

СОВЕТЫ ТЕМ, КОМУ ЗА 60

ЗДОРОВЬЕ И СТАРОСТЬ

Всемирная Организация Здравоохранения подразделяет возраст человека следующим образом: молодой возраст – до 45 лет, зрелый – от 45 до 59 лет, пожилой – от 60 до 74 лет, старческий – от 75 до 89 лет, возраст долгожителей – 90 лет и более.

Старость приходит к каждому. С годами наше здоровье становится более хрупким, чем раньше. Пассивно свыкаясь с мыслью о старости, мы позволяем нашему организму дряхлеть.

Мы должны внимательнее следить за состоянием нашего тела. Ведь старение – длительный процесс, и мы в силах затормозить его развитие. Существуют различные методы и средства, замедляющие старение, которые помогают и в пожилом возрасте сохранять жизненные функции, присущие молодому организму.

Большинство тяжёлых болезней и их осложнений, приводящих к преждевременной смерти, можно предотвратить.

К таким болезням относятся:

- Заболевания сердца и сосудов (инфаркт миокарда и инсульт);
- Травмы и отравления (большая часть которых являются последствиями алкогольного опьянения);
- Злокачественные новообразования;
- Болезни легких (в том числе рак), связанные с курением;
- Инфекционные заболевания – грипп, гепатиты, ВИЧ, туберкулез и др.

Важно знать, что именно способствует возникновению болезней, - и устранять причины, а не бороться со следствием. А ещё нужно своевременно проходить несложные обследования.

Факторы, предрасполагающие к развитию заболевания, называются факторами риска. Фактор риска многих заболеваний можно снизить. Чтобы снизить фактор риска, нужно знать, от чего он зависит. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, возраст), однако другие вполне поддаются нашему воздействию.

Что же мешает пожилому человеку сохранять здоровье на долгие годы?

- Повышенное артериальное давление (гипертония).
- Ожирение и неправильное питание.
- Повышенное содержание холестерина и других жиров в крови (гиперлипидемия).
- Низкая физическая активность.
- Курение.
- Избыточное употребление алкоголя.
- Плохое качество питьевой воды.
- Загрязнение воздуха.

Если в пожилом возрасте человек не курит и физически активен, риск преждевременной смерти существенно снижается. Регулярные, легко выполнимые упражнения (такие как ежедневная интенсивная ходьба в течение 30 мин.) могут частично защитить немолодого и даже не очень здорового человека, например, от ухудшения памяти.

Что же влияет на состояние здоровья и фактическую продолжительность жизни человека?

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, это следующие факторы:

- Индивидуальный образ жизни – на 50%.
- Наследственность – на 20%.
- Климат – на 20%.
- Здравоохранение – на 10%.

Устранив указанные факторы (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие (а ведь это тоже очень важно!), но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

Инструктор по гигиеническому

воспитанию населения

Ежкова Любовь Федоровна