Золотая осень.... Возраст зрелых, мудрых людей часто называют осенью жизни. Мы все боимся старости. Боимся болезней, недугов, связанных с ней. Пожилые люди по-разному реагируют на возраст. Одни фиксируют в себе признаки старости, как бы «уходят в себя», другие, напротив, стараются подчеркнуть свою активность, берутся за новые дела, стараются выполнить то, что не удалось в молодости. Как вести себя, чтобы сохранить бодрость духа и ясность ума?

Существуют факторы, от которых зависит здоровье и долголетие. К ним относятся: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима дня и гигиена отдыха; труд, приносящий удовольствие, нормальный сон; умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм, счастливый брак, отказ от вредных привычек, закаливание.

Правильное питание в пожилом возрасте дает возможность предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний, сохранить привлекательную внешность, оставаться стройными и моложавыми. Пожилому человеку требуется меньше калорий, чем молодому в связи со снижением физической активности. Поэтому не переедайте! Народная мудрость гласит: «Чтобы не стареть - надо мало есть».

Для лучшей переработки пищи и её усвоения пищу надо тщательно разжевывать. Все люди, дожившие до глубокой старости, ели очень медленно. Больше употребляйте фруктов и овощей, ограничьте употребление мяса четырьмя днями в неделю; не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами; не злоупотребляйте алкоголем.

Малоподвижный образ жизни способствует ухудшению увеличивает риск развития и отягощает множество болезней, способствует уменьшению количества мышечной ткани, что приводит к ослаблению активности и трудоспособности, лишает человека возможности заниматься привычными делами, доделывать до конца начатую работу. Физические упражнения не только приостанавливают потерю мышечной массы, но и способствуют её нарастанию. Известно, что после настойчивых занятий физкультурой в течение 1-2 месяцев многие пожилые люди отказывались от тростей и ходунков. Поэтому двигательная активность вопреки болевому синдрому, физические упражнения с дозированной нагрузкой помогают сохранить подвижность и физическую силу в любом возрасте. Ежедневная гимнастика должна стать такой же привычкой, как чистка зубов. Ходьба наиболее естественное состояние человека. Народная мудрость гласит: «Пешком ходить — долго жить». Старайтесь больше ходить пешком, поднимайтесь пешком по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом.

Большое внимание следует уделять сну. Для здорового и крепкого сна необходим правильный режим жизни: ложиться спать в одно и то же время,

ужинать, не переедая, за 2-3 часа до отхода ко сну. Не рекомендуется смотреть слишком эмоциональные телевизионные передачи, употреблять крепкие тонизирующие напитки — крепкий чай, кофе — в вечерние часы, лучше замените их на получасовые прогулки перед сном.

Одинокие люди стареют гораздо быстрее, поэтому пожилому человеку не следует запирать себя в четырех стенах, а наоборот, как можно больше общаться. А чем выше познавательная активность человека, чем больше он учится, решает интеллектуальных задач, тем выше вероятность того, что в преклонном возрасте ему удастся сохранить ясность мышления, а значит, и самостоятельность. Посещение спортивных и танцевальных занятий, творческих студий, лекториев, языковых курсов и компьютерных классов - залог того, что мозг будет продолжать активно работать.

Следить за своим здоровьем — не значит закармливать себя лекарствами сверх всякой меры. Часто пожилые люди занимаются самолечением. Минуя врача приходят в аптеку в поисках лекарств «от желудка», «от температуры», «от давления». Многие готовы безоговорочно принимать «популярные» препараты, в большинстве своем не вызывающие должного эффекта. Есть и другая крайность — пожилые люди считают лекарства вредными и принимают их только в стационаре, прекращая прием в амбулаторных условиях. Бытует мнение о большой пользе «капельниц», после применения которых можно долго не принимать лекарства. Пожилые люди чаще, чем молодые пользуются советами посторонних, сведениями из рекламы, принимают заимствованные у других лекарства, снижают дозы и самостоятельно изменяют режим приема лекарств. На деле же, помощь при хронических заболеваниях вам окажет только врач. Лечение нужно рассматривать как совместную деятельность вашу и лечащего врача. Наблюдение у своего врача, выполнение его рекомендаций позволит вам жить долго при наличии многих заболеваний и при этом не испытывая серьезного дискомфорта.

Хочется напомнить замечательные слова выдающегося советского режиссера Э. Рязанова: «Осень жизни, как и осень года, надо не скорбя благословить....»

Искренне желаем вам доброго здоровья, бодрости и успехов!

Врач-эндокринолог УЗ «ВОЭД»

И.К.Дорфман