

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики Речицкой ЦРБ



В связи со сложившейся демографической ситуацией во всем мире наблюдается «постарение населения». Тенденции постарения населения характерны и для нашей страны.

Старение человека – многогранный, сложный, закономерный, генетически обусловленный биологический процесс. Предотвратить его нельзя, но можно помочь пожилым людям затормозить неизбежный процесс старения разумным управлением своей жизнью. У пожилых людей замедляются обменные процессы, нарушается синтез некоторых белков, уменьшается активность ферментов, ослабляется работа большинства органов и систем, уменьшаются энерготраты организма. Все эти изменения приводят к значительным нарушениям структуры и функций всего организма. Тем не менее, компенсаторные механизмы обеспечивают работу всех органов и систем на физиологическом уровне. Даже в очень преклонном возрасте есть возможность создать себе более высокий уровень жизни, улучшить физические показатели.

Существуют **два направления трудовой деятельности** пенсионера: продолжение работы по специальности, либо замена ее другим видом деятельности. Например, работа по хозяйству, на приусадебном участке. Не исключена возможность заниматься общественной работой. Главное, чтобы труд был посильным, приносил моральное удовлетворение и способствовал сохранению и даже совершенствованию физической формы.

Отдых должен быть активным и разнообразным. И чтобы отдых был эффективным, он должен соответствовать трудовой деятельности. Правильно организованный, он улучшает настроение, вызывает удовлетворенность жизнью, придает сил и бодрости.

Особое место занимает сон. Без регулярного, полноценного сна нельзя сохранить здоровье и нормальное долголетие. Продолжительность его не должна быть меньше 7-8 часов. Перед сном хороши прогулки пешком, но не показаны кофе, крепкий чай, спиртные напитки, сигареты, плотный ужин.

Умение владеть собой имеет большое значение для сохранения здоровья. Душевное спокойствие, благожелательность, хорошее настроение, оптимизм благотворно влияют на все физиологические процессы, улучшают кровообращение.

Питание пожилых должно быть построено с учетом возраста, пола, физической активности, состояния здоровья:

- умеренность;
- уменьшение кулинарной обработки 9ограничение жареных, копченых, острых, соленых, слишком горячих и холодных блюд);
- соблюдение режима питания;
- уменьшение потребления легкоусвояемых углеводов (сладости, сдоба);
- использование в пищу преимущественно растительных масел и ограничение в рационе животных жиров;
- обязательное употребление молочных и кисло-молочных продуктов;
- обогащение пищи за счет натуральных продуктов: овощи и фрукты;

- исключение и употребление спиртных напитков;

Физическая активность – неотъемлемая часть оздоровления организма. Для пожилых людей одним из наиболее доступных ее видов является ходьба. Помимо ходьбы возможны и такие виды тренировок, как зарядка, подъем и спуск по лестнице, большой теннис, туризм, велотренажер. Но перед тем, как начать тренироваться, следует обязательно посоветоваться с лечащим врачом.