



ГБУЗ «ОРЕНБУРГСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО СТАРЕНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

ПИТАНИЕ

СОХРАНЕНИЕ ПАМЯТИ

СОН

АНТИСТРЕСС

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

О правильном старении

Хорошее здоровье способно сохранить в нас интерес к жизни, бодрость духа, позитивное отношение к происходящему вокруг. Прожитые годы обостряют наши проблемы со здоровьем. Перед нами встает вопрос, как долго мы еще сможем вести нормальный, активный образ жизни?

К сожалению, большинство людей привыкло связывать старение с негативными состояниями: одиночеством, болезнями, подавленным настроением. Но, оказывается, в наше время появилась возможность управления старением. Прежде всего, контроля над факторами риска, профилактическим лечением и здоровым образом жизни.

Врач по медицинской профилактике Оренбургского областного центра медицинской профилактики Александр Варламов дает основные рекомендации, которые позволят сохранить активное долголетие:

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ для людей старшего возраста полезна не меньше, чем для молодых. У физически активных пожилых людей более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшая память, умственная работоспособность, координация, меньший риск падений, большая самостоятельность и более низкие показатели смертности. Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не служит противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам. Главное – проконсультироваться с врачом и выбрать тот объем занятий, который будет подходить именно вам.

ПИТАНИЕ. Для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи, так как по мере старения человека отмечается снижение обмена веществ, замедление расщепления пищи и ее усвоение. А при некоторых заболеваниях (сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, хронических запорах, заболеваниях почек, печени и др.) диета становится неотъемлемой частью лечебного процесса. В любом случае вопрос нужно решать с диетологом или гериатром.

КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ. Успешное старение - это нечто большее, чем возможность оставаться физически крепким. Это сохранение связей с обществом и интереса к жизни. Ухудшение памяти является неизбежной частью старения, но укреплять её можно в любом возрасте, а упражнения для тренировки мозга не так уж и сложны. Тренируйте свою память ежедневно. В этом вам помогут кроссворды, пазлы, чтение книг, заучивание стихов и т.п.

СОН. Старайтесь хорошо выспаться — это важно для полноценного отдыха головного мозга. Во время работы каждый час старайтесь прерываться на небольшой перерыв, во время которого можно, например, пройтись или сделать несколько физических упражнений. Такое переключение с одного вида деятельности на другой пойдет на пользу функционированию головного мозга.

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ. Старайтесь настроиться на позитивный лад и концентрируйте внимание только на положительных моментах и жизненных ситуациях.

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ – очень важный вопрос. Устраните источники опасности: уберите лишние провода, настелите резиновые коврики там, где скользко, установите поручни в ванные комнаты, сделайте ночное освещение на пути к туалету.