

Важность здорового образа жизни для пожилых людей.

Основы здорового образа жизни — это:

- отказ от вредных привычек
- рациональный режим дня с достаточным отдыхом
- сбалансированное и умеренное питание
- систематические и умеренные нагрузки
- создание позитивного эмоционального фона.



Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель – это увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих результатов был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

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, падений пожилых и бытового травматизма.

Активное долголетие

Сохранить здоровье на долгие годы – посильная задача. Для этого не нужно отказываться от всех радостей жизни.

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно. Для этого не придется переезжать в высокогорные деревушки или добровольно отказываться от всех радостей жизни. Достаточно сказать несколько «да» и «нет».

Нет – переработанным пищевым продуктам

Обилие **переработанных продуктов** – одно из самых вредных изменений в диете современного человека. В процессе производства такая пища насыщается лишней солью, сахаром и жирами. В то время как витамины и клетчатка – разрушаются. Результат такой диеты – распространение эпидемий сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, рака и диабета.

Да – овощам и фруктам

Ежедневно употребляя овощи и фрукты, вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: витаминами и антиоксидантами. Даже обычная капуста, свекла и яблоки не только продлевают жизнь, но и помогают поддерживать **здоровую массу тела**, а также уменьшают долю насыщенных жиров и сахара в рационе.

Нет – курению

Ученые считают курение **неотвратимой причиной смерти**. По некоторым оценкам, пристрастие к табаку лишает человека как минимум десяти лет жизни. Если вы все еще курите – бросайте как можно скорее. Отказ от этой вредной привычки заметен сразу: в первую очередь, приходит в норму давление и улучшается кровообращение. Кроме того, родные и близкие, наконец, перестанут быть пассивными курильщиками по вашей вине.

Да – другим удовольствиям

Борьба со старением – это не отказ от удовольствий. Многие лакомства в разумных количествах: икра, жирная рыба, фрукты и горький шоколад – источник естественных природных антиоксидантов, способствующих продлению жизни.

Нет – дивану

Как отсрочить старость

О том, как продлить молодость и отсрочить старость, рассказывает Марина Хамурзова, аспирант кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, врач-невролог ГКБ №12.

Последствия сидячего образа жизни трудно излечить даже фанатичной работой в спортивном зале. Поэтому чаще вставайте и больше двигайтесь в течение дня. Не забывайте о том, что **полчаса движения в день** – необходимый минимум для взрослого человека.

Да – движению

Физическая активность сохраняет здоровье надолго. Для активной и продолжительной жизни вам пригодятся упражнения на выносливость, гибкость и координацию движений.

Нет – злости

Гнев – не самый лучший способ выразить свое негодование. Он не только портит отношения с окружающими, но и подрывает здоровье. При сильном стрессе выделяется гормон стресса кортизол. Он негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ и иммунитет.

Да – релаксации

Умение расслабляться и бороться со стрессами – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, больше гуляйте и ищите лишний повод посмеяться. Положительные эмоции и душевное равновесие позволяют жить дольше и здоровее.

Нет – недосыпу

Качество сна значительно влияет на продолжительность жизни. У регулярно недосыпающих людей риск преждевременной смерти намного выше. Зато полноценный здоровый сон защищает от стресса, депрессии и болезней сердца.

Да – хорошему сну

Создайте себе идеальные условия для сна: задёрните шторы и проветрите спальню. Включите запись шума морских волн, воспользуйтесь берушами и маской для сна. От просмотра свежих сновидений не должно отвлекать ничего – особенно свечение монитора.

Нет – «плохой генетике»

Специалисты считают, что продолжительность жизни только **на одну треть** зависит от наследственных факторов – например, предрасположенности к диабету или болезням сердца. Гораздо большее влияние на здоровье оказывает образ жизни: употребление спиртного, неправильное питание и недостаток движения.

Да – профилактике

Любую болезнь легче и дешевле предотвратить, чем потом лечить. Вы можете пройти обследование в Центрах здоровья, минуя длинные очереди в поликлиниках и дорогостоящие анализы в платных лабораториях. Следуйте

рекомендациям специалистов Центров – и результаты следующего обследования вас приятно удивят.

Самое важное

Здоровье и долголетие – в ваших руках. Правильно питайтесь, много двигайтесь, высыпайтесь и регулярно проходите обследования у специалистов.

Проверьте свое здоровье бесплатно по полису ОМС!

**Запишитесь на ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ в рамках национального проекта
«ЗДРАВООХРАНЕНИЕ».**

**Записаться на диспансеризацию можно через портал «Госуслуги»,
непосредственно в поликлинике по месту прикрепления.**