

П. С. Турзин



# АКТУАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ЗАРУБЕЖНОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В СФЕРЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НАСЕЛЕНИЯ

МОСКВА  
2025

Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
«Научно-исследовательский институт организации  
здравоохранения и медицинского менеджмента  
Департамента здравоохранения города Москвы»

П. С. Турзин

**АКТУАЛЬНЫЕ  
МЕДИЦИНСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ЗАРУБЕЖНОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
В СФЕРЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО  
И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

Монография

*Научное электронное издание*

Москва  
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»  
2025

УДК 614.2  
ББК 51.1

*Рецензенты:*

Ойноткинова Ольга Шонкоровна, доктор медицинских наук, профессор кафедры внутренних болезней и профилактической медицины ФГБУ ДПО «ЦГМА»;

Чичерин Леонид Петрович, доктор медицинских наук, эксперт отдела исследований общественного здоровья ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

**Турзин, П. С.**

Актуальные медицинские рекомендации зарубежного здравоохранения в сфере обеспечения здорового и активного долголетия населения: монография [Электронный ресурс] / П. С. Турзин. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025. – URL: <https://niiioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/monografii/> – Загл. с экрана. – 142 с.

**ISBN 978-5-907952-03-4**

В монографии представлены результаты системного анализа зарубежных исследований, изучающих современные проблемы зарубежного здравоохранения в сфере обеспечения здорового и активного долголетия населения. Для этого был выполнен анализ результатов изучения 90 систематических обзоров, метаанализов и статей, опубликованных за 2024–2025 годы учеными из более шестидесяти стран.

Представлены современные актуальные медицинские рекомендации зарубежного здравоохранения в сфере обеспечения здорового и активного долголетия населения – системные, профилактические, а также по здоровому питанию, повышению физической активности, улучшению ментального здоровья, сохранению когнитивных функций и увеличению социальной активности пожилого населения.

Наряду с этим приведены рекомендации по современному прогнозированию в сфере обеспечения здорового и активного долголетия населения (прогнозные модели и номограммы).

Предназначено для специалистов в области организации здравоохранения, руководителей медицинских организаций.

**УДК 614.2  
ББК 51.1**

*Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»  
(Протокол № 3 от 11 марта 2025 г.).*

*Самостоятельное электронное издание сетевого распространения.*

Минимальные системные требования: браузер Internet Explorer/Safari и др.;  
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше.

ISBN 978-5-907952-03-4



9 785907 952034 >

© Турзин П. С., 2025  
© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. СИСТЕМНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В СФЕРЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НАСЕЛЕНИЯ	7
ГЛАВА 2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	17
ГЛАВА 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ	23
ГЛАВА 4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	45
ГЛАВА 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	63
ГЛАВА 6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ	71
ГЛАВА 7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	88
ГЛАВА 8. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВРЕМЕННОМУ ПРОГНОЗИРОВАНИЮ В СФЕРЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НАСЕЛЕНИЯ	96
8.1. ПРОГНОЗНЫЕ МОДЕЛИ	96
8.2. НОМОГРАММЫ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ	118
ВЫВОДЫ	126
ЛИТЕРАТУРА	127