

Активная старость



*«Возраст есть только в вашем сознании.
Если вы о нём не думаете, он не существует.»
Марк Твен*

На этой неделе мы обсуждаем вопросы здорового старения. Нужно отметить, что вопросы старения населения очень актуальны во многих государствах, потому что население Земли стремительно стареет, и наша страна – не исключение.

В России разработана концепция активного долголетия. Это не отечественное изобретение, а скорее, адаптация мировой практики к условиям нашей страны. Концепция состоит из трёх основных направлений: «Здоровье граждан старшего возраста», «Достойная жизнь в старшем возрасте» и «Активное участие в жизни общества». Эти названия, уже можно использовать как руководство к жизни пожилого человека. Но, давайте переведём с официального языка на человеческий.

Сначала определимся с терминологией. Гериатрический возраст, по мировым стандартам, начинается с 60 лет. С этого возраста человек считается пожилым. С 75 до 90 лет, возраст называется старческий. А вот свыше 90 лет, это уже долгожители. Учёные считают, что наш организм рассчитан на 120 лет.

Согласно теории старения, процессы угасания, начинаются у всех людей в разном возрасте, чаще, это определено генетически. Как правило, до 25 лет, происходит активный рост, а ближе к 30 годам, медленно начинается старение. До 40 лет признаки старения практически не заметны, а после становятся достаточно отчётливо видны. Для сохранения активности, важно не то, когда начинается старость, а как человек её проведёт. Давайте попробуем создать свой план активной и здоровой старости.

Начнём с простого. Возможно, всем уже надоели эти слова, но, в первую очередь, нужно вести здоровый образ жизни во всём его многообразии.

Рациональное питание. Уже давно замечено, что в странах Средиземноморья продолжительность жизни достаточно высока, и во многом это связано с продуктами питания. Считается, что средиземноморская диета, которая содержит большое количество фруктов, овощей, морепродуктов, оливкового масла, способствует долголетию. Возможно, в условиях Сибири, соблюдать такую диету сложно, но взять за основу её принципы и набор продуктов, вполне возможно.

Физические нагрузки. Они способствуют благополучному состоянию сосудов, а значит, продлению жизни. Доказана связь между отсутствием физической нагрузки и процессами угасания, в том числе интеллектуального. Есть прямая связь между скоростью ходьбы человека и скоростью развития старческой деменции. То есть, чем быстрее человек способен идти, тем медленнее снижается активность его мозга.

Соблюдение рекомендаций врача по лечению. Хорошо известно, что продолжительность жизни,

зависит не только от наличия или отсутствия болезней, но и от успешности их лечения, поэтому важно держать под контролем свои болезни. К сожалению, в нашей стране, рекомендации врачей выполняют не больше 20% пациентов. Но, если к врачам начнут прислушиваться чаще и регулярно выполнять их предписания, то гораздо большее число людей, сможет продлить себе жизнь.

Хорошее настроение. Достаточно остро в пожилом возрасте стоит проблема депрессии. Она приводит к структурным изменениям в головном мозге, что ухудшает интеллектуальные способности. Для предотвращения развития этого состояния можно выбрать различные способы.

Трудовая деятельность. Продолжение трудовой деятельности - это хороший выбор. Только следует учитывать индивидуальные особенности: набор болезней, которые человек приобрёл, способность противостоять психологическим нагрузкам, наличие и степень когнитивных нарушений. В любом случае, работа у пожилого человека, не должна быть чрезмерно тяжёлой, и приносить удовлетворение, а не чувство усталости и раздражённости.

Если у вас нет желания или возможности работать, то нужно своё свободное время посвятить обучению. Каждый дополнительный год образования на 10% уменьшает риск старческого слабоумия. Чтобы мозг не старел, необходимо каждый день снабжать его чем-то новым. Необходимо давать ему то, что ранее было неизвестно – информация, движения, навыки.

В жизни пожилого человека должны присутствовать **события, впечатления, общение**. Кому-то в достижении таких целей помогают кружки по интересам, кому-то, путешествия, а кому-то – внуки. Общение с растущими детьми, это всегда возможность интеллектуальной и познавательной деятельности. Ну, а сочетание всех этих приятных занятий, даёт наилучший результат. Опять же, это должно быть только в радость и приносить удовлетворение.

Надеюсь, что наши советы помогут вам продлить жизнь и украсить её новыми впечатлениями и событиями. Будьте здоровы, живите долго!

Врач-методист

Е.А. Морозова