

**ГЕРИАТРИИ.  
ОСОБЕННОСТИ  
РЕАБИЛИТАЦИИ  
ГЕРИАТРИЧЕСКИХ  
ПАЦИЕНТОВ.**

# **ГЕРОНТОЛОГИЯ –**

**РАЗДЕЛ БИОЛОГИИ И МЕДИЦИНЫ,  
ИЗУЧАЮЩИЙ ЗАКОНОМЕРНОСТИ  
СТАРЕНИЯ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ**

# **ГЕРИАТРИЯ –**

**ОБЛАСТЬ КЛИНИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ,  
ИЗУЧАЮЩАЯ БОЛЕЗНИ ЛЮДЕЙ  
ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА**

# **ЗАДАЧИ ГЕРИАТРИИ:**

**-ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ,  
КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ, ЛЕЧЕНИЯ И  
ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И  
СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА;**

**-ВЫЯВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЛИЯНИЯ**



-ДО 45 ЛЕТ - МОЛОДОЙ ВОЗРАСТ;


-45-59 ЛЕТ - СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ;

-ОТ 60 ДО 74 ЛЕТ - ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ:

-ОТ 75 ДО 89 ЛЕТ – СТАРЧЕСКИЙ  
ВОЗРАСТ;


-ДОЛГОЖИТЕЛИ: СТАРШЕ 90 ЛЕТ.





**СТАРСТЬ** - ЗАКОНОМЕРНО НАСТУПАЮЩИЙ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ.

**СТАРЕНИЕ** - РАЗРУШИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС КОТОРЫЙ РАЗВИВАЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ НАРАСТАЮЩЕГО С ВОЗРАСТОМ ПОВРЕЖДАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ ЭКЗОГЕННЫХ И ЭНДОГЕННЫХ ФАКТОРОВ, ВЕДУЩИЙ К НЕДОСТАТОЧНОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ ЕГО НАДЕЖНОСТИ, РАЗВИТИЮ ВОЗРАСТНОЙ ПАТОЛОГИИ.



# ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТАРЕНИЯ ХАРАКТЕРНЫ:

- 1) **ГЕТЕРОХРОННОСТЬ** (ОТ ГРЕЧ. “ГЕТЕРО” — РАЗЛИЧНЫЙ, “ХРОНОС” — ВРЕМЯ) - РАЗЛИЧИЕ ВО ВРЕМЕНИ НАСТУПЛЕНИЯ СТАРЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ КЛЕТОК, ТКАНЕЙ, ОРГАНОВ И СИСТЕМ;
- 2) **ГЕТЕРОТРОПНОСТЬ** (ОТ ГРЕЧ. “ТОПОС” — МЕСТО) – НЕОДИНАКОВАЯ ВЫРАЖЕННОСТЬ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В РАЗНЫХ СТРУКТУРАХ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ОРГАНА;
- 3) **ГЕТЕРОКИНЕТИЧНОСТЬ** (ОТ ГРЕЧ. “КИНЕЗИС” — СКОРОСТЬ) - СТАРЕНИЕ С РАЗЛИЧНОЙ СКОРОСТЬЮ;
- 4) **ГЕТЕРОКАТЕФТЕННОСТЬ** (ОТ ГРЕЧ. “КАТЕФТЕНСИС” — НАПРАВЛЕНИЕ) - РАЗНОНАПРАВЛЕННОСТЬ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ, ПРИ КОТОРОЙ ИДЕТ ПОДАВЛЕНИЕ ОДНИХ ПРОЦЕССОВ И АКТИВИЗАЦИЯ ДРУГИХ

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГЕРИАТРИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА

- ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, МНИТЕЛЬНОСТЬ
- СКЛОННОСТЬ К ЗАМКНУТОСТИ, ДЕПРЕССИИ
- ВЫРАЖЕННЫЙ ДЕФИЦИТ ОБЩЕНИЯ, УСУГУБЛЯЕМЫЙ НЕПРИВЫЧНОЙ ОБСТАНОВКОЙ
- НЕАДЕКВАТНАЯ ОЦЕНКА СИМПТОМОВ ИМЕЮЩИХСЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СКЛОННОСТЬ К АГГРАВАЦИИ (ПРЕУВЕЛИЧЕНИЮ ИМЕЮЩИХСЯ ПРИЗНАКОВ БОЛЕЗНИ), ЛИБО К ДИССИМУЛЯЦИИ (ОТНЕСЕНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ К ВОЗРАСТНЫМ)
- БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНЫЕ, ЧЕМ У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, СРОКИ ПРИВЫКАНИЯ К МЕНЯЮЩЕЙСЯ ОБСТАНОВКЕ



# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ГЕРИАТРИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА

-МНОЖЕСТВЕННОСТЬ ПАТОЛОГИЙ

-БЫСТРОЕ ИСТОЩЕНИЕ КОМПЕНСАТОРНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНОВ И СИСТЕМ, ВЕДУЩЕЕ К РАЗВИТИЮ ИХ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

-ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ГИПОДИНАМИИ

-СКЛОННОСТЬ К ДЕФИЦИТУ САМОУХОДА

-ПОВЫШЕННАЯ ОПАСНОСТЬ ТРАВМАТИЗАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОВСЕДНЕВНЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ ПО ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ

-МЕДЛЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ УТРАЧЕННЫХ ВСЛЕДСТВИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ФУНКЦИЙ

-АТИПИЧНОСТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ: ОБЫЧНО МАЛАЯ ВЫРАЖЕННОСТЬ БОЛЕВОГО СИНДРОМА И ЛИХОРАДОЧНОЙ РЕАКЦИИ,

# ОСНОВЫ ОБЩЕГО УХОДА ЗА ГЕРИАТРИЧЕСКИМ ПАЦИЕНТОМ

## 1. НОЧНОЙ СОН

- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 7-8 Ч
- ЗАСЫПАНИЕ В ТИШИНЕ
- ТВЕРДАЯ ПОСТЕЛЬ
- ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В КОМНАТЕ 18-22 С
- ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ, ПРОВЕТРЕННАЯ КОМНАТА
- ЛЕГКОЕ И ТЕПЛОЕ ОДЕЯЛО, НЕ ПОДВЕРНУТОЕ ПОД МАТРАЦ
- ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЗА 4 Ч ДО СНА, СТАКАН КЕФИРА ПЕРЕД СНОМ
- НЕДЛИТЕЛЬНАЯ ПРОГУЛКА/ХОДЬБА ПО КОРИДОРУ ПЕРЕД СНОМ
- ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДНЕМ, УДЕРЖИВАЮЩИЕ ОТ СНА ДНЕМ

## 2. НОЧНОЙ ДИУРЕЗ

- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ЖИДКОСТИ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД СНОМ
- ИНФОРМИРОВАНИЕ О МЕСТОНАХОЖДЕНИИ ТУАЛЕТА
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДАТЬ НА НОЧЬ ПОСУДУ ДЛЯ МОЧЕИСПУСКАНИЯ
- ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ЛЕЖАЧИЙ – НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ СУДНО НАХОДИЛОСЬ ПО РУКОЙ
- НЕ ПОКАЗЫВАТЬ ОСУЖДЕНИЯ ПО ПОВОДУ МОКРОГО И ГРЯЗНОГО БЕЛЬЯ (НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ – ЧАСТОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ УРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)

### **3. ПРОФИЛАКТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ**

- В КОМНАТАХ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЛИШНЕЙ МЕБЕЛИ
- НЕ ПЕРЕСТАВЛЯТЬ МЕБЕЛЬ, НЕ ПРЕДУПРЕДИВ СТАРОГО ЧЕЛОВЕКА
- ПОКРЫТИЕ ПОЛА ЦЕЛЬНЫМ КОВРОМ
- НАЛИЧИЕ ОПОРЫ В ВАННОЙ КОМНАТЕ (ПОРУЧНИ), СРОЧНОЙ СИГНАЛИЗАЦИИ, РЕЗИНОВЫХ КОВРИКОВ
- ПОРУЧНИ ВДОЛЬ КОРИДОРОВ

## 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

- КРОВАТЬ НЕ НИЖЕ 60 СМ
- ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ ФИКСАЦИИ СЪЕМНОГО СТОЛИКА НА КРОВАТИ
- БОЛЕЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНЫ 2 НЕБОЛЬШИЕ, ЧЕМ 1 БОЛЬШАЯ ПОДУШКИ
- НЕ САЖАТЬ ПАЦИЕНТА В ГЛУБОКОЕ НИЗКОЕ КРЕСЛО
- ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ НАЛИЧИЕ ПРИКРОВАТНОГО СТОЛИКА И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОСВЕЩЕНИЯ
- РЯДОМ С КРОВАТЬЮ КНОПКА ВЫЗОВА МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА
- ТЕПЛАЯ ОДЕЖДА ТЕПЛОЕ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
- ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ НЕ НИЖЕ 18 С

## 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- КУПАНИЕ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ
- МЫЛО С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СУХОСТИ КОЖИ И ЗУДА
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЕМА ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ СУХОСТИ КОЖИ
- ЕЖЕДНЕВНОЕ МЫТЬЕ НОГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЩЕТКИ
- СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРЕЗАНИЕ НОГТЕЙ, УДАЛЕНИЕ МОЗОЛЕЙ

# ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВ В ГЕРИАТРИИ

- 1) **НАРУШЕНИЕ ВСАСЫВАНИЯ.** УМЕНЬШЕНИЕ ВСАСЫВАЮЩЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СНИЖЕНИЕ МЕЗЕНТЕРИАЛЬНОГО КРОВотоКА, УВЕЛИЧЕНИЕ PH ЖЕЛУДОЧНОГО СОДЕРЖИМОГО, ЗАМЕДЛЕНИЕ ПЕРИСТАЛЬТИКИ.
- 2) **НАРУШЕНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ.** УМЕНЬШЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ВОДЫ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ПРИВОДИТ К УМЕНЬШЕНИЮ ОБЪЕМА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРЕПАРАТОВ, СОПРОВОЖДАЯСЬ УВЕЛИЧЕНИЕМ КОНЦЕНТРАЦИИ ВОДОРАСТВОРИМЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ В ПЛАЗМЕ КРОВИ И ТКАНЯХ И УВЕЛИЧЕНИЕМ РИСКА ПЕРЕДОЗИРОВКИ
- 3) **НАРУШЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА.** СНИЖЕНИЕ ПЕЧЕНОЧНОГО КРОВотоКА, МАССЫ ПАРЕНХИМЫ ПЕЧЕНИ, СНИЖЕНИЕ АКТИВНОСТИ ФЕРМЕНТОВ. ПРИ ЭТОМ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ БИОТРАНСФОРМАЦИЯ ПРЕПАРАТОВ, ПОВЫШАЕТСЯ ИХ КОНЦЕНТРАЦИЯ В КРОВИ И ТКАНЯХ, ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, ВЫШЕ РИСК ПЕРЕДОЗИРОВКИ.
- 4) **НАРУШЕНИЕ ЭКСКРЕЦИИ.** УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ФУНКЦИОНИРУЮЩИХ НЕФРОНОВ, СНИЖЕНИЕ СКОРОСТИ КЛУБОЧКОВОЙ ФИЛЬТРАЦИИ И СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИИ КАНАЛЬЦЕВ ПОЧЕК, ЗАМЕДЛЕННОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ЭКСКРЕТОВ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ,

-ОГРАНИЧИВАТЬСЯ КАК МОЖНО МЕНЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЛС (1-2 ПРЕПАРАТА), ПРИЕМ КОТОРЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ПРОСТЫМ (1-2 РАЗА В СУТКИ)

-ЕСЛИ ВОЗМОЖНО ДОСТИЖЕНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ЭФФЕКТА НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫМИ МЕТОДАМИ, ТО, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, СЛЕДУЕТ ИМИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ

-ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ЛЕЧЕНИЯ, ПОДБОР ОПТИМАЛЬНЫХ ДЛЯ ДАННОГО БОЛЬНОГО ДОЗ ЛС (ПРАВИЛО МАЛЫХ ДОЗ: ПОЛОВИНУ/ОДНУ ТРЕТЬ ОБЩЕПРИНЯТОЙ ДОЗЫ ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАТЬ ДО ДОСТИЖЕНИЯ ЛЕЧЕБНОГО ЭФФЕКТА)

-ПРИМЕНЯТЬ МЕДИКАМЕНТЫ И ДИЕТУ, НОРМАЛИЗУЮЩИЕ РЕАКТИВНОСТЬ, ОБМЕН И ФУНКЦИИ СТАРЕЮЩЕГО ОРГАНИЗМА (ВОДО- И ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ, АМИНОКИСЛОТЫ И ДР)

-ПОМНИТЬ, ЧТО ЭФФЕКТ ОТ ПРЕПАРАТОВ МОЖЕТ НАСТУПИТЬ ПОЗЖЕ И БЫТЬ НЕДОСТАТОЧНО ВЫРАЖЕННЫМ ИЗ-ЗА ВОЗРАСТНОГО УХУДШЕНИЯ ВСАСЫВАНИЯ ИХ В ЖКТ

-КОНТРОЛЬ НАД УРОВНЕМ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЖИДКОСТИ (НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ – ЛЕКАРСТВЕННАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ)

-ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ УСПОКАИВАЮЩИХ, ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ, СНОТВОРНЫХ ПРЕПАРАТОВ ВЕДЕТ К ПРИВЫКАНИЮ

-ПРИ КАЖДОМ ПОСЕЩЕНИИ ПАЦИЕНТА ПРОВЕРЯТЬ, КАКИЕ И СКОЛЬКО НАЗНАЧЕННЫХ СРЕДСТВ БОЛЬНОЙ ПРИМЕНЯЕТ. РЕКОМЕНДОВАТЬ ВЕСТИ ДНЕВНИК ОЩУЩЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ЛЕЧЕНИЕМ

-РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ПАРАМЕТРЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ВАЖНЫХ ПРОЦЕССОВ (АД, ПУЛЬС, ДИУРЕЗ), НЕ ДОПУСКАЯ РЕЗКИХ ИЗМЕНЕНИЙ ИХ ВЕЛИЧИНЫ

-ИМЕТЬ В ВИДУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОЛЬНОГО (ЗАБЫВЧИВОСТЬ, НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, НЕАДЕКВАТНОСТЬ В РЕАКЦИЯХ, ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ

1)НАЗНАЧАТЬ ТАБЛЕТИРОВАННЫЕ ЛС

2)ТЩАТЕЛЬНОЕ ИНСТРУКТИРОВАНИЕ ПАЦИЕНТА И ЕГО ПОПЕЧИТЕЛЕЙ ПОДРОБНЫМИ ЗАПИСЯМИ, ОБЪЯСНЕНИЯМИ



# К ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЯМ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ОТНОСЯТСЯ:

- СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ГЕРОДИЕТИКИ (РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА);
- ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ;
- СОЦИОЛОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К ВОЗРАСТНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ;
- ПОСИЛЬНЫЙ ТРУД;
- СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ГЕРОГИГИЕНЫ

ОСНОВНЫМ ИЗ ЭТИХ ПРИНЦИПОВ ЯВЛЯЕТСЯ **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА**, Т. Е. СООТВЕТСТВИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА.

ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЭТА ВЕЛИЧИНА ИНДИВИДУАЛЬНА, НО В СРЕДНЕМ У

**ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ** ОНА ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ 2100 (ЖЕНЩИНЫ) — 2300 (МУЖЧИНЫ) ККАЛ/СУТКИ, У

**СТАРИКОВ** — 1900 (ЖЕНЩИНЫ) — 2000 (МУЖЧИНЫ) ККАЛ/СУТКИ

# ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ВКЛЮЧАЕТ:

- СНИЖЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, БОГАТЫХ ХОЛЕСТЕРИНОМ (ЗАМЕНА МЯСА ЖИВОТНЫХ И ПТИЦЫ НА МЯСО РЫБ)
- ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН ПОВЫШЕННОГО КОЛИЧЕСТВА ЛИПОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ: ХОЛИНА, МЕТИОНИНА, ЛЕЦИТИНА;
- СОБЛЮДЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ТРЕБОВАНИЙ К ПОСТУПАЮЩЕМУ БЕЛКУ: НЕ БОЛЕЕ 0,8 Г НА 1 КГ ИДЕАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА В ОСНОВНОМ ЗА СЧЕТ БЕЛКОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ (НЕЖИРНЫЕ СОРТА ТВОРОГА И СЫРА, ДРУГИЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБА, ПОСТНОЕ МЯСО);
- ДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ КЛЕТЧАТКИ, ПЕКТИНОВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ;
- УМЕНЬШЕНИЕ ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ, ЗАМЕНА ЧАСТИ СУТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА САХАРА (50 Г) НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ МЕДА (НЕ БОЛЕЕ 2 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК В ДЕНЬ) ИЛИ ФРУКТОЗЫ;
- ВВЕДЕНИЕ ПОВЫШЕННОГО КОЛИЧЕСТВА КАЛЬЦИЯ С ЙОГУРТОМ, СЫРОМ, САРДИНАМИ, ЗЕЛЕННЫМИ ЛИСТЬЯМИ ОВОЩЕЙ И Т. П.;
- ОБОГАЩЕНИЕ РАЦИОНА ТАКИМИ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ КАК ЙОД, СЕЛЕН, МЕДЬ, ЦИНК, МАГНИЙ

-для НОРМАЛИЗАЦИИ СОСТАВА КИШЕЧНОЙ МИКРОФЛОРЫ- **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**, ПРИМЕНЕНИЕ **ОТРУБЕЙ** (ОКОЛО 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В ДЕНЬ) В СОСТАВЕ ХЛЕБА, КАШ.

-**ГЕРОПРОТЕКТОРЫ И ПРИРОДНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ** ( ВИТАМИНЫ А И С, ГЛЮТАМИНОВАЯ КИСЛОТА, РУТИН, ФИТИНОВАЯ КИСЛОТА, ЦИСТЕИН) МНОГО ТАКИХ ВЕЩЕСТВ В АРОМАТИЧЕСКИХ ТРАВАХ, ЧЕСНОКЕ, СВЕКЛЕ И ДРУГИХ ОВОЩАХ.

-КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩИ ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ ЕЕ ДОСТУПНОЙ ЖЕВАТЕЛЬНОМУ АППАРАТУ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА И ДЕЙСТВИЮ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ФЕРМЕНТОВ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕГЛУБОКАЯ ТЕРМИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА, ИСКЛЮЧЕНИЕ ЖАРКИ, ШИРОКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ **ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ, ЗАПЕКАНИЯ**.

-ПРИЕМ ПИЩИ **5-6 РАЗ В ДЕНЬ** В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ И НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЗА ДВА ЧАСА ДО СНА (ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕГАТЬ УВЕЛИЧЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА, ПЕРЕГРУЗКИ СТАРЕЮЩИХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И СВЯЗАННЫХ С ЭТИМ ДИСПЕПСИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ)

-ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОТ 7 ДО 10 Г **ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ** В СУТКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕНСИВНОСТИ ВЫДЕЛЕНИЯ ПОТА (ВОЗМОЖНО ПРИМЕНЕНИЕ ТАКИХ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ КАК «СНАСОЛ» И «ПАНАЦЕЯ», СОДЕРЖАЩИХ СОЛИ КАЛИЯ).

-ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ — **1,0-1,5 Л** ПРИ УСЛОВИИ СОХРАНЕНИЯ НОРМАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОДНОГО БАЛАНСА. ИЗ НАПИТКОВ ИСКЛЮЧАЕТСЯ КРЕПКИЙ КОФЕ И

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

-УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКИ (СОСТОЯЩИЕ ИЗ 8-10 ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВСЕХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП).

-ПРОГУЛКИ

-ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА

-ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

-ПРИ НАЛИЧИИ НАВЫКОВ — ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ, БАДМИНТОНОМ, ТЕННИСОМ, ГОРОДКАМИ, ХОДЬБОЙ НА ЛЫЖАХ, ЕЗДОЙ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, ГРЕБЛЕЙ В СПОКОЙНОМ ТЕМПЕ (ТРЕНИРОВКИ ПО 45-60 МИНУТ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ).

-ПЕРЕД РАСШИРЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА;

-ДВИЖЕНИЯ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РЕЗКИМИ, ПОДНЯТИЕМ БОЛЬШИХ ТЯЖЕСТЕЙ, БЫСТРОЙ ПЕРЕМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА;

-ИЗБЕГАТЬ УПРАЖНЕНИЙ, СОПРОВОЖДАЮЩИХСЯ НАТУЖИВАНИЕМ И ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ (ЭТО ПОВЫШАЕТ ДАВЛЕНИЕ В МАЛОМ КРУГЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ, В СОСУДАХ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ЗАТРУДНЯЕТ ПРИТОК КРОВИ К СЕРДЦУ, МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ЭМФИЗЕМЫ ЛЕГКИХ);

-УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ В ЗАМЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ, НЕ ДОПУСКАТЬ МНОГОКРАТНОГО ИХ ПОВТОРЕНИЯ;

-АДАПТАЦИЯ К НАГРУЗКАМ ПРОИСХОДИТ ЗНАЧИТЕЛЬНО МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ В МОЛОДОСТИ, ПОЭТОМУ УВЕЛИЧИВАТЬ НАГРУЗКИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОСТЕПЕННО, НА 5-10% В НЕДЕЛЮ;

-СИСТЕМАТИЧЕСКИХ КОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ (МАКСИМАЛЬНАЯ ЕГО ЧАСТОТА ДОЛЖНА БЫТЬ 180-200 — ВОЗРАСТ),

-ОБСЛЕДОВАНИЕ У ВРАЧА НЕ РЕЖЕ 2 РАЗ В ГОД, ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОЧУВСТВИЯ;

-ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ ТЩАТЕЛЬНОЮ РАЗМИНКУ, УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ И ОСТЫВАНИЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ;

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ:

К МЕРОПРИЯТИЯМ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА, УМЕНЬШАЮЩИМ РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ, МОЖНО ОТНЕСТИ:

- ПРОФИЛАКТИКУ ПЕНСИОННОГО СТРЕССА, ВКЛЮЧАЮЩУЮ СВОЕВРЕМЕННУЮ ПЕРЕПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ;

- СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСТАТОЧНОЙ ТРУДОСПОСОБНОСТИ И ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ;

- ДОСТАТОЧНОЕ МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТАРОСТИ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ;

СТРОИТЕЛЬСТВО ЖИЛЬЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ;

- ПООЩРЕНИЕ ВЫПУСКА СРЕДСТВ ГЕРОГИГИЕНЫ, ОДЕЖДЫ И ОБУВИ ДЛЯ ПРЕСТАРЕВШИХ

# ПРАВИЛА ГЕРОГИГИЕНЫ

## ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА.

-ЧИСТИТЬ ЗУБЫ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 4 МИНУТ, ИСПОЛЬЗУЯ ЩЕТКУ СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ ИЛИ МЯГКУЮ

-ТЩАТЕЛЬНОЕ ПОЛОСКАНИЕ РТА ВОДОЙ И ПРОМЫВАНИЕ СЪЕМНЫХ ПРОТЕЗОВ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ.

-ПРИМЕНЕНИЕ ПАСТ С ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ И УКРЕПЛЯЮЩИМ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ.

-ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОКОЛО ЗУБНЫХ ТКАНЕЙ — ПАРОДОНТОЗА И ПАРОДОНТИТА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ФИТОТЕРАПИЯ (НАСТОИ И НАСТОЙКИ, ОБЛАДАЮЩИЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ, КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩИМ И ДЕЗОДОРИРУЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ ИЗ КОРНЯ АЛТЕЯ, ЦВЕТКОВ РОМАШКИ, ЗВЕРОБОЯ, КАЛЕНДУЛЫ, ЭВКАЛИПТА И Т.Д. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОВОДИТЬ КУРСЫ ПОЛОСКАНИЙ (7—10 ДНЕЙ) ОДНИМ ИЗ НАСТОЕВ, ОСОБЕННО ПРИ ПОЯВЛЕНИИ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ ИЛИ ЗАПАХА



## ГИГИЕНА КОЖИ.

- ОЧИЩЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ СКЛАДОК — НА ШЕЕ, В ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ И ПРОМЕЖНОСТИ, ПОД МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ У ЖЕНЩИН И ПОД ЖИРОВЫМИ СКЛАДКАМИ У ТУЧНЫХ ЛЮДЕЙ (ДВАЖДЫ В ДЕНЬ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С МЫЛОМ И ТЩАТЕЛЬНО ВЫСУШИВАЮТ ПРОМАКИВАНИЕМ, ИСПОЛЬЗУЯ ДЕТСКУЮ ПРИСЫПКУ ИЛИ ВАЗЕЛИН (В МЕСТАХ ВОЗМОЖНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ КОЖИ ВЫДЕЛЕНИЯМИ)).
- ПОСЛЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ И ДЕФЕКАЦИИ ОМОВЕНИЯ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ.
- УМЫВАТЬСЯ ЖЕЛАТЕЛЬНО ВОДОЙ БЕЗ МЫЛА ИЛИ ИСПОЛЬЗУЯ ЖИРНЫЕ ЕГО СОРТА
- ДУШ ИЛИ, ПРИ ОТСУТСТВИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ, БАНЯ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ.
- ЕЖЕДНЕВНОЕ МЫТЬЕ С ДЕТСКИМ МЫЛОМ КОЖИ СТОП
- РЕГУЛЯРНАЯ И ПРАВИЛЬНАЯ ОБРАБОТКА НОГТЕЙ.
- РУКИ СЛЕДУЕТ БЕРЕЧЬ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ХИМИЧЕСКИХ ЧИСТЯЩИХ СРЕДСТВ, ОДИН-ДВА РАЗА В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО СМАЗЫВАТЬ КИСТИ КРЕМОМ,

## **ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ.**

- НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 60 ЛЕТ ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ, НЕ ИМЕТЬ ТУГИХ РЕЗИНОК И ОБЯЗАТЕЛЬНО — ЧИСТЫМ, МЕНЯЮТ ЕГО НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В СУТКИ ИЛИ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ.
- ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ И ЛЕГКОЙ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ИЛИ СМЕСОВЫХ ТКАНЕЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ХОРОШУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ.
- ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ УВЕЛИЧЕННОЙ ПОЛНОТЫ, НА 1-2 РАЗМЕРА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В МОЛОДЫЕ ГОДЫ. ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ ШИРОКИЕ НОСЫ И УСТОЙЧИВЫЙ КАБЛУК, ВЫСОТОЙ 4-5 СМ. НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ, ЧТО ОБУВЬ ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ КОЖИ КОМФОРТНЕЕ, ЛЕГЧЕ ПРИНИМАЕТ ФОРМУ НОГИ. ЗАСТЕЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ПРОСТОЙ И ПРОЧНОЙ.