

Питание должно быть умеренным: небольшими порциями, от 3 до 5 раз в день, но сбалансированным по всем необходимым ингредиентам. После 50 лет необходимы кальцийсодержащие продукты: творог, сыр, рыба, кунжутные семечки. Содержащие селен продукты (мясо животных и птиц, яйца, кукуруза, рис, фасоль) помогают справляться со стрессом. Питаясь рыбой, мы защищаем сердце и кровеносные сосуды от атеросклероза. Обязательно включаем в рацион свежие фрукты, овощи, зелень.



В пожилом и старческом возрасте надо как можно больше **двигаться**. В процессе движения усиливается выработка гормонов. Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение, уменьшает потери костной массы. Рациональная двигательная активность, преимущественно на свежем воздухе, дозированные физические нагрузки (различные виды гимнастики, в том числе и дыхательной), минимум получасовая ежедневная ходьба и комфортные водные процедуры укрепляют здоровье и продлевают жизнь.



Сон нормальной продолжительности (9-10 часов) при температуре 17-18 градусов поможет дольше оставаться молодым.

Интеллектуальная и творческая активность.

Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей, но и активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ. А творчество наполняет жизнь ритмом и положительными яркими эмоциями. Поэтому так важно найти для себя занятие по душе. Если Вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни, ищите увлечение по душе, учитесь. Важно не сидеть сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы.



«Всё это делает жизнь старого человека спокойной, светлой и радостной и помогает быть счастливым. Надо всегда помнить: здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни!»

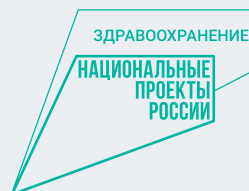


Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Образ жизни в пожилом возрасте



- **Ваша жизнь**
- **Ваш образ жизни**
- **Ваш выбор**



По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается процесс, который называется «постарением населения», то есть увеличение числа лиц пожилого и старческого возраста. Этот процесс зависит от социальных условий, особенностей труда, двигательной активности человека, индивидуальных свойств организма, условий быта, климата, питания, болезней, факторов наследственности и др.

Обычно выраженные признаки физиологического старения - это

изменения внешнего вида, психики, снижение работоспособности и другие, появляющиеся у человека с 60 лет (возраст с 60 до 75 лет условно считается пожилым). Однако фактически процесс старения начинается тогда, когда заканчивается рост и развитие организма. Так, уже в 30-35 лет происходит снижение уровня биологических процессов. Процесс физиологического старения начинается в разных тканях и органах не одновременно и протекает с различной интенсивностью.

Как заметил англичанин С. Паркинсон: "Деятельный мужчина, не страдающий смертельной болезнью и повышенной склонностью к несчастным случаям, проживает примерно столько, сколько захочет, пока хоть что-то будет привлекать его интерес, и в конце концов умрёт, когда всем пресытятся".



Как правило, люди, живущие напряженной интеллектуальной жизнью, постоянно дающие пищу своему уму, и в самом преклонном возрасте сохраняют "светлую голову" и удивительную способность к глубоким суждениям.

Старость - это отнюдь не время пассивного ничегонеделания.

Возможности находить радости и ценности в жизни не исчерпываются в определенный ее момент, необходимо всегда видеть в себе и в своем окружении новые ценности и привлекательные качества. В этом человека должны поддерживать его близкие, которые могут помочь ему сделать его старость более счастливой.



С годами приходит все то, что позволяет находить эффективные решения, не затрачивая при этом прежних усилий, в частности - физических. Преждевременное старение в значительной мере обусловлено перенесенными ранее заболеваниями, неблагоприятными факторами окружающей среды, вредными привычками, которые снижают или извращают приспособительные возможности организма, способствуя тем самым развитию болезней, свойственных старческому возрасту.



Если человек здоров, бодр, полон сил, активно участвует в общественной, спортивной жизни, тогда старость для него - понятие условное. При желании даже в пожилом возрасте люди способны жить полноценно. И ни в коем случае нельзя прислушиваться к тем, кто говорит, что в пожилом возрасте время уже упущено, «не делайте того-то, пусть молодые этим занимаются», «поберегите себя, вам же это вредно» и т.д.

Тот, кто намеревается на пенсии "дать голове отдохнуть", обрекает себя на дегенерацию и маразм, поскольку голова не изнашивается от употребления, но пустеет от праздности. С возрастом может несколько снизиться скорость мыслительных процессов, но не их качество. Невозможно убежать от старости, но продлить счастливые годы жизни можно всегда. Некоторые чувствуют, что старость приближается уже в 40-50 лет, но всегда есть те, кто ощущает себя молодыми и в 80. Только от нас самих, от наших установок и желаний зависит то, когда придет наша старость, и придет ли она вообще. Научиться правильному образу жизни можно в любом возрасте. Множество людей ищут любые способы противостоять недугу, жить по законам здорового образа жизни, тренируют естественные

защитные силы организма, повышают внутренние ресурсы, не замыкаются на своих болезнях. Успехи в усилиях таких людей объясняются тем, что использование в полной мере жизненных ресурсов, правильный, здоровый образ жизни - это условия, при выполнении которых все системы организма человека получают возможность работать наиболее длительно.

Прежде чем укреплять своё здоровье, нужно перестать ему вредить.

Необходим отказ от вредных привычек - курения, алкоголя, переедания, неподвижного образа жизни, нерационального отдыха, которые являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивают жизнь.