

Стареем правильно



Чем старше становится человек, тем все чаще задумывается о том, как отодвинуть старость, как максимально продлить жизнь, не обременяя ни себя, ни окружающих печальными годами дряхлости и бесконечных старческих недугов. К сожалению, процесс старения неизбежен. Но его можно замедлить, приобрести качественно новый уровень жизни. Существуют достаточно простые и доступные пути сохранить нормальное функционирование систем организма, чтобы быть относительно здоровым и счастливым.

Вот ключи к долгой жизни:

Здоровое рациональное питание, которое полноценно обеспечивает белками, жирами, углеводами, микроэлементами, витаминами, антиоксидантами и т.д. Пища должна быть вкусной и доставлять радость.

Физическая активность - позволяет нам сохранять здоровье, нагружать мышцы полезной нагрузкой, улучшать настроение и бодрость духа.

Хорошее состояние нервной системы. Необходимо бороться со стрессами и сохранять душевное равновесие в различных жизненных ситуациях.

Мозг и интеллект. Любое нарушение мозговой активности влечет угасание. Необходимо развивать мозг так же, как мышцы тела!

Красота и гигиена, уход за собой.

Общение и доброта. Надо общаться больше, расширять свой круг знакомых, поддерживать отношения с разными людьми, участвовать в общественной жизни своего дома, района, города, оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Хобби и отдых. Хорошо отдохнуть, зарядить мозг и сделать свою жизнь полноценнее помогут хобби, игры, дача, рыбалка, путешествия и т.д.

Что мешает человеку прожить долго и счастливо?

Накопленные с возрастом болезни (артериальная гипертония, сахарный диабет, проблемы пищеварительной системы, лишний вес и ожирение, болезни органов дыхания, суставов и множество других хронических заболеваний).

Проблемы с памятью.

Нарушение сна.

Негативный эмоциональный настрой, тревоги и стрессы.

К сожалению, хронические заболевания нельзя полностью излечить, но с ними можно научиться жить. Соблюдение определенных правил позволит максимально избежать обострений и снизить риск осложнений. Обязательно выполнение всех рекомендаций лечащего врача, регулярный прием назначенных врачом



препаратов, определенные диетические ограничения, рациональное питание, уменьшение потребления соли, соблюдение режима питания, употребление достаточного количества чистой питьевой воды, ежедневная физическая активность, уход от стрессовых ситуаций, отказ от курения и алкоголя, правильный, регулярный контроль артериального давления, уровня глюкозы крови и холестерина. Не забывайте посещать лечащего врача и проходить профилактические осмотры.

Серьезной медико – социальной проблемой является лишний вес и ожирение, которые приводят к развитию многих заболеваний, раннему старению, ухудшению качества жизни и сокращают ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 7 лет. Разумное ограничение питания, активный двигательный режим - вот путь к здоровью и долголетию.

Избегайте переохлаждения. В период сезонных респираторных вирусных инфекций старайтесь не посещать людные места и контактов с заболевшими, соблюдайте масочный режим, гигиену рук и тела, проводите дезинфекционные мероприятия в доме. Очень важны регулярное проветривание и влажная уборка жилого помещения, обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе. Не забывайте о простых закалывающих процедурах – прохладная вода: умывание лица и рук до локтей, обтирание тела смоченным полотенцем, полоскание горла и полости рта.

Для сохранения интеллекта и памяти необходимо: правильное питание, достаточный сон и отдых, физическая активность, тренировка работы мозга и памяти. Память - это навык, который можно и нужно развивать, как любые другие способности человека. Если не запоминать новую информацию, а только сохранять старую, память ослабевает так же, как мышцы без физической нагрузки.

Варианты утренней зарядки для сохранения памяти:

- повторяйте алфавит, придумывая быстро слово на каждую букву; если не вспомнили букву, не останавливайтесь, двигайтесь дальше;

- выберите любую букву алфавита и придумайте десять слов на нее;

- сосчитайте до ста и обратно через несколько минут после пробуждения;

- попытайтесь быстро назвать по десять мужских и женских имен;

- постарайтесь быстро назвать признаки того, или иного времени года и т.п.

Заучивайте короткие тексты, пытайтесь вспомнить стихи и песни, которые знали в детстве, потешки, которые пели и рассказывали своим детям в их раннем возрасте. Вспомнили, запишите на бумаге.

Хороший эффект дает разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок и викторин, решение логических задач и головоломок, игра в лото, шашки, шахматы. Складывайте числа без калькулятора, пытайтесь запоминать номера телефонов родственников и знакомых.

Рекомендуется развивать ассоциативную память, представлять словесную информацию с помощью

каких-нибудь зрительных образов, проговаривать вслух изучаемую информацию, вовлекая слуховую память. Если чуть-чуть постараться, то проблем с памятью можно избежать.

Почему важно качество сна?

Именно во сне накапливается энергия для следующего дня, происходят многие регенеративные процессы в организме, мозг обрабатывает информацию, полученную за день. При недостатке сна информация не успевает обрабатываться и не усваивается. Сон нормализует давление и помогает избавиться от лишних переживаний.

Как взять сон под контроль?

Следуйте определенному распорядку дня - ложитесь спать и вставайте в одно же время. Поддерживайте вокруг себя спокойную обстановку. Комната, должна быть темной, тихой, не жаркой и не холодной. Кровать - это место для сна. Поэтому не нужно использовать ее для приема пищи, чтения, просмотра телевизора и других занятий. Не ложитесь спать, если нет сонливости. Займитесь каким-то спокойным делом, а при появлении первых признаков сонливости сразу ложитесь спать.

На период бодрствования выходите в другую комнату из спальни. Это создаст устойчивую ассоциацию спальни со сном. Откажитесь от вредных привычек, нарушающих сон. Переедание, курение, прием алкоголя способствуют бессоннице. Нельзя употреблять стимулирующие напитки (кофе, крепкий чай, кола) и шоколад перед сном. Откажитесь от дневного сна.

Обязательно уделите время физической активности утром и днем, чтобы организм «захотел» заснуть вечером. Непосредственно перед сном физическая активность противопоказана. Помогает хорошему засыпанию прогулка на свежем воздухе за несколько часов до сна, чтобы у организма было время перестроиться на «сонный» режим. Не стоит смотреть боевики, ужастики, трагические фильмы, играть в азартные игры, излишне эмоционально обсуждать новости или строить планы на завтра непосредственно перед сном. Избегайте того, что может разволновать, вызвать перевозбуждение центральной нервной системы.

Физическая активность.

Достаточная физическая активность и физическая нагрузка продляет жизнь и сводит к минимуму проявления многих заболеваний.

В старшем возрасте доступны почти все виды физической активности, но с некоторыми ограничениями. Не стоит увлекаться силовыми упражнениями и длительными физическими нагрузками. Все занятия должны выполняться ежедневно в спокойном, комфортном темпе, обеспечивающем ровное дыхание. Необходимо избегать резких быстрых движений, упражнений, связанных с задержкой дыхания и натуживанием. Недопустимы круговые движения головой и запрокидывание ее назад.

Движения не должны приносить боль, тошноту и головокружение, выраженную одышку. Физическая активность призвана доставлять только хорошее самочувствие, отличное настроение, бодрость. Самым оптимальным вариантом является ходьба, скандинавская ходьба, плавание, утренняя зарядка и оздоровительные упражнения, знакомые всем со времен школьных уроков физкультуры. Они способствуют сохранению подвижности суставов конечностей, шеи, позвоночника, укреплению мышц брюшного пресса.

Полезна дыхательная гимнастика. Не нужно выполнять одно и то же упражнение до изнеможения или весь комплекс до невыносимой усталости. Достаточно повторить каждое упражнение 4-5 раз. В среднем продолжительность занятий должна составлять 20-40 минут в день. Можно распределить занятия физической культурой в распорядке дня так, как удобно вам: утром, днем, разделить на части, например, 2-3 раза в день по 10-15-20 минут. Многие упражнения можно выполнять сидя, лежа в кровати. Главное, чтобы вы ощущали комфорт и удовольствие.

Крайне необходим **оптимистический взгляд на мир**. Надо научиться не переживать, не волноваться по пустякам, радоваться каждой мелочи. Улыбайтесь и смейтесь как можно чаще. Когда мы смеемся, работают не только мышцы лица, но и брюшного пресса, диафрагмы, желудка. Кроме того, обновляются запасы кислорода в клетках, расправляются бронхи и легкие, освобождаются дыхательные пути.

Помните, источник активного старения и долголетия кроется в нас самих, в правильном отношении к себе, жизни и своему здоровью.