

Сохранение здоровья в пожилом возрасте

От пожилых людей часто можно услышать, что активная жизнь уже не для них, что время ушло. А кое-что осталось: одышка, лишний вес, проблемы с сердцем, сосудами, скачущее давление. Ведь главными условиями здоровья в преклонном возрасте являются жизнелюбие и оптимизм. Может быть, оптимизма-то как раз и не хватает...

В настоящее время медицинская наука может гарантировать, что каждый из нас сможет жить не менее 80 лет и почти не болеть. Врачи научились предотвращать инфаркт миокарда и мозговой инсульт, поддерживать здоровье у больных сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями, излечивать злокачественные опухоли, выявленные на ранних стадиях, и не допускать развития инфекционных болезней. Однако для этого мы сами должны активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения на состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:

- **Индивидуальный образ жизни – на 50%.**
- Наследственность – на 20%.
- Климат – 20 %.
- Услуги системы здравоохранения – 10%.

Что нужно для сохранения здоровья в пожилом возрасте? Каким должен быть индивидуальный образ жизни? Первым и самым важным секретом долголетия является ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни пожилых людей должен включать:

- Оптимальное питание.
- Двигательную активность.
- Психогигиену.

- Исключение курения, алкоголя.
- Регулярное прохождение профилактических осмотров для раннего выявления заболеваний и своевременного лечения.

Лучший способ продолжить жизнь – не укорачивать её.

Мы знаем, что быть здоровым в пожилом возрасте – непросто. Однако вполне в наших силах сделать свою жизнь более яркой и интересной – просто став чуть-чуть здоровее, выполняя наши несложные рекомендации!

Рациональное питание

Правильное питание в пожилом возрасте позволяет сохранить здоровье, физическую активность и наслаждаться полноценной жизнью.

В основу питания людей старших возрастов должны быть положены следующие принципы.

1. **Снижение общей калорийности пищевого рациона** – пожалуй, одно из наиболее важных требований. Калорийность питания должна строго соответствовать фактическим энергозатратам пожилых людей, значительно снижающимися по мере старения организма. В пожилом возрасте калорийность питания должна составлять 2400-2600 кал, а в возрасте старше 65 лет – снижена до 2100 кал.

Только соблюдая умеренность в питании, можно предупредить в этом возрасте нарастание избыточного веса.

2. **Питание должно быть не только разнообразным, но и полезным:**

- Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием холестерина (жирные сорта мяса, мясные субпродукты, яйца, сливочное масло, твёрдые сыры, сливки, мороженное, рыба икра, креветки, кальмары).
- Употребляйте продукты, богатые клетчаткой (**овсяные хлопья, овсяные отруби, коричневый рис и бобовые**).

Замените сливочное масло растительным.

- Ешьте больше продуктов, богатых жирными кислотами, которые помогают снизить уровень холестерина (оливковое и льняное масла, ядра грецкого ореха). Много жирных кислот содержится в **рыбе**, обитающей в холодной воде (сардина, скумбрия, палтус, сельдь, форель, корюшка).
- Ешьте фрукты и овощи. Каждый приём пищи начинайте с овощного салата.
- Выбирайте нежирные белковые продукты – соя, рыба, курица без кожи, очень постное мясо и обезжиренные или 1-2% молочные продукты.
- Внимательно читайте этикетки. Обратите внимание на слова «гидрогенизированные» или «частично гидрогенизированные» транс-жиры. Продукты с такими надписями не стоит выбирать.
- Ограничьте употребление готовых хлебобулочных изделий (например, пончики, печенье и крекеры). Они могут содержать много жиров, которые не являются здоровыми.
- Ограничьте количество жареной пищи, которую вы едите. Используйте здоровые способы приготовления рыбы, курицы и постного мяса, например, запекание, тушение, приготовление на пару.

3. Особое внимание должно быть уделено продуктам, богатым витаминами, фолиевой кислотой, минеральными элементами – кальцием, железом, йодом, медью, которые необходимы для обновления изнашивающихся ферментных систем.

Понижается кислотность желудочного сока, уменьшается секреция поджелудочной железы, слабеет двигательная активность кишечника, что нередко приводит к запорам. Такие изменения требуют соответствующего выбора продуктов и их определенной кулинарной обработки.

4. В питании пожилых людей возрастает роль ароматических и вкусовых веществ (пряные овощи: укроп, петрушка, лук, хрен, чеснок и т.д.), оказывающих возбуждающее влияние на аппетит, нередко сниженный с возрастом, на секрецию

пищеварительных соков.

Прочное место в питании пожилых и старых людей должна занять сырая пища (особенно растительная), но при ее приготовлении (степень измельчения) следует учитывать слабость жевательного аппарата, развивающуюся у людей с возрастом.

Питайтесь разнообразно в любом возрасте! **Пожилым** **возраст** не исключение. (Исключение возникает только при наличии какого-либо заболевания, в этом случае свою диету обсуждайте вместе с Вашим лечащим врачом).

Больше двигайтесь – ещё одно важное условие, чтобы сохранить **здоровье** **в** **пожилом** **возрасте**. Нередко **пенсионеры** воспринимают **пенсию** как сплошной отдых. Должен быть отдых от того напряженного ритма, который сопровождал работу. Но не отдых от активности вообще. Отсутствие активности – залог очень быстрого одряхления. Поэтому делайте гимнастику (особенно на растяжку и дыхательную) для тела, упражнения для лица, больше гуляйте на свежем воздухе, плавайте (полезно всем), бегайте, играйте в подвижные игры (это доставляет столько радости!), принимайте контрастный душ (прекрасная гимнастика для сосудов!), делайте массаж (или самомассаж там, где возможно).

Психогигиена в пожилом возрасте

Если сказать проще, это забота о состоянии вашей собственной психики (памяти, мышлении, эмоциях и т.д.) и заключается она в том, чтобы:

- тренировать свою память и мышление;
- продумать и организовать свою деятельность;
- чередовать интенсивную работу с периодами расслабления и отдыха;
- прилагать максимум усилий для ликвидации отрицательных эмоций;
- сохранять хорошее настроение и оптимистическое отношение к жизни;

- избегать стрессовых ситуаций.

Это важно в любом возрасте, но в пожилом возрасте – просто необходимо!

Цените жизнь, берегите здоровье!

<https://www.5gkb.by>