



ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Ханты-Мансийск 2013



От пожилых людей часто можно услышать, что активная жизнь уже не для них, что время ушло. А кое-что осталось: одышка, лишний вес, проблемы с сердцем, сосудами, скачущее давление. Но все это можно исправить. Ведь главными условиями здоровья в преклонном возрасте являются жизнелюбие и оптимизм. Может быть, оптимизма-то как раз и не хватает...

В настоящее время медицинская наука может гарантировать, что каждый из нас может жить не менее 80 лет и почти не болеть. Врачи научились предотвращать инфаркт миокарда и мозговой инсульт, поддерживать здоровье у больных сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями, излечивать злокачественные опухоли, выявленные на ранних стадиях, и не допускать развития инфекционных болезней. Однако для этого мы сами должны активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения на состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:

- **Индивидуальный образ жизни – на 50%.**
- Наследственность – на 20%.
- Климат – на 20%.
- Услуги системы здравоохранения – на 10%.

Что нужно для сохранения здоровья в пожилом возрасте? Каким должен быть индивидуальный образ жизни? Первым и самым важным секретом долголетия является ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни пожилых людей должен включать:

- Оптимальное питание.
- Двигательную активность.
- Психогигиену.
- Исключение курения, алкоголя.
- Регулярное прохождение профилактических осмотров для раннего выявления заболеваний и своевременного лечения.

Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать её.



Мы знаем, что быть здоровым в пожилом возрасте – непросто. Однако вполне в наших силах сделать свою жизнь более яркой и интересной – просто став чуть-чуть здоровее, выполняя наши несложные рекомендации!

Рациональное питание

Правильное питание в пожилом возрасте позволяет сохранить здоровье, физическую активность и наслаждаться полноценной жизнью.

В основу питания людей старших возрастов должны быть положены следующие принципы.

1. Снижение общей калорийности пищевого рациона – пожалуй, одно из наиболее важных требований. Калорийность питания должна строго соответствовать фактическим энергозатратам пожилых людей, значительно снижающимся по мере старения организма. В пожилом возрасте калорийность питания должна составлять 2400–2600 кал, а в возрасте старше 65 лет – снижена до 2100 кал.

Только соблюдая умеренность в питании, можно предупредить в этом возрасте нарастание избыточного веса.

2. Питание должно быть не только разнообразным, но и полезным:

- Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием холестерина (жирные сорта мяса, мясные субпродукты, яйца, сливочное масло, твёрдые сыры, сливки, мороженое, рыба икра, креветки, кальмары).
- Употребляйте продукты, богатые клетчаткой (**овсяные отруби, овсяные хлопья, коричневый рис и бобовые**). Замените сливочное масло растительным.
- Ешьте больше продуктов, богатых жирными кислотами, которые помогают снизить уровень холестерина (оливковое и льняное масла, ядра грецкого ореха). Много жирных кислот содержится в **рыбе**, обитающей в холодной воде (сардина, скумбрия, палтус, сельдь, сёмга, форель, корюшка).

- Ешьте фрукты и овощи. Каждый приём пищи начинайте с овощного салата.
- Выбирайте нежирные белковые продукты – соя, рыба, курица без кожи, очень постное мясо и обезжиренные или 1–2% молочные продукты.
- Внимательно читайте этикетки. Обратите внимание на слова «гидрогенизированные» или «частично гидрогенизированные» транс-жиры. Продукты с такими надписями не стоит выбирать.
- Ограничьте употребление готовых хлебобулочных изделий (например, пончики, печенье и крекеры). Они могут содержать много жиров, которые не являются здоровыми.
- Ограничьте количество жареной пищи, которую вы едите. Используйте здоровые способы приготовления рыбы, курицы и постного мяса, например, запекание, тушение, приготовление на пару.

3. Особое внимание должно быть уделено продуктам, богатым витаминами, фолиевой кислотой, минеральными элементами – кальцием, железом, йодом, медью, которые необходимы для обновления изнашивающихся ферментных систем.

Понижается кислотность желудочного сока, уменьшается секреция поджелудочной железы, слабеет двигательная активность кишечника, что нередко приводит к запорам. Такие изменения требуют соответствующего выбора продуктов и их определенной кулинарной обработки.

4. В питании пожилых людей возрастает роль ароматических и вкусовых веществ (пряные овощи: укроп, петрушка, лук, хрен, чеснок и т. д.), оказывающих



возбуждающее влияние на аппетит, нередко сниженный с возрастом, на секрецию пищеварительных соков.

Прочное место в питании пожилых и старых людей должна занять сырая пища (особенно растительная), но при ее приготовлении (степень измельчения) следует учитывать слабость жевательного аппарата, развивающуюся у людей с возрастом.

Питайтесь разнообразно в любом возрасте! **Пожилый возраст** не исключение. (Исключение возникает только при наличии какого-либо заболевания, в этом случае свою диету обсуждайте вместе с Вашим лечащим врачом.)

Больше двигайтесь – ещё одно важное условие, чтобы сохранить **здоровье в пожилом возрасте**. Нередко **пенсионеры** воспринимают **пенсию** как сплошной отдых.



Должен быть отдых от того напряженного ритма, который сопровождал работу. Но не отдых от активности вообще. Отсутствие активности – залог очень быстрого одряхления. Поэтому делайте гимнастику (особенно на растяжку и дыхательную) для тела, упражнения для лица, больше гуляйте на свежем воздухе, плавайте (полезно всем), бегайте, играйте в подвижные игры (это доставляет столько радости!), принимайте контрастный душ (прекрасная гимнастика для сосудов!), делайте массаж (или самомассаж там, где возможно).

Психогигиена в пожилом возрасте

Если сказать проще, это забота о состоянии вашей собственной психики (памяти, мышлении, эмоциях и т.д.) и заключается она в том, чтобы:



- тренировать свою память и мышление;
- продумать и организовать свою деятельность;
- чередовать интенсивную работу с периодами расслабления и отдыха;
- прилагать максимум усилий для ликвидации отрицательных эмоций;
- сохранять хорошее настроение и оптимистическое отношение к жизни.
- избегать стрессовых ситуаций

Это важно в любом возрасте, но в пожилом возрасте – просто необходимо!

Цените жизнь, берегите здоровье!

Оцените свой риск смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет

Главную опасность для пожилых людей до сих пор представляют сердечно-сосудистые заболевания – инфаркт миокарда и инсульт. Европейская шкала оценки риска SCORE* позволяет определить, угрожает ли Вам смерть от этих заболеваний в ближайшие 10 лет. Для этого нужно сначала измерить своё артериальное давление и сдать анализ крови на холестерин.

Получив результаты, выберите нужную Вам часть шкалы в зависимости от того, мужчина Вы или женщина, курите Вы или нет, а также учитывая возраст (указан в средней части шкалы).

Далее найдите слева по вертикали свои цифры систолического артериального давления (например, 160 мм рт.ст.), а внизу по горизонтали, – уровень общего холестерина крови (например, 6 ммоль/л).

Пересечение двух условных линий (уровень систолического артериального давления и уровень холестерина) укажет цифру, соответствующую Вашему риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в течение ближайших 10 лет. Например, для мужчины 65 лет, который курит, имеет систолическое артериальное давление 160 мм рт.ст. и уровень холестерина крови 6 ммоль/л, риск составит 25%.

Помните, что показатель риска 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в ближайшие 10 лет, даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

Если Вы оказались в группе высокого риска – не отчаивайтесь!

Шкала SCORE для определения риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет

Систолическое артериальное давление, мм рт.ст.	ЖЕНЩИНЫ										Возраст, годы	МУЖЧИНЫ									
	Некурящие					Курящие						Некурящие					Курящие				
	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
180	7	8	9	10	12	13	15	17	19	22	65	14	16	19	22	26	26	30	35	41	47
160	5	5	6	7	8	9	10	12	13	16		9	11	13	15	16	18	21	25	29	34
140	3	3	4	5	6	6	7	8	9	11		6	8	9	11	13	13	15	17	20	24
120	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7		4	5	6	7	9	9	10	12	14	17
180	4	4	5	6	7	8	9	10	11	13	60	9	11	13	15	18	18	21	24	28	33
160	3	3	3	4	5	5	6	7	8	9		6	7	9	10	12	12	14	17	20	24
140	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6		4	5	6	7	9	8	10	12	14	17
120	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4		3	3	4	5	6	6	7	8	10	12
180	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	55	6	7	8	10	12	12	13	16	19	22
160	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5		4	5	6	7	8	8	9	11	13	16
140	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3		3	3	4	5	6	5	6	8	9	11
120	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2		2	2	3	3	4	4	4	5	6	8
180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	50	4	4	5	6	7	7	8	10	12	14
160	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3		2	3	3	4	5	5	6	7	8	10
140	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2	2	2	3	3	3	4	5	6	7
120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	2	2	2	2	2	3	3	4
180	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	40	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4
160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1	1	1	1	1	1	2	2	2	3
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	1	1	1	1	1	1	1	2	2
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
Холестерин, ммоль/л												150 190 230 270 310									
Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний со смертельным исходом в ближайшие 10 лет												мг/дл									
15% и более																					
10-14%																					
5-9%																					
3-4%																					
2%																					
1%																					
менее 1%																					

Риск развития
сердечно-сосудистых
заболеваний
со смертельным
исходом
в ближайшие 10 лет

15% и более
10–14%
5–9%
3–4%
2%
1%
менее 1%

Желаем Вам здоровья и активного долголетия!

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Центр медицинской профилактики»
www.cmphmao.ru

Отпечатано в ООО "Полиграфический комплекс "Тандем"
г. Самара, Заводское шоссе, 10, тел.: 8 (846) 372-13-90
www.ofset63.ru e-mail: tandem@ofset63.ru
Заказ №519/2. Тираж 100 000 экземпляров