

Факторы риска, от которых зависят здоровье и долголетие.

25.11.2024

Жизнь пожилого человека может быть насыщенной, активной и радостной. Конечно, для этого нужно побеспокоиться о себе, проследить за состоянием всего организма, чтобы заблаговременно «увидеть» и «подправить» нежелательные эффекты возрастных изменений.

Для пожилых людей характерны:

Заболевания сердечно-сосудистой системы и головного мозга.

Снижение иммунитета.

Нарушения работы пищеварительной системы.

Болезни опорно-двигательного аппарата.

Нарушения сна.

Замедление мыслительных процессов.

Существуют факторы, от которых зависят здоровье и долголетие. К ним относятся: двигательная активность, рациональное питание, соблюдение режима дня и гигиена отдыха, труд, приносящий удовлетворение, наличие жизненной цели, нормальный сон, гигиена быта, умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм, счастливый брак, отказ от вредных привычек, закаливание и др.

Малоподвижный образ жизни или недостаточная двигательная активность - гиподинамия - способствует ухудшению здоровья, увеличивает риск развития и отягощает множество болезней (атеросклероз, ожирение, гипертония, сахарный диабет, остеопороз), особенно у пожилых людей, и приводит к уменьшению продолжительности жизни. Образ жизни большинства долгожителей отличается высоким уровнем двигательной активности, трудовой деятельности. Сочетание активного труда и отдыха, преимущественно на свежем воздухе, является залогом длительной полноценной жизни. С помощью физических упражнений можно изменить состояние организма в целом и воздействовать на его отдельные функции. Улучшается работа сердечно-сосудистой и нервной системы, уменьшаются явления гипоксии, повышается устойчивость к стрессам и простудным заболеваниям. Пожилым людям необходимо помнить, что чрезмерная физическая активность может отрицательно повлиять на здоровье и вызвать серьезные осложнения, поэтому перед началом занятий необходимо посоветоваться с врачом.

Важную роль в комплексной профилактике преждевременного старения играет рациональное питание. От его характера порой зависит не только жизнедеятельность и работоспособность организма, но также и продолжительность жизни человека. Пожилому человеку требуется меньше калорий, чем молодому, что связано со снижением физической активности и обмена веществ. В связи со снижением физической активности в пожилом возрасте в пище должно быть уменьшено количество углеводов, особенно легкоусвояемых сладостей и продуктов, которые при избыточном потреблении легко переходят в жир. Однообразная пища быстро приедается,

ведет к уменьшению выделения пищеварительных соков и снижению усвояемости пищевых веществ. Усвояемость пищи зависит также от режима питания. Пищу необходимо принимать всегда в определенное время, 3 - 4 раза в день. Это приучает организм к

Надо отметить, что труд является источником творческих и физических сил человека, источником долголетия. Долгожители - люди деятельные, для них характерен высокий жизненный тонус, который достигается любым творческим трудом. Чем активнее нервная система человека, тем дольше он живет. Человеку нужна обязательно плодотворная и созидательная жизнь, постоянный, пусть и очень напряженный труд, это одно из обязательных условий долголетия. Согласно общебиологическому закону, старение меньше всего поражает и позже захватывает тот орган, который больше всего работает.

Мозг человека в старшем возрасте нуждается в тренировке для поддержания его работоспособности. При условии сохранения физического здоровья существует мало подтверждений того факта, что умственные способности угасают в преклонном возрасте. Пожилым людям требуется больше времени, чтобы запомнить новый материал. Расширение своего индивидуального кругозора приносит пожилым людям удовлетворенность жизнью. С целью организации дальнейшего образования пожилые люди могут пользоваться библиотеками (газеты, периодические издания, аудиоматериалы, книги, помощь в овладении компьютером, доступ в интернет).

Пожилые люди обладают большим опытом и практическими умениями, которыми могут поделиться. После ухода на пенсию у них есть необходимое свободное время для участия в волонтерском движении. А общественные, благотворительные организации, церкви, политические партии нуждаются в волонтерах и привлекают их к своей деятельности.

С возрастом устойчивость к стрессам снижается. Необходим максимум положительных эмоций для человека с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы и т. д.

Каждый человек часто испытывает состояние напряжения при определенных обстоятельствах. Но не обстоятельства, а реакция на них является причиной стресса. Стресс является частью нашей жизни. Состояние стресса не всегда плохо. При выполнении важной работы мы испытываем стресс, это подготавливает нас духовно и физически, помогает приложить дополнительные усилия и справиться с затруднениями. Однако, если человек испытывает слишком много негативного стресса, то это не пойдет на пользу здоровью, т. к. может быть источником многочисленных неприятных переживаний и болезней. Избежать стрессов нельзя, а снизить степень их негативного влияния на здоровье – можно и нужно. Можно сделать свое отношение к происходящему более спокойным и, соответственно, ослабить влияние стресса на здоровье.

Курение, злоупотребление алкоголем резко ускоряют процессы старения.

Злоупотребление алкоголем сокращает жизнь и, вопреки мнению, бытующему среди лиц, употребляющих алкоголь, крайне редко облегчает и скрашивает жизнь. Таким образом, долголетие человека зависит главным образом, от образа жизни и деятельности самого человека. Здоровый образ жизни, востребованность в семье и обществе - это то, что необходимо для сохранения здоровья и благополучия в пожилом возрасте.

Старение неизбежно, касается каждого из нас – молодых или старых, мужчин или женщин, богатых или бедных, независимо от того, где мы живем, но каждый человек стареет по-разному. Старение - длительный процесс, и мы в силах затормозить его развитие. Пассивно свыкаясь с мыслью о старости, мы позволяем нашему организму дряхлеть. Однако, даже в ситуации, когда сделать вроде бы ничего уже нельзя, необходима активная жизненная позиция. Даже если мы молоды сердцем, нам необходимо поддерживать наше физическое, психическое и социальное благополучие, чтобы оставаться здоровыми и независимыми в пожилом возрасте.

*Материал подготовили главный врач ГУ «Дятловский рай ЦГЭ» Е.В.Шейбак,
инструктор-валеолог ГУ «Дятловский рай ЦГЭ» Наталья Ивановна Юрени*