

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Декабрь – месяц поддержки активного долголетия, его слоган – «Нам года – не беда!».**

В последние десятилетия в обществе наблюдается значительное увеличение численности граждан пожилого возраста. Всемирный демографический прогноз говорит, что к 2025 году доля лиц предпенсионного и пенсионного возраста составит 40%.

В России долгожителей также становится больше. На начало 2019 года специалисты насчитали 20582 долгожителя, при этом более 70% россиян в возрасте 100 лет и старше – женщины.

По данным Росстата в Ярославской области проживают 308 тысяч человек старше 60 лет, старше 85 лет – почти 22 тысячи.

Процесс старения населения является общемировой тенденцией. Перед государством и обществом появляются новые задачи. Они должны быть направлены не только на обеспечение основных потребностей граждан старшего поколения, поддержание жизнедеятельности, но и на создание условий для активного долголетия. Последний пункт включает в себя участие в политической, социальной и иных сферах деятельности общества, заботу о здоровье, активный отдых, спорт, культурный досуг, образование, программы профессионального развития, занятости, социальные проекты и многое другое.

«В нашем обществе уже давно есть запрос на новую, современную политику в отношении людей старшего возраста. Она должна опираться на дифференцированный подход, на создание условий, обеспечивающих как активное долголетие, так и эффективную поддержку тем, кто действительно нуждается в помощи», – подчеркнул президент РФ В.В. Путин.

В начале 2019 года стартовал национальный проект «Демография», направленный на существенное повышение уровня жизни населения РФ. Одной из его приоритетных задач является улучшение качества и продолжительности жизни населения пенсионного и предпенсионного возраста. Эта концепция воплотилась в федеральной программе «Старшее поколение». Она реализуется на территории Ярославской области с июля 2019 года с целью создания условий для активного долголетия, улучшения качества жизни, формирования у людей старшего возраста мотивации к здоровому образу жизни.

В сфере здравоохранения приоритетным будет являться обеспечение

диспансеризацией и профилактическими осмотрами пожилых граждан, включая жителей сельских территорий. Для пожилых людей предусмотрена расширенная программа обследований, которая на первом этапе направлена на раннее выявление заболеваний неинфекционного характера: скрининг сердечно-сосудистых заболеваний, анализ на онкологические маркеры. При подозрении на вышеперечисленные заболевания, проводится второй этап, предусматривающий углублённую диагностику и сдачу более точных анализов. Если диагноз подтверждается, то, помимо, регулярного диспансерного наблюдения, человек может быть направлен на получение узкопрофильной специализированной помощи или на оздоровление в санаторий или на курорт. Кроме того, с 2020 года планируется обследовать старшее поколение на наличие старческой астении, остеопороза, расстройства когнитивных функций и депрессии.

Государство проявляет заботу о старшем поколении, но и сам человек должен принимать участие в сохранении своего здоровья и активного долголетия. Геронтологи всего мира пытаются разгадать тайну человеческой жизни, найти эликсир молодости, сделать земное существование человека как можно дольше и качественнее.

7 советов для тех, кто хочет сохранить активное долголетие, крепкое здоровье и ясный ум на долгие годы

1. Здоровый сон

Нормальный здоровый сон – такая же необходимость, как пища и кислород. Во время полноценного отдыха обновляются нервная система и клетки организма. В старости происходят возрастные изменения сна – снижается его общая длительность и потребность в отдыхе с 10 часов в молодости до 7–8 часов в середине жизни и до 5–6 часов в возрасте 70 лет и старше. Поэтому если пожилой человек подремал около 1 часа после обеда, то 5-часовой сон ночью является нормой и лечения не требует, даже если пациент считает иначе. Увеличивается время засыпания, сокращается стадия медленного сна, повышается двигательная активность во сне. Часто происходит сдвиг фаз сна на более ранний период, когда человек испытывает выраженную сонливость в 20 часов, а в 3–4 часа утра просыпается и больше не может уснуть. Характерны короткие засыпания днем. Эти изменения не являются патологией, к ним надо привыкнуть.

С возрастом люди становятся более подвержены стрессу и воздействию внешних факторов, которые могут нарушать нормальный сон. Первый шаг к улучшению его качества – корректировка привычек (питание, употребление алкоголя, физическая активность) и соблюдение режима.

- Просыпайтесь всегда в одно и то же время, даже в выходные.
- Старайтесь ложиться в постель, только когда чувствуете сонливость.

- Если вы легли в кровать, но понимаете, что в ближайшее время не сможете уснуть, лучше встаньте и займитесь чем-нибудь в спокойной обстановке. Возвращайтесь в постель, когда почувствуете сонливость.
- Если ночью вы испытываете трудности с засыпанием, старайтесь не спать днем. В крайнем случае старайтесь отдыхать не позднее трех часов дня и не дольше одного часа.
- Выберите ежевечерний ритуал для расслабления – принятие теплой ванны, чтение или легкий перекус.
- Уделяйте время физической активности. Интенсивные нагрузки подходят для первой половины дня. Ближе к вечеру можно делать более легкие упражнения, но не позднее, чем за 4 часа до отхода ко сну.
- Соблюдайте режим. Старайтесь ложиться и вставать, принимать пищу, заниматься спортом, работать примерно в одно и то же время. Тогда внутренние часы будут работать без сбоев, и самочувствие заметно улучшится.
- Не переedayте на ночь, ограничьтесь легким перекусом незадолго до сна.
- Исключите продукты и напитки, содержащие кофеин (кофе, чай, некоторые газированные напитки, какао, шоколад), или употребляйте их не позднее, чем за 6 часов до сна.

2. Любовь – эликсир молодости

Нет лекарств, продлевающих жизнь. Однако древние мудрецы утверждали: «Мы не потому перестаем любить, что стареем, а потому стареем, что перестаем любить». И пока человек любит детей, родителей, друзей, окружающих, он живет. Это – залог счастливой жизни и долголетия. Любите!

3. Рациональное питание

Питание людей старшего возраста должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы стимулировать активность ферментных систем и оказывать антиатеросклеротическое действие. Такими свойствами обладают продукты растительного происхождения и молочные блюда. В то же время пожилым нецелесообразно полностью переходить на растительную пищу, им полезны нежирные сорта рыбы и мяса. Нужно придерживаться «золотой середины» – не переедать и не голодать. Организм любит порядок: есть нужно в установленное время, наиболее рациональным является четырехразовое питание. В старшем возрасте не стоит соблюдать различные диеты, а разгрузочные дни следует проводить только по рекомендации и под контролем врача. Специалисты советуют не увлекаться экзотическими продуктами. Лучшее употреблять выращенные в том регионе, где живет человек, ведь его организм настроен на

переваривание именно такой пищи.

4. Жизнь – это движение

Физическая активность полезна в любом возрасте. Движение – это действенное и эффективное оружие против старения и болезней, помогающее рационально использовать резервы организма. Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированных тренировок в возрасте старше 65 лет ускоряет процессы старения, что может стать причиной развития ишемической болезни сердца, гипертонии, инсульта, рака толстой кишки, рака молочной железы, остеопороза, деформирующих артрозов верхних и нижних конечностей, нарушений обмена веществ (в т.ч. сахарного диабета 2 типа), депрессии, снижения когнитивных функций.

«Движение – кладовая жизни», – сказал Плутарх. Чтобы оставаться практически здоровым, необходимо придерживаться принципов сбалансированной двигательной активности.

Чтобы физическая активность могла обеспечить сохранение здоровья пожилого человека, необходимо учитывать общие закономерности и индивидуальные особенности организма и личности. Интенсивность двигательной активности и ее объем зависят от функционального состояния организма человека. Формы физической активности многообразны. Полезны плавание, игры на свежем воздухе – теннис, гольф, которые способствуют позитивному эмоциональному настрою, дают заряд бодрости и здоровья.

Среди многообразных форм физической активности универсальный оздоравливающий эффект имеет ходьба. «Ходьба – вместо лекарств!» – утверждают современные ученые. Ходьба повышает функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем; укрепляет кости, нормализует вес. Именно она лежит в основе таких оздоровительных методов, как прогулки, ближний туризм, терренкур (ходьба по дорожкам), скандинавская ходьба.

5. Жить в гармонии с собой

Если не можешь изменить то, что происходит, нужно изменить свое отношение к этому. Преклонный возраст – время потерь: молодости, здоровья, красоты, друзей, возможностей. К этому надо относиться философски, уметь принимать. Если человек – личность, он в любом возрасте находит пути для самореализации. Пожилые люди присматривают за внуками, читают, начинают писать стихи, рисовать картины, собираются в центры по интересам, занимаются физкультурой, изучают новое. В старости можно жить счастливо, но для этого нужны дух, душевная сила.

6. Важно бороться с депрессией

Среди причин депрессии у человека преклонного возраста – тяжелая психологическая травма, мысли об ошибках в прошлом, угрызения совести, тревога, чувство безысходности, ненужности и одиночества, подавленность, недобрые предчувствия, осознание упущенных возможностей т.д. Это ослабляет жизненную энергию, изменяет аппетит и сон, снижает концентрацию внимания и память. На фоне депрессии чаще возникают новые заболевания, ухудшается течение имеющихся болезней. Для активного долголетия важен позитивный взгляд на жизнь. Пожилые люди должны дарить его окружающим и получать взамен. Смех дает силы. Жизнерадостному человеку всегда живется легче. Старайтесь радоваться любому успеху – своему, детей, внуков. Вместе с улыбкой придет хорошее настроение.

7. Учиться чему-то новому

Заставляя мозг активно работать, человек сохраняет голову светлой и одновременно активизирует деятельность органов кровообращения и обмен веществ. Важнейшим условием оздоровления является духовное совершенствование. Разгадывайте кроссворды, больше читайте, учите иностранные языки. Учиться никогда не поздно.

Специалисты ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» ведут постоянную профилактическую работу с пожилыми людьми. С 2012 года в библиотеках и комплексных центрах социального обслуживания населения города Ярославля и области проходят мероприятия по информированию об основных факторах риска хронических неинфекционных заболеваний и их профилактике. За 7 лет обучено основам здорового образа жизни более 50 тысяч человек старше 60 лет. С 2017 года в ОЦМП работает Академия здоровья «60+», где пожилые люди получают практические навыки по ведению здорового образа жизни и профилактике заболеваний (обучено за 2 года более 700 человек). С января 2018 года еженедельно проходят занятия в Клубе любителей скандинавской ходьбы. Занятия посетили 749 человек.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,
главный внештатный специалист
по профилактической работе
С. В. Гамайнова