

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



Старение касается каждого из нас – молодых или старых, мужчин или женщин, богатых или бедных, независимо от того, где мы живем. Этот процесс неизбежен, но каждый человек стареет по-разному. Даже если мы молоды сердцем, нам необходимо поддерживать наше физическое, психическое и социальное благополучие, чтобы оставаться здоровыми и независимыми в пожилом возрасте.

Здоровый образ жизни на протяжении всей жизни способствует продлению жизни и защите здоровья, а также снижению инвалидности и облегчению страданий в пожилом возрасте. Благоприятная для пожилых людей среда и раннее выявление болезней, профилактика и помощь улучшают благополучие пожилых людей. Не менее важным является признание ценности пожилых людей и оказание им помощи для полноценного участия в жизни семьи и общества.

По сравнению с менее активными мужчинами и женщинами физически более активные пожилые люди имеют более низкие показатели смертности от всех причин (ИБС, высокого артериального давления, инсульта, диабета 2 типа, рака толстой кишки и молочной железы), более высокий уровень сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья, более здоровые массу тела и состав тканей. Поэтому в соответствии с рекомендациями ВОЗ для людей в возрасте 65 лет и старше необходимо уделять физической активности в общей сложности 150 минут в неделю. Это занятия можно распределять менее продолжительными блоками, не менее 10 минут каждый, на протяжении всей недели: например, 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю.

Это также является хорошей профилактикой остеопороза- заболевания, связанного с повреждением (истончением) костной ткани, ведущее к переломам и деформации костей. Развитие остеопороза сокращает продолжительность жизни, поскольку наиболее распространенные из остеопоротических переломов – переломы шейки бедра – по числу превышают все остальные случаи, вместе взятые. После перелома шейки бедра 20% пациентов погибают в течение года, еще 50% остаются инвалидами.

Одним из самых эффективных и приятных способов физической активности, а также борьбы с остеопорозом являются танцы и адекватное питание. Танцы дают гармоничное сочетание физической нагрузки с хорошей дозой положительных эмоций. Через месяц занятий танцами у вас улучшится осанка, исчезнет сутулость, а походка станет естественной и грациозной. Правильное сбалансированное питание с постоянным употреблением кисломолочных продуктов, отказ от таких вредных привычек, как прием алкоголя и курение помогут не только предупредить «молчаливую» болезнь – остеопороз, но и сделают ее невозможной.

Питайтесь правильно, танцуйте в удовольствие, сохраняйте и укрепляйте собственное здоровье и уверенно продвигайтесь по жизни вперед – к активному долголетию.