

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.



Здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни!



Физическая активность, здоровье и активное долголетие



Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать.

Молодым людям в возрасте 18 – 25 лет кажется, что ресурс их здоровья неограничен. На этот возраст приходится пренебрежение к элементарным правилам гигиены питания, сна, труда и отдыха, гигиены одежды. Все это закладывает фундамент для хронических неинфекционных заболеваний, ведущих к ранней инвалидности и смерти (атеросклероз, цирроз печени, гастрит, легочные заболевания, заболевания почек, нарушение обмена веществ и пр.).

В то же время молодежь наиболее восприимчива к обучению, поэтому необходимо своевременно обеспечить их качественной информацией о сохранении и укреплении здоровья, позволяющей сделать сознательный выбор и принять ответственность за собственное решение. Достичь этого можно только с помощью широкого и грамотного распространения принципов здорового образа жизни.

Для того чтобы сохранилась нормальная работоспособность мышц или любого другого органа, он должен действовать. А для того чтобы он действовал, к нему должны подходить импульсы от центральной нервной системы. Т.е. постоянное движение, физическая культура – то, что требует постоянного напряжения мышц, благодаря усиленным нервным импульсам, и делает человека здоровым.

В пожилом и старческом
возрасте надо как можно
больше двигаться





От пожилых людей часто можно услышать, что старая жизнь уже не для них, что время ушло. А что осталось: одышка, лишний вес, проблемы с сердцем, сосудами, скачущее давление. Но все это можно исправить. Ведь главными условиями здоровья в старшем возрасте являются жизнелюбие и оптимизм. Может быть, оптимизма-то как раз и не хватает...

В настоящее время медицинская наука может гарантировать, что каждый из нас может жить не менее 80 лет и почти не болеть. Врачи научились предотвращать инфаркт миокарда и мозговой инсульт, поддерживать здоровье у больных сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями, излечивать злокачественные опухоли, выявленные на ранних стадиях, и не допускать развития инфекционных болезней. Однако для этого мы сами должны активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения на состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:

- **Индивидуальный образ жизни – на 50%.**
- **Наследственность – на 20%.**
- **Климат – на 20%.**
- **Услуги системы здравоохранения – на 10%.**

Что нужно для сохранения здоровья в пожилом возрасте? Каким должен быть индивидуальный образ жизни? Первым и самым важным секретом долголетия является ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни пожилых людей должен включать:

- **Оптимальное питание.**
- **Двигательную активность.**
- **Психогигиену.**
- **Исключение курения, алкоголя.**
- **Регулярное прохождение профилактических осмотров для раннего выявления заболеваний и своевременного лечения.**

Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать её.



СОВЕТ ПЯТЫЙ: ХОРОШО ПИТАТЬСЯ

Не бойся просить о помощи. Пусть ваши родственники, знакомые соседи или социальные работники помогут с покупкой продуктов (а если вы активный пользователь интернета – попробуйте освоить доставки). Про запас можно купить нескоропортящиеся продукты, а все остальное – молочку, хлеб, овощи и фрукты – берите без фанатизма.

Во время самоизоляции вы особенно хорошо должны следить за своим питанием и не лениться готовить: у малоподвижного человека, который не ест достаточное количество белков и витаминов, значительно возрастает вероятность развития старческой астении и снижается иммунитет, а значит – увеличивается риск заболеть вирусными инфекциями.



❑ Антисклеротического
действие:

Витамин В4

Витамин В8

Витамин В12



❑ Поддержание
опорно-двигательной
системы и др.

Витамин D

Витамины В1 и В7



❑ Антиоксидантное
действие:

Витамин Е

Витамин С

Витамин А



Старость -это время мудрости.
Проживая жизнь, человек выбирает и
проходит огромную дорогу, шагая в
Неизведанное.



Как сохранить активное долголетие

- Ведите здоровый образ жизни
- Не увлекайтесь рекламой и самолечением
- Не злоупотребляйте лекарственными препаратами
- Сохраняйте позитивный настрой
- Активно участвуйте в жизни родных и друзей
- общайтесь с природой

Чтобы дольше жить, надо
умирать со смеху!



Жить долго, сохранив здоровье и творческую активность - естественная мечта каждого человека

