

Золотые правила здоровья для «золотого» возраста!

Многие люди отгоняют от себя мысли о приближении периода старения, но он естественен и несет в себе особый смысл. Это закономерный и неизбежный процесс, который сам по себе не является болезнью, а только очередным этапом жизненного пути.

Когда мы становимся старше, неизбежно, мы испытываем серьезные изменения в жизни, такие как, выход на пенсию, потеря близких, физические изменения. То, как мы справляемся с этими изменениями, является ключом к здоровому старению. Поэтому, придерживаясь простых советов, вы сможете жить со смыслом и радостью и в период «золотого» возраста.

1. Питайтесь правильно:

- не пере едайте, ужинайте за 3-4 часа до сна;
- сократите потребление жирных и сладких продуктов, а также изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста;
- уберите соль со стола, а все блюда не досаливайте;
- съедайте 400-500 граммов овощей, фруктов, зелени каждый день. Эти продукты богаты клетчаткой и снижают риск развития онкологических заболеваний;
- если вы не страдаете сердечной или почечной недостаточностью, то вам нужно выпивать около 1,5 литров чистой воды в сутки;
- правильно готовьте еду – варите, тушите, запекайте. Откажитесь от жареного, копченого и маринованного.

2. Двигайтесь!

Движение – важная составляющая здоровья. Помните, что всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь. Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятие танцами и скандинавской ходьбой 2-3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное – делать это регулярно.

3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя.

Табак и алкоголь могут спровоцировать развитие многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологии, болезней органов дыхания и других). Помните, что отказ от курения снижает риск инсульта и инфаркта на 30%.

4. Повышайте умственную активность.

Как ни печально это признавать, но с возрастом труднее становится усваивать информацию, подводит память. Поэтому не стоит часами сидеть перед телевизором, вместо этого гораздо полезнее читать книги, играть в шахматы или разгадывать кроссворды.

5. Соблюдайте правила личной гигиены.

Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье. Такие процедуры как баня, требуют осторожности: температурный режим должен быть щадящим 60-70 градусов.

6. Вовремя ложитесь спать.

Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. Очень полезно отдыхать и после обеда, но не более часа и не позднее 16:00.

7. Волнуйтесь меньше.

Не думайте о плохом, направляйте свои мысли в позитивное русло. Хорошо помогает преодолеть стресс какое-нибудь увлечение, поэтому найдите себе занятие по душе (вязание, рисование, шитье и др.).

8. Общайтесь и учитесь чему-нибудь новому.

Пенсионный возраст – не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом с другими. Не забывайте о друзьях и заводите новых.

9. Следите за своим здоровьем.

Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры. Обязательно нужно делать флюорографию, ЭКГ, сдавать общие анализы крови и мочи, крови на глюкозу и холестерин. Обязательно проходить осмотр у гинеколога (для женщин) и уролога (для мужчин).

10. Соблюдение медикаментозной терапии по поводу уже имеющихся хронических заболеваний – очень важный фактор долголетия. Вовремя принятое лекарство позволит снизить риск возникновения осложнений и улучшит качество жизни.

11. Радуйтесь жизни.

Все это делает жизнь пожилого человека спокойной, светлой, радостной и помогает быть счастливым, а это огромное богатство, за которое стоит бороться в любом возрасте.

*Виктория Кохановская,
заведующий отделом общественного здоровья,
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*