



HEALTH NET  
Инфраструктурный центр



Уральский  
федеральный  
университет  
имени первого Президента  
России Б.Н. Ельцина  
Бизнес-школа

# Долголетие и продуктивность: что реально работает по данным лайфстайл медицины

Елизавета Кузнецова

Врач-терапевт, кардиолог, кмн, европейский магистр по лайфстайл медицине, представитель Европейского общества лайфстайл медицины ELMO, лектор сертификационного курса ELMO, медицинский консультант стартап-проектов, врач платформы экспресс.доктор. выпускница факультета фундаментальной медицины МГУ им. М.В. Ломоносова

2 Апреля 2026

# Обо мне

## Образование

**2002-2009** лечебное дело, Факультет Фундаментальной Медицины МГУ им М.В. Ломоносова

**2009-2011** ординатура, терапия, ГКБ им И.В. Давыдовского

**2012** профессиональная переподготовка, кардиология МГМСУ им А.И. Евдокимова

**2009-2016** аспирантура, кардиология, МГМСУ им А.И. Евдокимова

**2016** кандидат медицинских наук

**2013** GCP сертификат для проведения клинических исследований

**2015** профессиональная переподготовка, клиническая лабораторная диагностика, РМАПО

**2016-2025** регулярные курсы повышения квалификации по терапии, кардиологии

**2020** консультант по лайфстайл медицине, сертификационный курс Европейского Общества по лайфстайл медицине (ELMO)

**2021** профессиональная переподготовка, врач физической и реабилитационной медицины (ФРМ) Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России

**2022** аккредитация по ФРМ ФГБУ НМНИЦ реабилитации и курортологии" Минздрава России

**2023-2024** международный магистр наук в области медицины образа жизни (лайфстайл медицины), университет Фессалии, Греция



# Долголетие

## Продолжительность жизни (lifespan)

— это максимальная продолжительность жизни человека

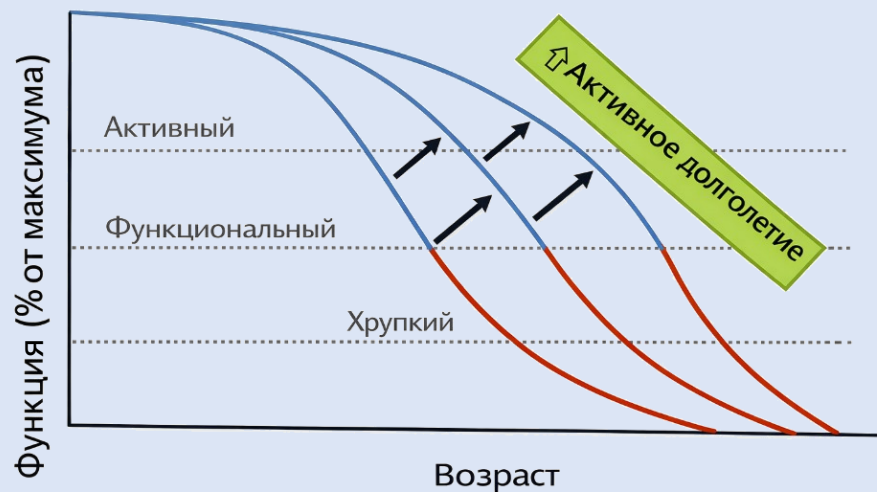
## Продолжительность здоровой жизни (healthspan)

— это не просто количество прожитых лет, а продолжительность жизни с хорошим здоровьем

## И есть еще термин долголетие (longevity)

— это термин, обозначающий жизнь дольше средней продолжительности

Увеличение продолжительности активной жизни

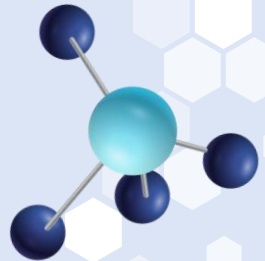




“Будущее принадлежит профилактической  
медицине.

Эта наука, идущая рука об руку с медициной,  
несомненно принесет пользу человечеству...”

—Н.И.Пирогов





## Проект Северная Карелия (North Karelia Project) 1972

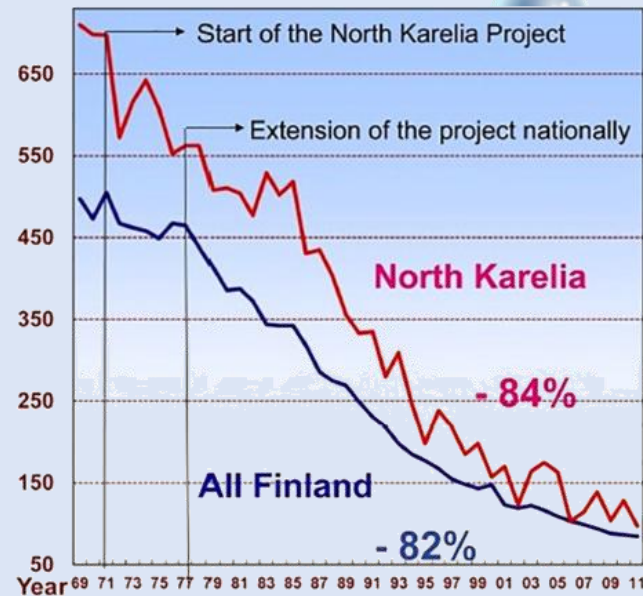
“Несмотря на важность лечения хронических заболеваний, только профилактика обладает устойчивым потенциалом в области общественного здравоохранения”.

Puska P, Jaine P. The North Karelia Project: Prevention of Cardiovascular Disease in Finland Through Population-Based Lifestyle Interventions. *Am J Lifestyle Med.* 2020 Mar 19;14(5):495-499. doi: 10.1177/1559827620910981. PMID: 32922234; PMCID: PMC7444010.

# Проект Северная Карелия (North Karelia Project ) 1972

Неправильный образ жизни – причина  
высокой смертности от сердечно-  
сосудистых заболеваний  
Изменение образа жизни – изменение  
смертности с 1972 по 2014г  
сердечно-сосудистая смертность  
снизилась на 84%

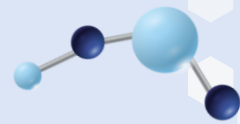
Профилактика сердечно-сосудистых  
заболеваний



Puska P, Jaine P. The North Karelia Project: Prevention of Cardiovascular Disease in Finland Through Population-Based Lifestyle Interventions. Am J Lifestyle Med. 2020 Mar 19;14(5):495-499. doi: 10.1177/1559827620910981. PMID: 32922234; PMCID: PMC7444010.

Egger G. Lifestyle medicine: The 'why', 'what' and 'how' of a developing discipline. Aust J Gen Pract. 2019 Oct;48(10):665-668. doi: 10.31128/AJGP-06-19-4955. PMID: 31569327.

# Лайфстайл медицина



**Лайфстайл медицина**- направление медицины, целью которого является поддержание оптимального здоровья, а также профилактика, лечение и обратимое развитие хронических заболеваний на всех этапах жизни.

Целостный подход в LM означает, что здоровье рассматривается не как отсутствие одной болезни, а как состояние целого человеческого организма — его физических, поведенческих, эмоциональных, социальных и экологических аспектов. Такой подход учитывает взаимосвязь всех ключевых сфер жизни, влияющих на здоровье, и направлен на устранение основных причин заболеваний, а не только симптомов





Сон

# Сон – краеугольный камень нашего здоровья и ресурса

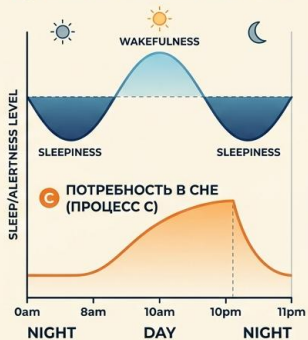
- Отвечает за работу памяти/внимания, нашу способность быть энергичными и сфокусированными
- Связан с обучением
- Способность восстанавливаться (в том числе после травм и во время болезней)
- Защищает нас от онкологии – %NK клеток коррелирует с качеством сна
- При плохом качестве сна повышается риск смерти от различных заболеваний и онкологии, повышается риск например, болезни Альцгеймера

# 1 Сон

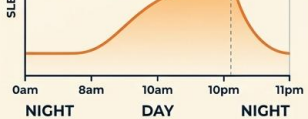
## Уловки для хорошего сна

### ДВА ПРОЦЕССА РЕГУЛЯЦИИ СНА

#### S ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ (ПРОЦЕСС S)



#### C ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ (ПРОЦЕСС C)



Ложиться и вставать в одно и то же время все дни недели



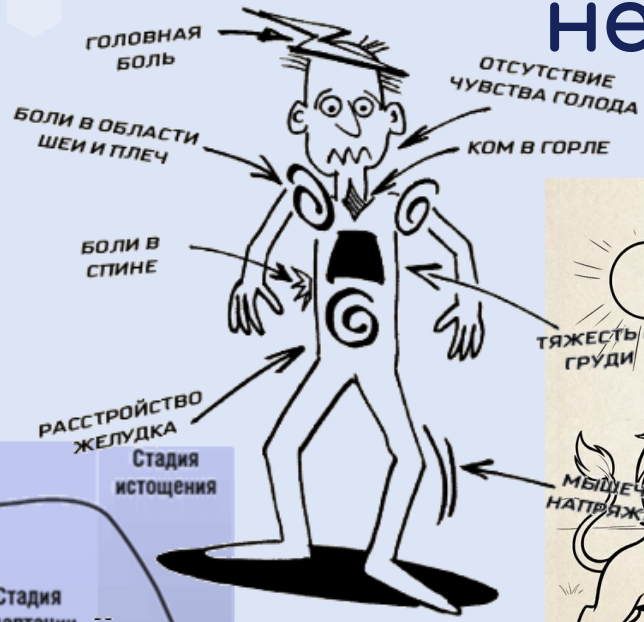
Избегать кофе и кофеинсодержащих продуктов, а также сна во второй половине дня



Чек-ап в случае высокого риска сонного апноэ

# Стресс – провоцирует неадекватную реакцию или нет?

Работа со стрессом



[Стресс: как уменьшить его влияние на качество жизни человека | Холодова И.Н., Зайденварг Г.Е. | «РМЖ» №2\(II\) от 26.03.2018](#)  
[ВОЗ: Важные навыки в периоды стресса, 2020](#)

# Стресс – полезные советы

1. в идеале успеть понять, что вы в стрессе и назвать себе проблему («у меня был неприятный телефонный разговор и теперь болит голова») – даже это снизит уровень стресса
2. заземлиться – буквально почувствовать опору под ногами
3. переключиться – отвлечься на что-то другое (использовать наши органы чувств – обоняние, зрение, слух, осязание)
4. замедлиться – например с помощью разнообразных дыхательных техник
5. осознать кто вы и где вы сейчас находитесь

А вы знаете, что от быстрых углеводов может быть туман в голове?  
Или поздний ужин может нарушить сон?

## ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.  
(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



ВОДА

Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара).  
Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис).  
Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.

ОВОЩИ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

ФРУКТЫ

ПОЛЕЗНЫЕ БЕЛКИ

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# 4 Физическая активность

## Физическая активность

01

Физическая активность доказала свою эффективность в борьбе со многими заболеваниями, включая:

- деменцию
- рак
- диабет
- гипертонию
- сердечно-сосудистые заболевания

Уровень физической активности также связан с улучшением здоровья мозга (когнитивных функций)

02

Сидячий образ жизни повышает риск возникновения различных проблем со здоровьем:

- Геморрой
- Простатит
- Проблемы позвоночника, мышц, суставов
- Болезни сердца
- Варикозная болезнь
- Метаболический синдром
- Заболевания кишечника
- Бессонница

нужно не столько для того, чтобы похудеть.



# Типы упражнений (про некоторые часто забывают)

Физические упражнения — это подвид физической активности, то есть они являются:

- планируемыми
- структурированными
- повторяющимися

01

Выносливость



02

Сила мышц



03

Равновесие



04

Гибкость



Сексуальное  
здоровье и  
фертильность

про это не принято говорить,  
но это важная часть нашей жизни

1 раз в год нужен чек ап у гинеколога/уролога

### Эректильная дисфункция

у мужчин может быть одним из  
первых признаков сердечно-  
сосудистых заболеваний

### Перименопауза

приливы и ночная потливость, плохое настроение  
(депрессия и тревога), ухудшение сна и симптомы  
связанные с мочеполовой системой

Сексуальная активность способствует нашему физическому здоровью  
Это также физическая активность  
А еще улучшает работу наших сосудов



# Все знают, что курить вредно для здоровья!

- ШАГ 1: Назначить дату отказа от курения!
- ШАГ 2: Выявление факторов, провоцирующих мое курение, и начать их устранение
- ШАГ 3: Определение причин, по которым я хочу бросить курить, и моей системы поддержки
- ШАГ 4: Обсуждение с врачом возможности применения препаратов для прекращения курения в рамках моего плана отказа от курения
- ШАГ 5: Подготовка к отказу от курения
- ШАГ 6: Разработка стратегий и навыков для отказа от курения
- ШАГ 7: Планирование действий по преодолению факторов, провоцирующих курение
- ШАГ 8: БРОСИТЬ КУРИТЬ!
- ШАГ 9: Мои стратегии, которые следует использовать сразу после отказа от курения
- ШАГ 10: Выявление и преодоление никотиновой абстиненции
- ШАГ 11: Предотвращение рецидива курения
- ШАГ 12: Предотвращение увеличения веса после отказа от курения
- ШАГ 13: Разработка программы упражнений

Социальное  
взаимодействие

7

Окружающая  
среда

8

LOMA LINDA  
UNITED STATES

NICOYA  
COSTA RICA

5  
SARDINIA  
ITALY

«Голубых зон» с выявленным долголетием

ICARIA  
GREECE

OKINAWA  
JAPAN

>100 лет

Активное долголетие

BLUE  
ZONES

1999 ГОД

Год «открытия» «голубых зон»

Michel Poulain, Giovanni Mario Pes, Claude Grasland, Ciriaco Carru, Luigi Ferrucci, Giovannella Baggio, Claudio Franceschi, Luca Deiana, Identification of a geographic area characterized by extreme longevity in the Sardinia island: the AKEA study, Experimental Gerontology, Volume 39, Issue 9, 2004, Pages 1423-1429, ISSN 0531-5565, <https://doi.org/10.1016/j.exger.2004.06.016>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556504002141>)

Социальное  
взаимодействие

7

Окружающая  
среда

8



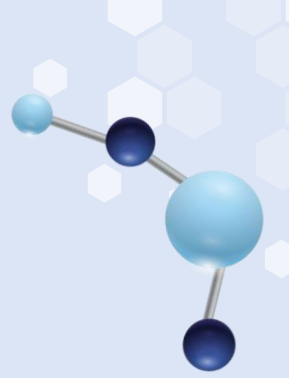

Человек социальное существо, и крайне важно обмениваться опытом, впечатлениями, быть частью сообщества



Окружающая среда это не только про сортировку мусора

Работа с этими двумя факторами может улучшить не только вашу жизнь, но и эффективность работы всей вашей команды в целом



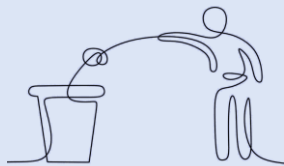


# 21 день чтобы появилась и закрепилась новая привычка – это **миф**

И это – плохая новость

# Хорошая новость

работая даже с одним из этих факторов, вы улучшаете все



Воздействие на  
окружающую среду



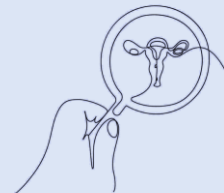
Плохой сон



Зависимости



Сидячий образ  
жизни



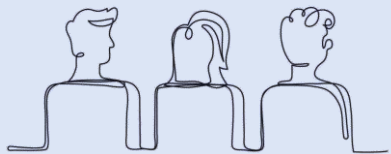
Сексуальные  
расстройства



Стресс



Плохое питание



Группа поддержки





# Спасибо!

**У Вас остались вопросы?**  
[Elizaveta@allaround.lifestyle](mailto:Elizaveta@allaround.lifestyle)

