Нам года не беда!



Многочисленные исследования показывают, что 90-летний рубеж перешагивают чаще люди, которые придерживались ЗОЖ и даже в преклонном возрасте сохранили активность и не утратили социальных связей. После 40 лет в организме начинаются возрастные изменения, которые могут стать причиной лишнего веса, морщин, изменения внешнего вида. И как раз в это время приходит осознание, что здоровье и красота вовсе не долговечны. Действительно, это так, но ЗОЖ может продлить молодость и улучшить качество жизни и ее продолжительность. А начинать никогда не поздно. Проще говоря, если хочется жить долго, нужно и в 50, 60 и даже старше 70 лет не отказываться от прогулок на свежем воздухе, пусть и неспешных, и не забывать общаться с друзьями. Если образ жизни в молодом и среднем возрасте был далек от правил и принципов ЗОЖ, то постепенность и умеренность при переходе к нему в зрелом возрасте – главные правила.

Независимо от возраста не стоит бросаться в омут с головой и брать высоты. Возраст – не противопоказание и не преграда для занятий спортом. Но, конечно, имеются свои особенности: так, к дозированию нагрузки нужно подходить с умом, учитывая состояние здоровья, прошлую подготовку. Но делать зарядку и прогуливаться вечером перед сном под силу и полезно каждому. Всего получасовая физическая активность обеспечивает хороший обмен веществ, настроение и бодрость, помогает поддерживать мышцы в тонусе. Среди долгожителей можно найти много людей, которые обливаются по утрам холодной водой, соблюдают все религиозные посты, но начинали-то они постепенно и продолжают это делать долгие годы. Неподготовленному человеку такие занятия противопоказаны, так как они принесут больше вреда, чем пользы.

Надо отметить, что труд является источником творческих и физических сил человека, источником долголетия. Долгожители - люди деятельные, для них характерен высокий жизненный тонус, который достигается любым творческим трудом. Чем активнее нервная система человека, тем дольше он живет. Человеку нужна обязательно плодотворная и созидательная жизнь, постоянный, пусть и очень напряженный труд, это одно из обязательных условий долголетия. Согласно общебиологическому закону, старение меньше всего поражает и позже захватывает тот орган, который больше всего работает.

Разводите цветы. Шведские учёные обнаружили, что пожилые люди, которые любят возиться в саду или огороде, примерно на 30% реже страдают от инсультов или сердечно- сосудистых заболеваний, чем их ровесники.

Танцуйте! Это весёлое занятие благотворно сказывается на организме. Учёные проводили эксперименты на больных-«сердечниках». Одни танцевали, другие тренировались. У танцоров количество кислорода в крови увеличилось на 18%, а у физкультурников – только на 16%! Кроме того, многие виды танцев снимают нервное напряжение и головные боли. Разгадывайте кроссворды. Немецкие учёные пытались отыскать факторы, которые способствуют продлению жизни. Оказалось, что пожилые люди, которые не ленятся постоянно давать работу мозгу, имеют больше шансов стать долгожителями. Например, установлено, что у тех, кто увлекается решением кроссвордов, шансов дожить до 75 лет на 30% больше, чем у тех, кто не любит подобных занятий.

Учите иностранный язык. Учёные из Великобритании сравнили результаты тестов по изучению иностранных языков, проведённых у участников эксперимента, когда им было по 11 лет, с их показателями в 70 летнем возрасте. И пришли к выводу, что работа мозга улучшалась благодаря изучению иностранного языка

Правильное питание особенно важно после 60 лет. Груз хронических заболеваний и возрастных изменений накладывает свой отпечаток. Питание – это та сторона жизни, которая помогает сохранить здоровье, и как приятный бонус – получить наслаждение. Людям в возрасте нужно обязательно придерживаться следующих принципов питания:

• предотвращение и в некоторой степени лечение обострений уже имеющихся хронических заболеваний;

• придерживаясь определенной диеты, можно быстрее восстановиться после перенесенных заболеваний и тем более хирургических вмешательств;

• поддержать нормальную работу кишечника и предотвратить столь распространенную проблему запоров. Статистические данные показывают, что от этой проблемы страдает 20-30% людей в возрасте старше 40 лет.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач обще практики Мелешко А.А.