

О правильном старении

Хорошее здоровье способно сохранить в нас интерес к жизни, бодрость духа, позитивное отношение к происходящему вокруг. Прожитые годы обостряют наши проблемы со здоровьем. Перед нами встает вопрос, как долго мы еще сможем вести нормальный, активный образ жизни?

К сожалению, большинство людей привыкло связывать старение с негативными состояниями: одиночеством, болезнями, подавленным настроением. Но, оказывается, в наше время появилась возможность управления старением. Прежде всего, контроля над факторами риска, профилактическим лечением и здоровым образом жизни.

Врачи дают основные рекомендации, которые позволят сохранить активное долголетие:

- ✓ **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** для людей старшего возраста полезна не меньше, чем для молодых. У физически активных пожилых людей более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшая память, умственная работоспособность, координация, меньший риск падений, большая самостоятельность и более низкие показатели смертности. Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не служит противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам. Главное – проконсультироваться с врачом и выбрать тот объем занятий, который будет подходить именно вам.
- ✓ **ПИТАНИЕ.** Для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи, так как по мере старения человека отмечается снижение обмена веществ, замедление расщепления пищи и ее усвоение. А при некоторых заболеваниях (сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, хронических запорах, заболеваниях почек, печени и др.) диета становится неотъемлемой частью лечебного процесса.
- ✓ **КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ.** Успешное старение - это нечто большее, чем возможность оставаться физически крепким. Это сохранение связей с обществом и интереса к жизни. Ухудшение памяти является неизбежной частью старения, но укреплять её можно в любом возрасте, а упражнения для тренировки мозга не так уж и сложны. Тренируйте свою память ежедневно. В этом вам помогут кроссворды, пазлы, чтение книг, заучивание стихов и т.п.
- ✓ **СОН.** Старайтесь хорошо выспаться — это важно для полноценного отдыха головного мозга. Во время работы каждый час старайтесь прерываться на небольшой перерыв, во время которого можно, например, пройтись или сделать несколько физических упражнений. Такое переключение с одного вида деятельности на другой пойдет на пользу функционированию головного мозга.
- ✓ **ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ.** Старайтесь настроиться на позитивный лад и концентрируйте внимание только на положительных моментах и жизненных ситуациях.

- ✓ БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ – очень важный вопрос. Устраните источники опасности: уберите лишние провода, настелите резиновые коврики там, где скользко, установите поручни в ванные комнаты, сделайте ночное освещение на пути к туалету.

Физическая активность пожилых

«Движение – это жизнь» – всем известная истина. Однако не все достаточно физически активны. Особенно – пожилые люди в силу хронической болезненности опорно-двигательного аппарата, усталости и апатии. О пользе физических упражнений можно говорить много.

Гериатры (врачи по лечению болезней пожилых людей) выделяют два главных негативных последствия малоподвижного образа жизни. Это – нарастание старческой астении (немощи) и саркопении (убывание мышечной массы). И то и другое укорачивает век человека и повышает вероятность развития нескольких заболеваний одновременно.

При низкой физической активности:

- ухудшается кровообращение в периферических отделах;
- мышечная оболочка сердца (миокард) слабеет и теряет резервную мощь (сердечная недостаточность). Даже размеры сердца уменьшаются;
- ослабляется костно-мышечный аппарат. Увеличивается вероятность падений и травм;
- мышцы перерождаются в жировую ткань;
- изменяется функциональное состояние центральной нервной системы.

Если взрослый человек не набирает даже 30 минут в день физической активности – он имеет малоподвижный образ жизни с риском всех перечисленных выше последствий.

А что же делать, если вы имеете признаки гиподинамии? Активизируйтесь!

Для взрослых 65 лет и старше физическая активность предполагает оздоровительные упражнения, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), домашние дела, игры, состязания.

уделяйте не менее 2,5 часов в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности; каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Важным условием является необходимость постоянного контроля и самоконтроля за состоянием собственного здоровья в условиях физической активности.

Это достигается измерением двух доступных параметров: артериального давления и пульса.

Значение АД не должно превышать 140\100 мм.рт.ст. Пульс при умеренной физической активности в 50 лет – 90-120, в 60 лет – 88-112, в 70 – 83-105.

Одним из оптимальных видов физической нагрузки является скандинавская ходьба.

Ею может заниматься человек практически с любым уровнем физической подготовки, при любом состоянии здоровья (за редким исключением).

Что полезного? Подсчитано, что это наиболее энергоемкое занятие. Очень много теряется калорий. В процессе ходьбы задействовано 90% мышц всего тела! Очень многие сейчас увлекаются «скандинавкой». Но далеко не все ходят правильно. А важна правильная техника. Только тогда эта нагрузка будет полезна. Это занятие на свежем воздухе, а значит, происходит усиленное насыщение кислородом всех органов и тканей, тренируется дыхательная система, укрепляется сердечно-сосудистая система, человек получает массу положительных эмоций!

Скандинавская ходьба может быть настоящей панацеей для тех, кто не может заниматься полноценной физической деятельностью. Ведь к тому же она не требует особого оборудования, не нужно никаких финансовых вложений.

Питание в пожилом возрасте

Уже после 40–50 лет органы пищеварения претерпевают функциональные изменения. Это - и слабость жевательной мускулатуры, и уменьшение активности слюнных желез, и ухудшение интенсивности и качества пищеварения: происходит неполное переваривание белков, жиров, углеводов.

Основные принципы питания пожилых:

1. Энергоемкость пищи должна снижаться в силу уменьшения основного обмена и траты энергии на физическую активность. Обращаем внимание: речь идет не об объеме, а о калорийности пищи.

2. Лечебно-профилактическая направленность питания. Большинство пожилых людей имеет два или больше диагнозов, чаще атеросклеротического происхождения. Поэтому коррекция питания у пожилых будет способствовать стабилизации прогрессирования этих заболеваний.

3. Белков нужно потреблять не более 1 гр. на 1 кг массы тела. При этом количество животных белков должно быть несколько больше – для предупреждения дефицита аминокислот, не содержащихся в растительной пище.

4. Углеводная составляющая должна содержать преимущественно сложные углеводы и трудноперевариваемую клетчатку и пектины (грубый хлеб, отруби, яблоки, капуста, морская капуста), и составлять около 60% общей калорийности.

5. Не целесообразно полностью переходить на растительный рацион. Лучшим вариантом будет молочно-растительная диета.

6. Кишечная флора в старости имеет тенденцию к перерождению с преобладанием гнилостной, выделяющей токсины. Для борьбы с этим явлением следует чаще использовать кисломолочные продукты, употреблять пищевые волокна (капуста, отруби, зерновой хлеб, каши).

7. Кратность питания - 4-5 раз в сутки, с преобладанием в первой половине дня.

8. Категоричное «нет» в рационе пожилых людей:

Все полуфабрикаты, колбасы, газировки и фастфуд должны быть строго исключены из рациона.

Свести к минимуму употребление поваренной соли

Чтобы избежать лишней нагрузки на желудочно-кишечный тракт в пожилом возрасте, не рекомендуется переедать, употреблять соленую, острую и копченую пищу.

Откажитесь от кондитерских изделий, выпечки, сахара - это «пустые калории». Лучше заменить их свежими ягодами, медом, фруктами. Также, нежелательно есть хлеб из муки мелкого помола и шлифованные крупы.

