

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ = АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ — ЭТО БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Долголетие — социально-биологическое явление, характеризующееся достижением человеком высоких возрастных рубежей. Это время новых возможностей

Активное долголетие предполагает

- сохранность ясного ума
- интерес к жизни
- физическая работоспособность
- самостоятельное самообслуживание

**«Достичь и сохранить здоровье может только сам человек», —
Николай Михайлович Амосов, ученый-медик**



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ, ЧУВСТВО ЦЕЛИ, ФИНАНСОВАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ, ПОЗНАНИЕ НОВОГО, ДОСТИЖЕНИЯ, ВНЕШНИЙ ВИД, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЧУВСТВО ЮМОРА, ДУХОВНОСТЬ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ (самосохранительное)

система действий, направленных на формирование и сохранение здоровья, снижение заболеваемости и увеличение продолжительности жизни

ПРИНЦИПЫ ЗОЖ и Здоровьесберегающего поведения в пожилом возрасте

Для активного долголетия или достижения достойного качества жизни при уже имеющихся проблемах в пожилом и старческом возрасте следует предусмотреть следующее:

КОРРЕКЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА (гиперхолестеринемия, повышенное артериальное давление, гипергликемия, ожирение, отказ от вредных привычек – употребление табака и алкоголя)

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



соблюдение режима 3 основных приема + 2 перекуса



сбалансированное, содержащее достаточное количество белка (1,0-1,2 г * на 1 кг массы тела – в сутки), овощи-фрукты (300-400 грамм в сутки), достаточное количество жидкости (1,5-2,0 л в сутки с учетом продуктов и блюд) / Бывают индивидуальные противопоказания, поэтому требуется проконсультироваться у врача

РАЦИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



физическая активность умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю



прогулки в лесу, парке, сквере, скандинавская ходьба, дыхательная гимнастика

УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ (сохранение мыслительных функций мозга):



чтение художественной литературы



разгадывание кроссвордов, сканвордов



решение логических заданий



настольные игры



«пальчиковая гимнастика»

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

В настоящее время вместе с увеличением продолжительности жизни наблюдается смена представлений об успешном старении. Если ранее успешное старение ассоциировалось только с отсутствием болезни, то сейчас оно включает в себя уже психологическое, физическое и социальное здоровье.

Старческая астения – это синдром, ассоциированный со старением и характеризующийся снижением физиологического резерва и функций многих систем организма.

Проявления старческой астении:

- общая слабость
- снижение мышечной силы
- непреднамеренная потеря веса
- зависимость от посторонней помощи

Опасность старческой астении заключается в повышении уязвимости организма пожилого человека к воздействию неблагоприятных факторов.



Старческая астения не является неотъемлемой частью процесса старения, а рассматривается как его неблагоприятный вариант! Поэтому развитие старческой астении может быть предотвращено, отсрочено или замедлено.

Факторы риска развития старческой астении



- Низкий уровень физической активности
- Плохое питание
- Депрессия
- Полипрагмазия (одновременный, иногда необоснованный, прием большого количества лекарственных препаратов)
- Социальные факторы (низкий уровень дохода, одинокое проживание, низкий уровень образования)

ВОЗРАСТ – НЕ ПОМЕХА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ!

Рекомендуемый уровень физической активности: не менее 150 минут в неделю (умеренной активности) или не менее 75 минут в неделю (высокой интенсивности), или не менее 10 000 шагов в день

Для предотвращения падений пожилым людям необходимо выполнять упражнения **на равновесие 3 и более дней в неделю** (ходьба с пятки на носок, приседания со стулом, ходьба назад, ходьба боком, ходьба на носках и др.).

ТРИ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

1. Соблюдайте режим питания (приём пищи не реже 4—5 раз в день в одно и то же время, не переедая перед сном)
2. Потребляйте такое количество калорийности пищи, которое соответствует количеству расходуемой при движении энергии в течение дня
3. Сохраняйте правильный баланс питательных веществ (белки—15%, жиры—30%, углеводы—55% суточной калорийности), витаминов и минералов в пище

ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

В рамках профосмотров и диспансеризации с целью оценки когнитивных функций и риска развития старческой астении для пожилых людей проводится опрос «Возраст – не помеха»



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ?

Фрукты и овощи – не менее 4-5 порций в сутки

Мясо нежирных сортов (индейка, курятина, крольчатина, говядина, телятина)

Рыба – не менее 1-2 раз в неделю

Молочные и кисломолочные продукты (творог, сметана и др.) – не менее двух порций в день

Ограничьте потребление сахара до 25 грамм (6 ч.л.), потребление соли – до 5 грамм (1 ч.л.) в сутки

**Здоровое долголетие возможно
и каждый человек должен
к нему стремиться!**

Будьте здоровы!

