

## ПРОБЛЕМА УВЕЛИЧЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА У ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ

**Эркинова Башорат Сирожиддиновна**

*Студентка Самаркандского государственного медицинского университета*

**Саидмуратова Шахризода Сайфиддиновна**

*Студентка Самаркандского государственного медицинского университета*

**Баходиров Джавахир Эркинович**

*Студент Самаркандского государственного медицинского университета*

**Актуальность.** С увеличением средней продолжительности жизни возрастает и проблема увеличения биологического возраста у трудоспособного населения. У 70% участников биологический возраст превышал календарный на 7-9 лет, что влечет серьезные социально-экономические последствия. Российские ученые выделяют феномен ускоренного старения как возможную причину высокой смертности в стране. Основные причины смерти включают сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с дыханием и новообразования.

**Цель.** Определить биологический возраст у людей в периоде зрелости, сравнив его с календарным возрастом, и выявить факторы риска преждевременного старения.

**Методы исследования.** Проведено многоцентровое исследование на выборке работоспособного населения в возрасте 50-60 лет (100 участников), включая как мужчин, так и женщин. Мы применили методику В.П. Войтенко для оценки биологического возраста, учитывая различные биомаркеры старения, клинические показатели и антропометрические данные. Для мужчин измерялись систолическое артериальное давление (АДС), время задержки дыхания (ВЗД), время статической балансировки (СБ), а также проводилось анкетирование на субъективную оценку здоровья (СОЗ). У женщин измерялись пульсовое давление (АДП), масса тела (МТ), время статической балансировки (СБ) и проводилось анкетирование на субъективную оценку здоровья (СОЗ). Формулы использовались для расчета биологического возраста: для мужчин -  $БВ = 27 + 0,22 \times АДС - 0,15 \times ВЗД + 0,72 \times СОЗ - 0,15 \times СБ$ , для женщин -  $БВ = 1,46 + 0,42 \times АДП + 0,25 \times МТ + 0,7 \times СОЗ - 0,14 \times СБ$ .

**Результаты.** По результатам нашего исследования, мы обнаружили, что у мужчин биологический возраст оценивается в 63 года, тогда как календарный составляет 57 лет, что говорит о превышении биологического возраста над календарным на 6 лет. Это отражается в различиях АД, СБ и ВЗД. У женщин

биологический возраст - 57 лет, календарный - 52 года, разница 5 лет. Повышение биологического возраста у женщин связано с избыточным весом, высоким пульсовым давлением и ограниченным временем статической балансировки. Анкетирование выявило, что все участники исследования отметили низкую самооценку своего здоровья, высокий уровень тревожности относительно своего физического состояния.

**Выводы.** Исследование выявило, что биологический возраст у мужчин и женщин превышает календарный. У мужчин это связано с артериальным давлением, статической устойчивостью и задержкой дыхания, а у женщин - с избыточным весом и высоким пульсовым давлением. В свете этих результатов становится очевидной необходимость усиления усилий в области медицины и геронтологии в целях улучшения здоровья и продления активного периода жизни населения. Проведение различных тренингов, мотивационных программ и пропаганда здорового образа жизни могут сыграть ключевую роль в снижении биологического возраста и улучшении качества жизни трудоспособного населения.