

Декабрь – месяц поддержки активного долголетия, его слоган – «Нам года – не беда!»

Прожить долго мечтает каждый, но самое главное, чтобы это были полноценные и активные годы.

Вопрос продолжительности жизни достаточно сложный, невозможно дать единый рецепт, соблюдая который можно жить долго и счастливо, при этом сохраняя ясность ума.

С возрастом организму требуется меньше калорий, так как обмен веществ замедляется, поэтому необходимо уделять особое внимание на то, что мы едим. Не зря же есть поговорка: «Мы есть то, что мы едим». А если к этому добавить еще физическую активность, положительные эмоции, доброе отношение к людям, то наша жизнь не только изменится к лучшему, но и будет существенно продлена.

Но все-таки совместными усилиями врачей и долгожителей удалось выделить некоторые аспекты, которые играют определенную роль в продолжительности жизни:

Активный образ жизни

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Отказ от вредных привычек

Позитивное мышление.

Каждый период жизни человека по-своему прекрасен и надо уметь находить хорошее и в зрелом возрасте.

В последние десятилетия в обществе наблюдается значительное увеличение численности граждан пожилого возраста. Всемирный демографический прогноз говорит о том, что к 2025 году доля лиц предпенсионного и пенсионного возраста составит 40%.

Процесс старения населения является общемировой тенденцией. Перед государством и обществом появляются новые задачи. Они должны быть направлены не только на обеспечение основных потребностей граждан старшего поколения, поддержания жизнедеятельности, но и на создание условий для активного долголетия.

В сфере здравоохранения приоритетным является обеспечение диспансеризацией и профилактическими медицинскими осмотрами пожилых граждан, включая жителей сельских территорий. Для пожилых людей предусмотрена расширенная программа обследований, которая на первом этапе направлена на раннее выявление заболеваний неинфекционного характера: скрининг сердечно-сосудистых заболеваний, анализ на онкологические маркеры. При подозрении на вышеперечисленные заболевания, проводится второй этап, предусматривающий углублённую диагностику и сдачу более точных анализов. Если диагноз подтверждается, то помимо регулярного диспансерного наблюдения человек может быть направлен на получение узкопрофильной специализированной помощи или на оздоровление в санаторий или на курорт. Кроме того, с 2020 года проводится обследование старшего поколения на наличие старческой астении, остеопороза, расстройства когнитивных функций и депрессии.

По определению ВОЗ, активное долголетие -это процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья и повышение качества жизни в ходе старения.

Активное долголетие -это состояние социального, экономического, физического и психологического благополучия. Оно позволяет гражданам старшего возраста включаться в различные сферы жизни общества.

Государство проявляет заботу о старшем поколении, но и сам человек должен принимать участие в сохранении своего здоровья и активного долголетия. Геронтологи всего мира пытаются разгадать тайну человеческой жизни, сделать существование человека как можно дольше и качественнее.

Сегодня пожилой возраст обозначают как время мудрости. Во всем мире люди категории «60+» все чаще продолжают вести активный образ жизни.

Движение– это действенное и эффективное оружие против старения и болезней, помогающее рационально использовать резервы организма. Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированных тренировок в возрасте старше 60 лет ускоряет процесс старения, что может стать причиной развития ишемической болезни сердца, гипертонии, инсульта, рака толстой кишки, рака молочной железы, остеопороза, деформирующих артрозов верхних и нижних конечностей, нарушений обмена веществ (в т.ч. сахарного диабета 2 типа), депрессии, снижения когнитивных функций.

Утренняя зарядка полезна и необходима пожилым людям. Пожилым не рекомендуется выполнять утреннюю зарядку в быстром темпе, с отягощениями (гантелями, гириями, дисками), через силу или с большими задержками дыхания. Следует полагаться на самоконтроль - прислушиваться к сердцебиению, дыханию, следить за самочувствием в целом. После зарядки должны ощущаться бодрость и хорошее настроение, а не утомление и упадок сил.

Утренняя зарядка должна быть:

1. Регулярной, т. е. ежедневной, даже в выходные.
2. Умеренной. Зарядка, закончившаяся головной болью, изнеможением, раздражением, это время, потраченное впустую, пользы от нее нет.
3. Разнообразной. Организм пожилого человека представляет «сложный инструмент», поэтому и «настройки» требует тщательной. Желательно, чтобы утренняя зарядка включала для себя упражнения для спины, суставов, шеи и т. д.
4. Приятной. Выполняйте упражнения, при выполнении которых вы чувствуете себя хорошо и комфортно. Ведь одна из основных целей утренней зарядки - поднять настроение, подарить свежесть, ощутить себя полным сил.

Рекомендуемые упражнения:

1. Ходьба на месте.
2. Обычная ходьба (прогулки на улице).
3. Велосипедные прогулки.
4. Плавание или аквааэробика.
5. Использование комплексных тренировочных программ -силовых, кардио, растяжка, йога.

Кроме того, большое значение имеет питание. Питание людей старшего возраста должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы стимулировать активность ферментных систем и оказывать антиатеросклеротическое

действие. Такими свойствами обладают продукты растительного происхождения и молочные блюда. В то же время пожилым людям нецелесообразно полностью переходить на растительную пищу, им полезны нежирные сорта рыбы и мяса. Нужно придерживаться «золотой середины» - не переедать и не голодать. Организм любит порядок: есть нужно в установленное время, наиболее рациональным считается четырехразовое питание. В старшем возрасте не стоит соблюдать различные диеты, а разгрузочные дни следует проводить под контролем врача. Специалисты советуют не увлекаться экзотическими продуктами. Лучше употреблять выращенные в том регионе, где живет человек, ведь его организм настроен на переваривание именно такой пищи. Сбалансированное правильное питание должно включать в себя все необходимые витамины и питательные вещества, прежде всего, витамин Д.

Необходимо следить за объемом потребляемой воды. Ученые рекомендуют пить 1,5 - 2 литра обычной воды в течение дня.

Таким образом секрет долголетия - это прежде всего образ жизни и 25 % генетики.

12 правил активного долголетия.

1. Не переедайте! Употребляйте в пищу не менее 500 г овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном.

2. Не пересаливайте пищу! Много соли в пище — это дорога к гипертонии.

3. Не курите! Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

4. Не злоупотребляйте алкоголем!

5. Контролируйте свое артериальное давление! Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт.ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.

6. Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови. Максимально допустимый уровень 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.

7. Чаще улыбайтесь! Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.

8. Будьте активны! Не теряйте интерес к жизни!

9. Постоянно двигайтесь! 10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволяет вам сохранить здоровье на долгие годы.

10. Укрепляйте иммунитет! Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительные закаливания.

11. Следите за своим весом и талией! Её окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

12. Контролируйте уровень сахара в крови. Максимально допустимый уровень натощак 6,1 ммоль/л.

Для активного долголетия важен позитивный взгляд на жизнь. Пожилые люди должны дарить его окружающим и получать взамен. Смех даёт силы. Жизнерадостному человеку всегда живется легче. Старайтесь радоваться любому успеху - своему, детей, внуков. Вместе с улыбкой придет хорошее настроение и стремление жить дальше.