

Сохранение здоровья в пожилом возрасте.

Ежегодна 1 октября отмечается Международный день пожилых людей!

Есть много факторов, которые оказывают непосредственное влияние на здоровье людей пожилого возраста. Основным из них является наследственная предрасположенность к каким-либо заболеваниям или же, напротив, невосприимчивость к некоторым из них. Кроме того, здоровье зависит от образа жизни и условий проживания.

Резерв, который заложен изначально в человеческий организм, значительно превышает среднестатистический порог смертности. К сожалению, эти данные очень далеки от реальности. Однако, благодаря созданию психологического



комфорта, тщательному уходу, происходят чудеса, и жизнь пожилых людей начинает играть новыми красками.

Когда наступает старость, все восстановительные процессы и обмен веществ в организме замедляются. В связи с этим:

- нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов слуха и зрения и др.;
- происходит резкое падение иммунного статуса;
- человек начинает все забывать, медленно думать, меняется его характер.

Доказано, что состояние здоровья зависит от того, какой образ жизни ведет человек. Существуют правила, выполнение которых поможет хорошо себя чувствовать и сохранять бодрость тела долгие годы. Ведь пожилой возраст не должен мешать людям быть счастливыми и радоваться жизни.

1. *Негативное мышление способно ухудшить состояние здоровья.* Не следует искать в своем организме всевозможные признаки болезней и бояться прихода старости. Ведь доказана материальность мысли. Если долго убеждать себя в чем-то, то это может произойти на самом деле.

Посмотрите на свой возраст с положительной стороны. Ведь появилось свободное время и его нужно посвятить каким-то интересным делам. Можно с увлечением выращивать овощи и цветы на приусадебном участке. А можно отправиться в путешествие по местам, которые давно привлекали. Уделить внимание своим внукам. Или заняться рукоделием.

2. Больше двигайтесь. От большинства болезней века можно просто «убежать». Повысить свою ежедневную активность можно пешими прогулками, обыкновенной ходьбой и оздоровительной физкультурой. А езда на велосипеде и плавание укрепят мышцы всего тела и будут способствовать поддержанию его стройности.

3. Общение с родственниками и друзьями сохранит психическое здоровье. А поднять настроение и приобщиться к культуре помогут походы на различные выставки, концерты.

4. Отказ от вредных привычек предупредит возникновение многих опасных заболеваний, которые встречаются у людей немолодого возраста.

5. Своевременно обращайтесь к докторам. Если начинают беспокоить любые незнакомые симптомы, стоит сразу посетить специалиста. Все заболевания эффективно лечатся на ранних стадиях. Держите свои болезни под контролем, а не запускайте их.

6. Правильно питайтесь. В пожилом возрасте все процессы, происходящие в организме, замедляются. Это относится и к пищеварению. Если постоянно переедать, то можно засорить свой кишечник шлаками. Ослабнет иммунитет, появятся темные круги под глазами, ухудшится цвет лица и заметнее будут морщины. Кроме всего этого самочувствие тоже будет страдать. В ежедневном меню должны быть обязательно крупы и овощи, содержащие клетчатку. Они позволяют поддерживать пищеварение в норме, и своевременно очищать кишечник. Выбирайте здоровую еду, в которой не красителей и консервантов. Простая пища намного полезней.

Нужно помнить, что обмен веществ в пожилом возрасте уже не такой активный, потому стоит уменьшить калорийность дневного рациона. Это поможет избежать ожирения. Дневная норма – 2300 ккал для мужчин и до 2100 ккал для женщин. И не помешает несколько раз в год пить курс витаминов.

7. Важен и режим дня. В пожилом возрасте тоже необходим полноценный сон, длящийся не менее 7-8 часов. Организму нужно это время, чтобы хорошо отдохнуть и полностью восстановить силы. Если беспокоит бессонница, поможет прием успокоительных средств и прогулки перед сном.



Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович, помощник врача-гигиениста Ульяна Юрьевна Сорочинская