



Служба
здоровья

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



День здорового долголетия (в честь Международного дня
пожилого человека 1 октября)

(30.09. – 06.10.2024г.)

День пожилого человека принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца – 1 октября: это торжество имеет международный статус.

Главной целью этого дня является обратить внимание всех обитателей планеты на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста.

Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения.

Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

Качество жизни в зрелом возрасте зависит от многих факторов, и не последнюю роль среди них играет наследственность. Однако последние исследования показывают, что гены лишь на треть ответственны за долголетие, оставшиеся 2/3 прожить долго и без болезней – в наших руках.

Стараясь, люди сходятся во мнении, что для счастливой жизни важным условием будет крепкое здоровье. Как его сохранить до преклонных лет? Доказано, что состояние здоровья зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.

Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма

Вот некоторые советы, которые помогут хорошо себя чувствовать и сохранить бодрость тела на долгие годы. Ведь пожилой возраст не должен мешать людям быть счастливыми и радоваться жизни.

1. Употребляйте больше калия, он сохраняет силу. Ешьте богатые калием овощи (картофель, листовую зелень) и фрукты (бананы, папайю). Внимание! Соль снижает количество калия в организме.
2. Радуйтесь жизни. Оптимистичный настрой увеличивает продолжительность жизни. Ощущение счастья – это профилактика

болезней. Причем настолько эффективное, что его можно сравнить с отказом от курения.

3. Поддерживайте физическую активность. Медики уверяют, что люди, находящиеся в хорошей физической форме, отодвигают биологическое старение лет минимум лет на 10 и дольше остаются независимыми и дееспособными.
4. Употребляйте пробиотики. Пробиотики, которые являются дружественными человеку бактериями, помогают предотвратить ряд заболеваний. Их деятельность связывают с укреплением иммунной системы и снижением риска возникновения рака прямой кишки.
5. Принимайте витамин B12. Мозгу для здоровья требуется витамин B12, который содержится в морепродуктах и мясе птицы. У людей с низким содержанием в крови этого витамина процесс угасания мыслительных функций протекает гораздо быстрее.
6. Рыба должна стать привычным блюдом на вашем столе. Некоторые сорта жирной рыбы имеют высокое содержание омега-3 кислот— жизненно необходимых для сохранения здоровья, особенно в пожилом возрасте. Употребление рыбы с высоким содержанием омега-3 кислот трижды в неделю на 26% снижает риск инсульта и заболеваний мозга. Эти же кислоты благотворно влияют на зрение. Употребляйте чаще селедку, лосось, тунца и форель.
7. Не забывайте друзей. Одиночество повышает кровяное давление, увеличивает риск депрессии, болезни Альцгеймера и существенно снижает иммунитет. Социальная активность же, наоборот, улучшает здоровье и увеличивает продолжительность жизни.
8. Откажитесь от красного мяса. Позволяйте его себе крайне редко, не более 1 раза в неделю. Содержащиеся в нем насыщенные жиры увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Ученые оценили этот риск в 20-60% у тех, кто употребляет большое количество красного мяса (примерно 100 г в день). В красном мясе

содержится слишком большое количество железа, избыток которого приводит к сердечно-сосудистым нарушениям, диабету и болезни Альцгеймера.

СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

