

Декабрь – месяц поддержки активного долголетия

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 19.12.2022 № 2166 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2023 года каждый месяц посвящен определенной теме. Декабрь – месяц поддержки активного долголетия, его слоган – **«Нам года – не беда!»**.

Сегодня во всем мире люди категории «60+» все чаще продолжают вести активный образ жизни. Пожилой, как и молодой, может любить, творить и быть полезным. Главная формула счастья в таком возрасте – сохранение активной жизни.

Качество жизни во многом обусловлено состоянием физического и психического здоровья. Но что же нужно сделать человеку, чтобы достичь долголетия? И не просто долголетия, а именно активного долголетия?

5 советов по сохранению крепкого здоровья и ясного ума на долгие годы:

1. Здоровый сон

Рекомендуется спать в прохладной и хорошо проветренной комнате. Ежедневно необходимо спать примерно одинаковое количество часов.

Работа ночью — катастрофа для здоровья, страшное истощение организма. Когда люди работают в ночные смены, могут и не испытывать негативного влияния некоторое время, но впоследствии восстановить подорванное здоровье чрезвычайно сложно.

2. Рациональное питание

Сейчас у людей начали проявляться заболевания, ранее присущие старшему поколению. «Молодеют» рак, метаболический синдром, кардиологические заболевания. Это связано, в частности, с избыточным потреблением пищи и малоактивным образом жизни. Подавляющее большинство из нас получает избыточное количество калорий, т.е. переедает. Если Вы не занимаетесь тяжелым физическим трудом, вам вполне достаточно 1500–2000 килокалорий в день. Более точно можно посчитать с помощью специальных формул.

Для людей пожилого возраста питание должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы стимулировать активность ферментных систем и оказывать антиатеросклеротическое действие. Такие свойства характерны для продуктов растительного происхождения и молочных блюд. Полезны нежирная рыба и мясо. Нужно придерживаться «золотой середины»: не переедать и не голодать. Хорошо употреблять продукты, выращенные в том

регионе, где живет человек, ведь его организм настроен на переваривание именно такой пищи.

3. Жизнь — это движение

Врачи едины во мнении, что спорт полезен для пожилых людей. Физические упражнения тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогают сохранить и даже улучшить ловкость, выносливость и координацию. Однако следует консультироваться со специалистами, ведь пожилые люди могут страдать от гипертонии, стенокардии, ишемической болезни сердца. Но даже после инфаркта можно и нужно заниматься физкультурой, только под наблюдением врача, составив индивидуальную программу физических нагрузок. Пожилым людям противопоказаны виды спорта, связанные с повышенной нагрузкой на костную систему: баскетбол, волейбол, теннис. Они могут стать причиной переломов, особенно при наличии остеопороза или других заболеваний костной системы.

Кроме того, зарубежные ученые установили, что у лиц, которые придерживались регулярности выполнения физических упражнений, мозг лучше защищен от возрастных изменений.

4. Изучение нового

Заставляя мозг активно работать, человек не только сохраняет голову светлой, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ. Разгадывайте кроссворды, больше читайте, учите иностранные языки. Учиться никогда не поздно.

5. Помощь другим

Люди, которые социально востребованы, живут дольше. Поэтому те профессии, которые позволяют человеку чувствовать свою нужность, способствуют долголетию.