

УДК 613.98

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/123/46>

РЕВОЛЮЦИЯ В ДОЛГОЛЕТИИ И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ О ПРОБЛЕМЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

©Кобзарь В. Н., ORCID: 0000-0001-9910-0148, SPIN-код: 4669-6355; д-р биол. наук,
Кыргызско-Российский славянский университет,

г. Бишкек, Кыргызстан, kobzarvn@yandex.ru

©Пересадин Н. А., ORCID: 0009-0001-4261-7434, д-р мед. наук, Университетская больница
им. Страдиня, г. Рига, Латвия, peresadin.nikolai@yandex.ru

©Караева Р. Р., ORCID: 0009-0008-6702-066X; SPIN-код: 4121-5811, канд. биол. наук,
Кыргызско-Российский славянский университет, г. Бишкек, Кыргызстан, rosa_raim@mail.ru

©Ниязалиева А. Д., ORCID: 0009-0006-5911-8013; SPIN-код: 4571-7133,
канд. биол. наук, Кыргызско-Российский славянский университет,
г. Бишкек, Кыргызстан, niiazalieva3105@mail.ru

©Калимова Н. М., Кыргызско-Российский славянский университет,
г. Бишкек, Кыргызстан, kalimovarimma1961@gmail.com

A revolution in longevity and raising internet users' awareness about the challenges of aging.

©Kobzar V., ORCID:0000-0001-9910-0148, SPIN-code: 4669-6355,; Dr. habil., Kyrgyz-Russian
Slavic University, Bishkek, Kyrgyzstan, kobzarvn@yandex.ru

©Peresadin N., ORCID:0009-0001-4261-7434, Dr. habil., Stradins University Hospital,
Riga, Latvia, peresadin.nikolai@yandex.ru

©Karaeva R., SPIN-code: 4121-5811, Ph.D., Kyrgyz-Russian Slavic University,
Bishkek, Kyrgyzstan, roza_raim@mail.ru

©Niyazalieva A., ORCID: 0009-0006-5911-8013; SPIN-code: 4571-7133, Ph.D.,
Kyrgyz-Russian Slavic University, Bishkek, Kyrgyzstan, niiazalieva3105@mail.ru

©Kalimova N., Kyrgyz-Russian Slavic University,
Bishkek, Kyrgyzstan, kalimovarimma1961@gmail.com

Аннотация. В России растёт число долгожителей, и по статистике, более 30 000 человек достигли возраста ста лет, что свидетельствует о повышении уровня здоровья и благосостояния пожилых граждан. Хотя это и триумф продолжительности жизни, неуклонно растущей на протяжении последних нескольких столетий, но это приводит к другим проблемам. Наиболее тревожными среди них являются снижение качества жизни и сокращение продолжительности здоровой жизни у стареющего населения. Главные тренды и триггерные точки мирового сообщества: красота, возраст и вечная молодость. Подсчитано, что ежегодно люди тратят на продление молодости около 40 млрд. \$, а к 2030 году эта цифра может возрасти до 60 млрд. \$. Установлено, что ведущие тенденции в области здравоохранения в 2025 году: благополучие, долголетие и питание. Долголетие – это общее название научных подходов, разработанных для того, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Эта концепция направлена на замедление старения, профилактику заболеваний и улучшение качества жизни. Долголетие рассматривается в широком аспекте – от генетических факторов до образа жизни – и включает в себя практики, подтвержденные научными исследованиями.

Abstract. The number of centenarians is growing in Russia, with statistics showing that more than 30,000 people have reached the age of 100, demonstrating improved health and well-being among senior citizens. While this represents a triumph of life expectancy, which has been steadily increasing over the past several centuries, it also brings with it other challenges. The most alarming

of these are the declining quality of life and the shortening of healthy life expectancy in the aging population. The key trends and triggers for the global community are beauty, age, and eternal youth. It is estimated that people spend approximately \$40 billion annually on prolonging their youth, and by 2030, this figure could rise to \$60 billion. The leading healthcare trends in 2025 have been identified as well-being, longevity, and nutrition. Longevity is a general term for scientific approaches developed to promote a long and healthy life. This concept aims to slow down aging, prevent disease, and improve quality of life. Longevity is considered in a broad sense, from genetic factors to lifestyle, and includes practices supported by scientific research.

Ключевые слова: долголетие, здравоохранение, образ жизни, профилактика заболеваний.

Keywords: longevity, health care, lifestyle, disease prevention.

Цитата академика Фёдора Углова: «Основным источником долголетия и активной, полноценной жизни человека являются его трудоспособность и трудолюбие. При этом не имеет существенного значения, каким трудом – умственным или физическим – занимается человек. Важно, чтобы виды деятельности разумно сочетались». Мировое сообщество стремительно стареет. По данным ВОЗ, в 2030 г. люди в возрасте 60 лет и старше будут составлять одну шестую жителей планеты. К этому времени их численность увеличится до 1,4 млрд. человек против 1 млрд. человек в 2020 г. К 2050 г. численность населения в возрасте 60 лет и старше удвоится (составив 2,1 млрд человек). Ожидается, что за период с 2020 г. по 2050 г. численность населения в возрасте 80 лет и старше, вырастет втрое и достигнет 426 млн. человек (<https://clck.ru/3RgM58>).

По В. М. Новосёлову, известному врачу-гериатру, долголетие – это не просто долгая жизнь, а здоровая и активная часть жизни, которая не должна сопровождаться немощью и болезнями в последние годы. Он подчеркивает, что важна не абсолютная продолжительность жизни, а продолжительность здорового периода жизни. Это определение является основой для ряда книг и исследований, посвященных пониманию механизмов старения и активному долголетию [1–6].

В связи с актуальностью и социальной значимостью, заинтересованные люди проводят национальные дни, посвященные долголетию и изучают осведомленность населения по данному вопросу [7, 8].

Цель исследования: оценка уровня осведомленности интернет-пользователей о проблеме долголетия, разработке основных принципов здорового долголетия. Профилактическая направленность анкетирования включала: 1) волонтерское движение по предоставлению помощи пожилым людям на медицинском факультете КРСУ; 2) разработка публикации и распространение информационного листка в Интернет-сообществе по основным принципам долголетия.

Материал и методы исследования

Онлайн-анкета играет ключевую роль в различных опросах. Анкетирование велось на платформе Google forms в период февраля-апреля 2025 года. Авторская анкета состояла из 17 вопросов: анкетные данные, образование, возраст, профессия, самооценка здоровья, источники получения информации, оценку знаний, информированность о долгожителях и отношение к проблеме.

Результаты и обсуждение

Одной из основных черт демографической картины современного мира является старение населения, превращающегося в один из наиболее весомых факторов социально-

экономической и культурной повестки глобального развития сегодня и завтра. Несмотря на то, что старение населения сопровождается ростом продолжительности жизни, достижение человеком возраста девяносто и более лет остается редким явлением [2].

Результаты анкетирования базировались на ответах 219 респондентов в возрасте 17–43 года (средний возраст ≈ 30 лет), что по градации ВОЗ соответствует молодому возрасту. По полу соотношения традиционны: в структуре существенно преобладали женщины (63,0%), а мужчины составляли 37,0%. В анкете были выделены три уровня образования: начальное, среднее и высшее. Причем доминировали субъекты с высшим (45,2%), затем со средним (44,3%) и всего 0,9% с начальным образованием. Итак, случайная выборка данного исследования представлена молодыми людьми с высшим образованием.

Уровень здоровья респондентами оценивался таким образом: 41,2% – хорошее; 34,8% – удовлетворительное; 15,2% – отличное и 8,8% – плохое. Среди анкетированных лиц на вопрос, какие категории людей называются долгожителями, верно ответили (свыше 90 лет) только 32,3%. Неправильные ответы были таковы: свыше 60 – 16,5%, 75 – 44,1%, 100 – 7,1%.

Еще меньше правильных ответов опрошенные продемонстрировали на вопрос о супердолгожителях, а именно: свыше 110 лет – 14,6%, далее свыше 80 – 13,4%, свыше 90 – 36,6%, свыше 100 – 35,4%. В представленной выборке анкет только 13% респондентов правильно указали, что все факторы одинаково равно влияют на долголетие. В изолированных ответах преобладали здоровый образ жизни и уровень здравоохранения – 36,6%, далее экологические факторы – 33,9% и генетическая предрасположенность – 16,5%.

Известно, что долголетие детерминруется сложным комплексом наследственных факторов и условий внешней среды. Среди факторов, определяющих продолжительность жизни человека, на долю наследственности специалисты отводят 15–20%, а остальные 75–80% включают такие факторы, как образ жизни, окружающая среда и привычки [8].

Отмечается взаимосвязь качества жизни, включающей в себя физическое (активность, повседневная деятельность, способность к самообслуживанию), психическое, эмоциональное и социальное благополучие индивидуума, и ее продолжительности.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Анкетированные лица считают, что вести здоровый образ жизни – это: есть много фруктов и овощей – 29,9%, проходить 10 тысяч шагов – 29,1%, заниматься любимым делом – 22,8% или двигательной активностью – 7,1%. Все факторы одинаково важны полагают 11% анкетированных лиц, что является более правильным ответом. Психологическое равновесие, стрессоустойчивость чрезвычайно важны в долголетьи, поэтому мы изучили вопрос как интернет-пользователи справляются со стрессом. Доминантой для них являлись сериалы, соцсети, кофе (37,4%), затем в порядке убывания курение, алкоголь или «заедание» сладким (33,5%), медитация, прогулки, общение с друзьями (15%), чтение книг, занятие творчеством (14,2%). С учетом того, что в долголетьи важны режим и сбалансированное питание, был предложен вопрос: какой рацион питания необходимо выбрать, чтобы жить долго: правильный рацион питания – 15%, краткосрочная диета для похудения – 39,8%, сбалансированное питание – 34,6%, питание низкокалорийными продуктами – 10,6%.

Анализ анкет показал, что информацию о долголетьи респонденты чаще получали из социальных сетей (34,3%), поисковика Гугл (30,7%), научных статей (20,1%), во время общения с друзьями, семьей (8,7%) и новостей (6,3%). В последнее время социальные сети становятся еще одним источником информации, влияющим на осведомленность, так как они позволяют интернет-пользователям получить доступ к актуальной информации.

Дополнительный импульс этим процессам придала новая цифровая культура: в социальных сетях сформировалось уже настоящее международное сообщество энтузиастов здоровья и долголетия.

Почему интернет-пользователи чаще доверяют онлайн-источникам в соцсетях по вопросам долголетия и здоровья, чем традиционным источникам? На наш взгляд, основные причины таковы: социальное доказательство и вовлеченность (люди видят множество публикаций, лайков, комментариев и практических историй других пользователей, что создаёт ощущение «народного мнения» и надежности); персонализация и доступность (ленты соцсетей подстроены под интересы интернет-пользователя, предлагают контент ближе к опыту конкретной аудитории, часто в формате коротких, наглядных материалов); быстрая дистрибуция и обновления (информация публикуется мгновенно, реагирует на новые события и исследования, что создаёт впечатление актуальности); визуальные форматы и повествование (инфографика, видео и истории успеха упрощают восприятие сложной темы и делают информацию более запоминающейся). Влияние инфлюенсеров и доверие к знакомым людям (подписчики склонны доверять мнению блогеров или «своих» людей, особенно если контент подан убедительно и в понятной форме). Локальная и практическая применимость (сеть рекомендаций, советов повседневного образа жизни (диета, упражнения, режим сна) кажется более применимой и конкретной, чем абстрактные научные статьи) [9, 10].

Мифы и псевдонаучные форматы (соцсети упрощают сложные идеи до компактных утверждений, иногда подвергают пользователей дезинформации, включая неподтвержденные заявления о добавках, диетах и продуктах против старения). А на актуальный вопрос: с какого возраста начинается старение, большинство респондентов почему-то считают, что с 30 лет (32,7%), далее 40(29,1%), 24(23,2%), 50(7,1%). Но это неправильное суждение о здоровом старении нужно заботиться с молодости, о чем сообщили только 20(7,9%). С одной стороны, современная наука знает о возможности дожить до 120 лет, а с другой – процессы старения на клеточном уровне запускаются уже около 25 лет.

Именно с этого возраста начинают закладываться основы тех хронических неинфекционных заболеваний, таких как проблемы с сердечно-сосудистой системой, диабет или ожирение, которые проявляются после 40 лет. Такими выводами с РИА Новости 17 ноября 2025 года поделилась доцент кафедры клинической фармакологии и пропедевтики внутренних болезней ИКМ имени Склифосовского Сеченовского университета Светлана Рыкова. Продолжением темы стал вопрос, когда надо начинать думать о долголетию. Анкетированные лица распределили ответы следующим образом: после 30 лет – 16,1%, после выхода на пенсию – 36,2%, после появления внуков – 33,5%, заботиться постоянно – 14,2%. Проблемы старости и долголетия респондентов молодого возраста интересует мало, им кажется, что это далекое будущее. Результаты анкетирования показали неоднозначность отношения к проблеме долголетия. Интерес проявили 42,1% субъектов, другие интересовались иногда 40,9% и не интересовались вообще 16,9%. Волонтерское движение как межпоколенческий альянс служит мостом, способствующим укреплению отношений между студентами, выпускниками, пожилыми людьми и общественными организациями.

Основные принципы здорового долголетия: регулярная физическая активность – спорт или активность минимум 150 минут в неделю для поддержания здоровья сердца и мышечной системы; правильное питание – разнообразная, сбалансированная диета с большим количеством овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и минимальным количеством обработанных продуктов; качественный сон (7–8 часов полноценного отдыха для восстановления организма); психологическое здоровье (управление стрессом, позитивное мышление, оптимизм, целеполагание, социальная активность и поддержка близких); отказ от

вредных привычек (курения, умеренное или исключительное потребление алкоголя); гидратация (увлажнение организма: те, кто поддерживает водный баланс, выглядят более здоровыми, реже страдают хроническими заболеваниями, такими как болезни сердца и лёгких, и живут дольше, чем те, кто этого не делает); регулярные медицинские обследования (профилактика заболеваний, своевременное выявление проблем, контроль за уровнем сахара, холестерина, кровяного давления); финансовая безопасность.

Эти простые, но важные принципы помогают не только увеличить продолжительность жизни, но и улучшить её качество. Осведомленность о долголетьи растёт, при этом особое внимание уделяется идее «здорового долголетия», которая подразумевает высокое качество жизни в пожилом возрасте, а не просто её большую продолжительность. Это понимание обусловлено такими факторами, как образ жизни, окружающая среда и социальные связи, и подкрепляется исследованиями и инициативами в области общественного здравоохранения.

Таким образом, оценка знаний, восприятия долголетия и осведомленность о долгожителях показала, что респонденты недостаточно информированы по проблеме. Эта информация важна по нескольким причинам:

-Информирование и просвещение: помогает понять, насколько аудитория знакома с актуальными научными данными и трендами в области долголетия, что способствует развитию информационной грамотности.

-Разработка эффективных стратегий просвещения: оценка уровня знаний позволяет создавать более целенаправленные образовательные программы и кампании для повышения осведомленности.

-Отслеживание динамики интереса и восприятия: анализ показывает, как меняется общественное мнение и уровень знаний по мере появления новых исследований и технологий.

-Влияние на поведение: чем лучше люди информированы о способах продления жизни и здоровом старении, тем выше вероятность формирования здоровых привычек и принятия профилактических мер.

-Инвестиции и политика: демонстрирует заинтересованность общества в проблеме, что важно для формирования государственных программ и финансирования исследований.

В целом, оценка помогает лучше понять потребности общества, а также способствует развитию научно-практических мер по увеличению качества и продолжительности жизни.

Вывод

Интернет-аудитория 18–43 лет, в основном женщины с высшим образованием, активно получает информацию из соцсетей и Интернета. Уровень осведомлённости в целом средний, с перекрёстным ростом у женщин. Основные факторы осведомлённости: сон, питание, физическая активность и ментальное здоровье. Основные каналы информации — соцсети и Интернет; уровень доверия выше к медицинским сайтам и научным материалам, ниже к рекламным источникам. Большинство готовы к персонализированному плану и образовательным форматам в формате коротких видеоматериалов и инфографик.

Список литературы:

1. Новоселов В. М. Ключ к долголетию : научные знания о старении и полезные советы о том, как использовать свой возраст на maximum. М.: Эксмо, 2020. 272 с.
2. Новоселов В. М. Азбука долгожителя. М.: Эксмо, 2021. 336 с.
3. Новоселов В. М. Старение и биологический возраст. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022. 272 с.
4. Новоселов В. М. Золотые правила серебряного возраста. М.: Эксмо. 2023. 256 с.

5. Федичев П. Взломать старение: почему теперь мы сможем жить дольше. М.: Альпина Паблишер, 2023. 356 с.
6. Золотарева Ю. В., Сердюкова О. И., Золотарева У. И. Продолжительность жизни как социально-экономический феномен: аргументы и факты // Социально-гуманитарные знания. 2020. №5. С. 203-213.
7. Wang B., Szücs A., Sandalova E., Horberg E. J., O'Keefe P. A., Island L., Maier A. B. Awareness, knowledge, and motivations about lifespan, healthspan, and Healthy Longevity Medicine in the general population: the HEalthy LOngevity (HELO) conceptual framework //GeroScience. 2025. P. 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11357-025-01562-4>
8. Allehaibi L., Abuhaimed L., Hakami B., Alotaibi A., Alabbasi S., Alsharif Z., Alnuhait M. Public Awareness and Perceptions of Longevity Determinants in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study (2024–2025) // Healthcare. MDPI, 2025. V. 13. №11. P. 1229. <https://doi.org/10.3390/healthcare13111229>
9. Котовская Ю. В., Ткачева О. Н., Рунихина Н. К., Каштанова Д. А., Бойцов С. А. Изучение долгожительства: современный статус проблемы и перспективы. Ч. 2 // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2017. Т. 16. №6. С. 133-138. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2017-3-75-80>
10. Poulain M., Herm A., Pes G. The Blue Zones: areas of exceptional longevity around the world // Vienna yearbook of population research. 2013. P. 87-108. <http://www.jstor.org/stable/43050798>

References:

1. Novoselov, V. M. (2020). Klyuch k dolgoletiyu : nauchnye znaniya o starenii i poleznye sovety o tom, kak ispol'zovat' svoi vozrast na maximum. Moscow. (in Russian).
2. Novoselov, V. M. (2021). Azbuka dolgozhitelya. Moscow. (in Russian).
3. Novoselov, V. M. (2022). Starenie i biologicheskii vozrast. Moscow. (in Russian).
4. Novoselov, V. M. (2023). Zolotyie pravila serebryanogo vozrasta. M.: Eksmo. (in Russian).
5. Fedichev, P. (2023). Vzломат' starenie: pochemu teper' my smozhem zhit' dol'she. Moscow. (in Russian).
6. Zolotareva, Yu. V., Serdyukova, O. I., & Zolotareva, U. I. (2020). Prodolzhitel'nost' zhizni kak sotsial'no-ekonomicheskii fenomen: argumenty i fakty. *Sotsial'no-gumanitarnye znaniya*, (5), 203-213. (in Russian).
7. Wang, B., Szücs, A., Sandalova, E., Horberg, E. J., O'Keefe, P. A., Island, L., ... & Maier, A. B. (2025). Awareness, knowledge, and motivations about lifespan, healthspan, and Healthy Longevity Medicine in the general population: the HEalthy LOngevity (HELO) conceptual framework. *GeroScience*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11357-025-01562-4>
8. Allehaibi, L., Abuhaimed, L., Hakami, B., Alotaibi, A., Alabbasi, S., Alsharif, Z., ... & Alnuhait, M. (2025). Public Awareness and Perceptions of Longevity Determinants in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study (2024–2025). In *Healthcare*, 13(11), 1229. <https://doi.org/10.3390/healthcare13111229>
9. Kotovskaya, Yu. V., Tkacheva, O. N., Runikhina, N. K., Kashtanova, D. A., & Boitsov, S. A. (2017). Izuchenie dolgozhitel'stva: sovremennyi status problemy i perspektivy. Chast' 2. *Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika*, 16(6), 133-138. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2017-3-75-80>

10 . Poulain, M., Herm, A., & Pes, G. (2013). The Blue Zones: areas of exceptional longevity around the world. *Vienna yearbook of population research*, 87-108. <http://www.jstor.org/stable/43050798>

Поступила в редакцию
16.12.2025 г.

Принята к публикации
25.12.2025 г.

Ссылка для цитирования:

Кобзарь В. Н., Пересадин Н. А., Караева Р. Р., Ниязалиева А. Д., Калимова Н. М. Революция в долголетию и осведомленность интернет-пользователей о проблеме долголетия // Бюллетень науки и практики. 2026. Т. 12. №2. С. 431-437. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/123/46>

Cite as (APA):

Kobzar, V., Peresadin, N., Karaeva, R., Niyazalieva, A., & Kalimova, N. (2026). A Revolution in Longevity and Raising Internet users' Awareness about the Challenges of Aging. *Bulletin of Science and Practice*, 12(2), 431-437. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/123/46>