

Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача (по МЭиР)



Старость – это не болезнь, а естественное физиологическое состояние человека. Но мы не задумываемся о том, что большинство возрастных изменений происходит не в зрелом возрасте, а гораздо раньше. Предупредить преждевременное старение можно.

Вот простой рецепт долголетия.

Движение. Утренняя или вечерняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, нарастающая по темпу и длительности ходьба, специальные комплексы физических упражнений. Нагрузка должна быть достаточной, но не избыточной. Желательно проконсультироваться у лечащего врача, который определит оптимальную нагрузку на организм в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Питание. Продукты долголетия: каши, яйца, кисломолочные продукты, шпинат, нежирное мясо, рыба, пряные травы, чеснок, черника, бананы.

По мере старения организма уменьшаются энергетические затраты, поэтому должна снижаться и калорийность пищи. Также следует ограничивать потребление сахара, соли, увеличивать в рационе долю растительных жиров.

Профилактический медицинский осмотр. Ежегодно посещайте терапевта, гинеколога, уролога, кардиолога, стоматолога, а при необходимости и других специалистов. Проходите флюорографическое исследование, проверяйте уровень холестерина. Мужчинам после 35 лет не стоит пренебрегать визитами к кардиологу. Женщинам после 40 лет необходимо поддерживать постоянный гормональный фон.

Отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Режим труда и отдыха. Активный образ жизни, 7-8 часовый сон, обязательно интеллектуальные нагрузки: тренировка памяти, кроссворды, головоломки, устный счет. Чередуйте умственный и физический труд, уделяйте внимание полноценному отдыху.

Цель в жизни. Серьезные цели побуждают к деятельности, творчеству, любознательности, развитию личности. Живите не прошлым, а настоящим и думайте о планах на будущее.

Положительные эмоции. Запомните: зависть, гнев, раздражение, злопамятность, обиды ускоряют процесс старения. Умейте противостоять стрессам и депрессиям.

Самое главное в любом возрасте – уметь искать, стремиться, желать и радоваться!