

Профилактика заболеваний у лиц старшего возраста

Профилактика заболеваний – одно из направлений в современной медицине, в основе которого лежит здоровый образ жизни. В первую очередь он подразумевает под собой отказ от вредных привычек, режим и распорядок дня с необходимым отдыхом, правильное питание, адекватные физические нагрузки и позитивное настроение.

Правильное питание

Необходимо соблюдать некоторые правила.

1. Приём пищи маленькими порциями от трех до пяти раз в день.
2. Сбалансировать питание так, чтобы не перегружать свой организм и в то же время полноценно обеспечивать его полезными веществами.
3. Рацион и меню так же желательно подобрать под возраст и особенности человека.
4. Применение дополнительных витаминных препаратов.

После 40 лет употребление бета-каротина крайне обязательно. Он сполна находится в свежих фруктах и овощах оранжевого цвета, а также петрушке.

После 50 лет костная система становится хрупкой, поэтому так необходимо употребление в пищу достаточного количества кальция. К продуктам, богатыми этим элементом, относятся молочные, в особенности творог и сыр, рыба, кунжут. Морепродукты позволяют предотвратить атеросклероз и укрепят наше сердце. Пища, содержащая в своем составе компонент селен, способствуют улучшению настроения и помогает справиться со стрессом.

Для поднятия уровня жизни пожилых людей крайне необходимо сбалансированное питание, состоящее из свежих овощей и фруктов, рыбы и зелени.

Физическая активность

Двигательные нагрузки способствуют улучшению кровообращения, восстановлению скелетной массы, предотвращая ее потерю и иногда обеспечивают ее рост. Ходьба, к примеру, является отличной профилактикой болезней, связанных с осанкой, а также она повышает плотность костной ткани позвоночника и бедер. Научно доказано, что правильная физическая нагрузка, ежедневная оздоровительная гимнастика (минимум по полчаса в день), включая дыхательные упражнения, ходьба, водные процедуры и позитивный настрой продлевают жизнь, укрепляя здоровье и предотвращая преждевременное старение.

Отдых

С возрастом повышается потребность в хорошем сне, причем в прохладном помещении. Ночной отдых в комнате при 17–18 градусах продлит жизнь и позволит выглядеть свежее и моложе, ведь возрастные изменения и обмен веществ также зависят от температуры окружающей среды.

Дневной сон помогает восстановлению физических сил, предотвращает возникновению острых состояний. В 50% случаях снижает риск развития острого нарушения мозгового кровообращения и острого инфаркта миокарда.

Интеллектуальная активность

На уровень жизни пожилых людей влияет и интеллектуальная, и творческая активность. Постоянные мыслительные процессы не дают деградировать умственным способностям, а также стимулируют кровообращение и обмен веществ. Если человек творческая личность, то жизнь будет наполнена приятными моментами. Поэтому так важно найти любимое дело на каждый день. Это может быть хобби или просто интересное занятие. Для повышения уровня жизни пожилых людей, в том числе эмоционального и психического состояния в целом, необходимо подобрать труд по душе. Главное, не сидеть на месте, а двигаться и развиваться дальше, ведь новая информация и увлечения будут не только интересными, но и полезными для работы мозга.

В чем заключается активная жизнь пожилых людей

Большинство людей ассоциируют окончание трудовой деятельности с беспомощностью, болезнями, скучной и однообразной жизнью. Пожилому человеку нелегко смириться с тем, что ему придется сидеть дома и его активная работа и социальный статус изменятся на пенсионный. Как правило, большинство, если не испытывает депрессию, то как минимум чувствует изменения и принимается переживать по этому поводу. Нервозность данной ситуации не приведет ни к чему хорошему, ведь она является основой и первопричиной всех болезней. Жизнь пожилых людей начинает идти по замкнутому кругу, когда они не желают принять новую форму бытия, нервничают из-за этого, тем самым усугубляя свое нездоровье и угнетенное психологическое состояние, подгоняя старость. Это может показаться грустным. Но не надо сидеть сложа руки, а нужно начать двигаться и развиваться дальше.

Итак, давайте рассмотрим, какими занятиями может развлечь себя любой пожилой человек.

Отдохнуть

Это могут быть как прогулки с внуками или супругом, так и поездки, не напрягающие и не утомительные, например, за город или в парк. Ведь, наконец-то, настало время отдохнуть от работы, бесконечной суеты и забот и насладиться своим заслуженным отпуском. Как в той старой шутке, когда человек устал от службы и мечтает выйти на пенсию, ничего не делать, сесть в кресло-качалку и наслаждаться. «И что потом?» – спрашивают его. «А потом я начну раскачиваться!», – отвечает он. Главное в этом деле не затягивать со второй фазой, а отдохнуть немного и продолжить жить в полную силу.

Поработать

При желании пожилые люди могут не прекращать работать. Профессионализм и налаженный годами график работы позволит, при хорошем самочувствии, оставаться долгое время востребованным и актуальным.

Можно остаться на прежней работе или выбрать немного другую, чуть поспокойней, которая не будет в тягость и в то же время окажется удобной и доставляющей удовольствие.

Не стоит искать место для пенсионеров, подбирайте то, что вам подходит по силам и по желанию.

Уход на должность ниже занимаемой ранее, не должен отразиться на самооценке, так как про себя уже всё знаете и всё всем давно доказали.

Воплотить мечту

Жизнь пожилых людей может быть не такой уж и скучной, ведь настало самое время заняться любимым делом! Еще одним интересным и важным моментом выхода на пенсию является то, что многие очень часто о чем-то мечтают, но как всегда на осуществление этих желаний не хватало времени и сил. Поэтому еще один способ развеять дурные мысли и насладиться жизнью на пенсии – это воплотить свои задумки, будь то занятие садоводством, вязание или ремонт в квартире. Главное, чтобы это было в радость, и вы почувствуете, что жизнь налаживается. Пенсионерам необходимо взглянуть на себя по-другому, найти новых друзей, вспомнить о своем увлечении, реализовать мечту, и их дни наполнятся светом и смыслом. Хобби или ваше любимое времяпрепровождение может стать и источником дохода. Нужно только всё продумать и подойти к этому делу с энтузиазмом. Правильная организация досуга также улучшит условия жизни пожилых людей, разнообразив их и дополнив положительными эмоциями.

Заняться своим развитием

Говоря о развитии, мы подразумеваем не только потребности тела, но и духовные. Поднять уровень жизни пожилых людей помогут занятия собой – умственные и физические. Нужно постараться завести себе новых друзей или наладить более тесные

связи с имеющимися. Помимо прогулок на свежем воздухе, привнесите в свою жизнь что-то ещё. За рубежом очень популярны среди пенсионеров занятия йогой, танцами или спортом. Это, наконец, пришло и в Россию, и теперь не считается постыдным для немолодого поколения разнообразить свою жизнь и совместить приятное с полезным. Ведь, посещая такие места, пожилые люди не только получают пользу для физического состояния, но и для эмоционального.

Порой пенсионеры начинают подрабатывать, занимаясь с подростками. Таким образом, общаясь с молодежью, они черпают позитив и одновременно проводят свой досуг. Работа может быть разной – от тренера футбольной или баскетбольной команды до мастерицы в кружках для школьников.

Позаботиться о здоровье

Безусловно, все вышеперечисленные пункты не должны никак идти во вред вашему здоровью, ведь жизнь пожилых людей должна быть, в первую очередь, рациональной и сбалансированной. Старайтесь не переутомляться. Также нужно следить за своим состоянием здоровья. Как правило, на пенсионеров внезапно обрушивается целый ряд болезней, и зачастую они не хотят ими заниматься. Ведь совсем недавно они были здоровы, и теперь им не хочется осознавать, что нахлынули разные болячки. Все это может случиться из-за того, что вы перестали вести строгий график, стали спать до обеда, есть сколько влезет без режима и особенно на ночь. Организм резко начинает работать по-другому, и в результате появляются различные болезни, которые легче предотвратить, чем потом лечить. Поэтому пожилым людям так важно следить за питанием и тем, чтобы жизнь была сбалансирована и насыщена полноценным времяпрепровождением, и стараться соблюдать какой-то порядок и вести активный образ жизни. Не стоит целыми днями сидеть у телевизора или лежать на диване, читая газету. Это, конечно, может быть частью вашего режима, но только небольшой, а в остальное время займитесь чем-то полезным. Разнообразьте свой график бегом, зарядкой, йогой или, возможно, плаванием в бассейне, и вы увидите, как хорошее самочувствие и бодрый настрой станут вам наградой за все ваши усилия.

Быть частью целого

Важным критерием качества жизни пожилых людей является добрые взаимоотношения с близкими. Взаимопомощь и расположение родственников – основа здоровой семьи. При выходе на пенсию, дети и внуки, по-прежнему, нуждаются в вашей поддержке. Участие в воспитании молодого поколения, поддержание теплого климата в семье, посильная помощь в реализации совместных мероприятий позволит продлить качество жизни.

Поддержание активности и здоровья сказывается на улучшении жизни пожилых людей, что ведет к удовлетворению нужд каждого человека, а также укреплению семейных ценностей и полноценному развитию поколений.