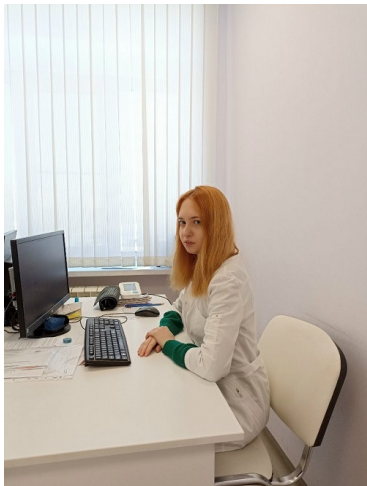




С 4 по 10 мая в России проводится Неделя здорового долголетия. Её основная цель – сформировать у населения принципы здорового образа жизни, чтобы они и в возрасте 70+ сохраняли ясность ума, физическую бодрость и социальную активность, что поможет им поддерживать высокое качество жизни.

О том, как сохранить здоровье в пожилом возрасте рассказывает врач-терапевт отделения медицинской профилактики для взрослых больницы им. Фишера города Волжского Инна ТРУДОВА.

- Поддержание здоровья в пожилом возрасте требует комплексного подхода, который включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и регулярный медицинский контроль. Мы рекомендуем придерживаться следующих принципов: во-первых, питание. Оно должно быть сбалансированное и разнообразное. Рацион должен включать белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Лучше практиковать дробное питание, то есть приём пищи 4–5 раз в день небольшими порциями.

Следует отдать предпочтение щадящим способам приготовления пищи. Лучше варить, тушить, запекать или готовить на пару. Следует ограничить жареную, копчёную, маринованную, солёную, не более 5 грамм поваренной соли в сутки пищу. Необходимо контролировать потребление воды. Если нет медицинских противопоказаний, рекомендуется выпивать около 1,5-2 литров чистой воды в сутки.

С возрастом обмен веществ замедляется, поэтому рекомендуется снизить калорийность рациона. Для женщин это примерно 1900–2200 ккал в день, для мужчин - 2000–3000 ккал. Во-вторых, следует помнить, что кости с возрастом становятся более хрупкие, подвержены переломам, поэтому важно употреблять достаточное количество кальция, который содержится в молочных продуктах, рыбе, зелёных овощах, орехах и кунжуте и витамина D, что также способствует усвоению кальция.

Витамин D защищает от сердечно-сосудистых болезней, высокого давления, некоторых видов рака и аутоиммунных заболеваний. Наше тело вырабатывает витамин D под воздействием солнечных лучей, поэтому важно проводить время на улице, совершая пешие прогулки, кататься на велосипеде. Однако не стоит забывать о мерах предосторожности, ведь прямые солнечные лучи могут быть опасны для кожи, также есть риск получить солнечный удар. Поэтому следует использовать защитный крем, носить головные уборы, защищающие от солнечного удара.

В-третьих, необходимо уделять внимание физической активности не менее 150 минут в неделю. Это может быть ходьба, плавание, гимнастика, работа в саду.

Для профилактики падений и остеопороза 2–3 раза в неделю рекомендуется выполнять упражнения на равновесие и силу. И, конечно, важно высыпаться - для здоровья человеку нужно в среднем 7-8 часов качественного сна.

О вреде вредных привычек в любом возрасте говорится неоднократно, не стоит забывать о здоровом образе жизни и в «серебряные годы», так как отказ от алкоголя и курения не только улучшает самочувствие, но и снижает риск возникновения хронических и онкологических заболеваний.

А выявить факторы риска и предупредить возникновение заболеваний, а также осложнения уже имеющихся хронических заболеваний помогают регулярное посещение врачей, диспансеризация, наблюдение при хронических заболеваниях, вакцинация.

Источник: <https://oblzdrav.volgograd.ru/current-activity/cooperation/news/576498/>