

Пожилые люди зимой: как оставаться здоровыми и активными

Кто же в детстве не любит зиму! Столько веселья, игр и развлечений! Однако престарелому человеку зимой уже совсем не до детских забав: его теперь больше интересует, как защититься от холода и не заболеть. В нашей статье вы узнаете, как пожилые люди зимой укрепляют организм, какой вид досуга предпочитают, как готовятся к холодному времени года, а также, пожалуй, самое главное: где зимой их подстерегает опасность.

С какими опасностями могут столкнуться пожилые люди зимой и как их предотвратить

1. Падения и переломы

Зима – коварное время года для всех. Даже подростки озабочены вопросом, как не поскользнуться на заледеневшем тротуаре. Что уж говорить о престарелых людях! Самая частая травма, которую может получить пожилой человек при подобном падении – перелом шейки бедра. Как обезопасить себя, когда зима превращается в «ледниковый период»? Ваша зимняя обувь – первое, на что следует обратить внимание. При ее покупке пожилой человек должен обратить внимание на подошву: если она будет достаточно шероховатой, зима совсем не доставит разочарований. Еще больше обезопасить смогут особые противоскользящие приспособления для обуви (ледоступы). Из-за уменьшения продолжительности светового дня освещенность помещения (квартиры) падает. Вдобавок, многие люди с возрастом сталкиваются с проблемой ухудшения зрения. Поэтому пожилые люди зимой рискуют упасть и получить ушибы. Наш совет: используйте дополнительные источники освещения в квартирах и домах. Зима – не повод для травм! Престарелый человек не должен чувствовать неудобства и опасаться за свою жизнь.

Пожилой человек зимой сможет избежать серьезных травм с помощью правильной техники падения: постарайтесь не упасть на бок, не подставляйте руки, попытайтесь защитить от удара голову. Если падения избежать не удалось, и вы все-таки сломали шейку бедра, важно как можно скорее обратиться к врачу. Пожилые люди могут и не получить осложнения, если операция будет произведена в течение 48 часов после травмы.

2. Потеря ориентации

Во многих регионах зима – время обильных снегопадов. Все вокруг белым-бело: тротуары, дороги, крыши домов, деревья. Снег так и слепит глаза! Поэтому пожилые люди зимой рискуют потерять ориентацию в пространстве! Еще хуже для них – заблудиться. Прекрасно, если найдутся те, кто готов помочь, но все-таки лучше следить, чтобы пожилой человек всегда имел при себе заряженный мобильный телефон. Сейчас есть специальные браслеты, на которых можно указать адресные данные, имя с фамилией и телефон кого-то из близких пожилого человека. Для этой цели можно использовать также визитки, медальоны. Люди, отозвавшиеся на помощь, смогут быстро сориентировать заблудившегося, и старик благополучно вернется домой. Немногие люди знают о такой функции, как ICE (In Case of Emergency, международный код). После определенных настроек в него можно внести все важные данные о человеке: диагнозы, болезни, употребляемые лекарства, адрес, телефоны близких. ICE можно добавить в телефонный справочник. Люди, вызвавшиеся помочь, или же врачи скорой помощи смогут увидеть эти данные на экране мобильного телефона, причем информация эта доступна и при активированной функции пароля.

3. Обморожения и переохлаждения

Процессы, связанные с циркуляцией крови по организму, с возрастом замедляются. Поэтому пожилые люди зимой особенно подвержены переохлаждениям. Вы, наверное, замечали, что в холодное время года люди становятся малоактивными. Снижение скорости процесса метаболизма способствует понижению температуры тела. К тому же престарелый человек совсем не так энергичен на улице, как более молодые люди. С возрастом подкожный жировой слой становится тоньше. А если добавить к этому замедление метаболизма, недостаток активности и плохую циркуляцию крови, то становится ясно, почему зимой пожилой человек замерзает не только на улице, но и дома. Зима – отличное время для прогулок! Но, учитывая описанные выше факторы, пожилой человек должен одеваться теплее. Кроме того, не стоит злоупотреблять долгими прогулками при низких температурах воздуха. Учитывайте, что на холоде сосуды сужаются. В таких условиях у пожилых людей при атеросклерозе могут возникнуть проблемы с сердцем.

4. Обогреватели

Многие пожилые люди зимой активно прибегают к помощи обогревателей. Однако с этой техникой стоит быть особенно аккуратными! Следите за качеством проводов электрообогревателей, дабы избежать возгорания. Если престарелый человек использует газовый обогреватель, нужно тщательно следить за показателями угарного газа (для этого есть специальные датчики). При определенных концентрациях он смертельно опасен, и отследить это по внешним проявлениям будет невозможно: газ не имеет ни цвета, ни запаха.

5. Отключение электричества

Зимой из-за сильных метелей и морозов нередко перебои с электричеством. Иногда это отражается на здоровье пожилых людей самым негативным образом. Проследите, чтобы пожилой человек всегда имел достаточные запасы еды, воды и необходимых лекарственных препаратов, кроме того, в доме должны быть фонарик, запасные батарейки, радио. Желательно, чтобы все эти предметы находились на видном месте.

6. Обезвоживание

Обычно во время отопительного сезона влажность воздуха в помещении снижается. В связи с этим и количество жидкости, которое употребляет пожилой человек, также становится ниже, ведь пить хочется не так часто, как летом. Зима – это еще и время чайных посиделок! Многие старики не представляют без них долгих зимних вечеров. Однако чай – мочегонное средство, а значит, содействует выведению жидкости из организма, поэтому не стоит им увлекаться.

Как пожилые люди зимой могут свести опасные факторы к минимуму

- Престарелые люди более чувствительны к изменениям температуры. Поэтому для прогулок зимой стоит выбирать более теплую и закрытую одежду. Не стоит забывать и о защите головы, рук и лица от холода.
- Если у пожилого человека проблемы со зрением, не стоит отпускать его одного на вечерние прогулки, дабы защитить его от возможных травм и опасностей.
- Для поддержания обменных процессов организма на необходимом уровне осенью и зимой надо вести активный образ жизни. Соответствующие возрасту физические нагрузки помогут держать организм в тонусе. В частности, ходьба позволит усилить метаболизм, улучшить кровообращение, наладит дыхание, укрепит мышцы.
- В зимний период, морозный и небогатый солнечными днями, чтобы обеспечить организм витаминами и необходимыми ему веществами, питание должно быть калорийным и сбалансированным. Особенно это касается пожилых людей. В их рацион зимой должны входить продукты с высоким содержанием витамина D: его много в рыбе, печени, молочных продуктах. Но не стоит забывать и о богатых витаминами овощах и фруктах.
- Для пожилых людей зимой также важен продолжительный и спокойный сон. Им необходимо, проснувшись, чувствовать себя отдохнувшими и полными сил. В этом им поможет соблюдение режима дня – ложиться спать надо в одно и то же

время, предварительно совершив получасовую пешую прогулку. В спальне должно быть тепло, но перед сном ее желательно проветрить.

- Пожилым важно знать, что родные им люди всегда рядом. Частое общение с близкими помогает старикам не чувствовать себя одинокими. А оптимистичный настрой способствует укреплению здоровья!

Как пожилым людям зимой утеплить организм: 5 советов народной медицины

Утепление головы требует регулярного расчесывания волос.

Зимой пожилые люди обязательно должны носить теплые головные уборы. Однако улучшить процесс циркуляции крови по сосудам, восстановить силы и наладить кровообращение поможет обычное расчесывание волос. Для качественного массажа рекомендуется расчесывать волосы каждое утро более 100 раз.

Утепление ушей путем их утреннего и вечернего растирания.

Пожилые люди всегда должны помнить о том, что зимой надо беречь уши. Для этого можно использовать шапки, пуховые платки, меховые повязки и т. д. Три раза в день в течение 5–10 минут желательно делать массаж, растирать уши для дополнительной стимуляции притока крови и повышения температуры в этой области головы.

Утепление носа с помощью его двустороннего массажа.

В морозный день самой незащищенной частью нашего тела оказывается нос. Чтобы избежать насморка и простудных заболеваний, рекомендуем делать его двусторонний массаж утром и вечером. Перед началом массажа как следует разогрейте друг о друга большие пальцы рук. Затем начинайте массировать ими переносицу (30 движений вверх-вниз по носу), далее 15–20 движений в области внутренних крыльев носа (на расстоянии 5 мм глубже от края носа). Подобный массаж способствует очищению каналов, боковых путей кровотока, стимулирует кровеносную циркуляцию, предотвращает ринит.

Утепление спины благодаря жилету.

Пожилым человеком зимой обязательно должен носить хлопковый, а лучше шерстяной жилет! И дома, и на прогулках, плотно прилегая к телу, он поможет сохранить тепло в области спины.

Утепление поясницы растиранием.

Разумеется, поясницу надо беречь и утеплять посредством одежды. Кроме того, желательно регулярно растирать ее руками до ощущения теплоты в этом месте спины.

После этого какое-то время надавливайте на поясничные ямки. Далее растирающими движениями двигайтесь по направлению к хвостовому позвонку. Чтобы почувствовать оздоровительно-профилактический эффект, такой массаж нужно делать 50–100 раз утром и вечером.

Что должны кушать пожилые люди зимой для укрепления здоровья

Зимой пожилые люди должны кушать больше, чем летом. Но пища должна быть нетяжелой, но калорийной. Особенно необходим хороший ужин. Предпочтение лучше отдать сладкой, кислой и соленой еде, продукты с горьким и вяжущим вкусом зимой лучше не употреблять. В зимнее время года пожилым людям нужно кушать больше мяса (говядину, баранину), а также курицу и рыбу. От свинины и козлятины лучше отказаться. Очень полезны старикам бульоны, супы. Из зерновых культур желательны ячмень и рис, которые надо готовить со специями, обладающими теплыми свойствами. Зимой не стоит отказываться от фруктов! В холодное время года полезными будут яблоки, персики, ананасы, но исключите виноград, арбуз, бананы – они более тяжелые. Не стоит забывать и об овощах. В качестве напитков зимой хорошо подойдет теплое или горячее молоко, которое желательно разбавить наполовину водой и добавить мед. Допускается и алкоголь в небольших количествах, например, красное вино или что-нибудь покрепче. Но небольшое количество значит: 3 ст. ложки – для крепких напитков и один бокал – для вина. Кофе вообще желательно не пить в зимний период. Основными специями зимой считаются перец, корица, кардамон (он будто «разогревает» организм изнутри, поддерживает работу почек), мускатный орех (нормализует сон, стимулирует аппетит, улучшает работу сердца и сосудов), гвоздика (улучшает состояние печени, желудка, «подогревает» организм, улучшает аппетит), имбирь (пробуждает аппетит).

Будьте здоровы!