65 și 95 de ani, din mediul rural și urban, din diferite localități din Republica Moldova.

Metodele de cercetare: istorică, statistică, demografică, sociologică, interviul standard.

Rezultate. Speranța de viață este cea mai înaltă în țările cu un sistem de sănătate orientat pe profilaxie. În medie 68% vârstnici au manifestat un mod de viață sănătos în toate domeniile sale: 55% consumă fructe și legume zilnic, 45% se alimentează regulat, 64% efectuează diverse activități fizice zilnic, 87% au fost activi fizic în timpul vieții, 52% nu au deprinderi nocive, 72% consideră căsătoria lor reușită, 74% au efectuat cu plăcere munca/profesia lor, 92% se declară credincioși, 65% sunt optimiști, 77% sunt mulțumiți de viața lor.

Concluzii.

- Politicile naționale de sănătate necesită o orientare spre profilaxie;
- Majoritatea vârstnicilor au dus un mod de viață sănătos;
- Modul de viață sănătos poate prelungi durata vieții.

Cuvinte cheie. Mod de viață sănătos, speranță de viață, longevitate, profilaxie.

DETERMINATION OF THE DIMENSIONS THAT CONTRIBUTE TO LONG LIFE EXPECTANCY THROUGH HEALTHY LIFESTYLE

Diaconu Mariana

(Sci.adviser Tudor Grejdeanu, PhD., prof., chair of Social Medicine and Sanitary Management)

Introduction. Longevity is influenced by more factors, healthy lifestyle being one of the most important.

Purpose. Studying the lifestyle of old people (over 65 years old) by determining the dimensions that contribute to long life expectancy through healthy lifestyle in the Republic of Moldova.

Material and methods. The study included 100 persons with ages ranging from 65 to 95 years, of rural and urban provenience, from different localities of the Republic of Moldova.

Methods of research: historical, statistical, demographic, sociologic, standard interview.

Results. Life expectancy is the highest in countries with a health system oriented towards prophylaxis. On the average 68% of the old people showed a healthy lifestyle in all of its fields: 55% use fruits and vegetables daily, 45% eat regularly, 64% do different physical activities every day, 87% were physically active during life, 52% have no bad habits, 72% consider their marriage a good one, 74% did their job/profession with pleasure, 92% declare that they believe in God, 65% are optimistic, 77% are content with their life.

Conclusions.

- National health policies need to be oriented towards prophylaxis;
- The majority of the old people led a healthy lifestyle;
- Healthy lifestyle can prolong life.

Key words. Healthy lifestyle, life expectancy, longevity, prophylaxis.