

***Специалисты КГБУ СО «КЦСОН «Пировский» предлагают вашему вниманию
очередное занятие в «Школе родственного ухода» на тему
«Как сохранить здоровье в пожилом возрасте»***

С возрастом меняется личная жизнь, здоровье, прием медикаментов, жизненный ритм, привычки, вкусы - это может повлиять на интересы к здоровому питанию и физической активности. Физическая активность и здоровое питание для пожилых людей еще более важно, чем молодым людям. Они являются ключами к хорошему здоровью в любом возрасте, помогут снизить риск ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов онкологических заболеваний, предотвратить депрессию и сохранить здоровым опорно-двигательный аппарат.

Также с возрастом происходят заметные изменения в физическом состоянии. Пожилые люди могут терять мышечную массу, что приводит к увеличению хрупкости костно-мышечного аппарата. Сжигается меньше калорий, из-за снижения физической активности, и наоборот, резкое увеличение массы тела, связанное с уменьшением физических нагрузок. Меняется и рацион питания, но необходимость в потреблении достаточного количества здоровых калорий и питательных веществ остается приоритетом. Поддержание здорового веса остается главной задачей на протяжении всей жизни человека.

С возрастом, людям требуется уже меньше калорий для поддержания жизнедеятельности организма, но состав рациона должен быть сбалансированным и рациональным. В среднем людям после 65 лет необходимо 1300-1500 Ккал, но пища должна содержать большое количество витаминов, минералов и др. питательных веществ. Особое внимание необходимо обратить на следующие продукты:

- фрукты и овощи;
- цельнозерновые продукты (овсянка, гречка, хлеб, клетчатка, коричневый рис);
- кисломолочные продукты, обогащенные кальцием, витаминами С, В, Д;
- морепродукты, постное мясо, мясо птицы и яйца (не более 3-х штук в неделю);
- бобовые, орехи.

Ограничьте потребление:

- сладкие газированные напитки и десерты, продукты, содержащие твердые жиры, сахар;
- белый хлеб, рис, макароны;
- жирные сорта мяса и рыбы.

Очень важным является режим питания и размеры порций. Свой рацион надо распределить на 5-6 приемов, небольшими порциями (1-ые блюда – 200 г, гарниры - 100-150г, мясные, рыбные блюда - 50-75г, салаты, овощи порционно 100-150 г, напитки - 100-150 г).

Не принимайте пищу перед телевизором или за чтением книг и журналов, не отвлекайтесь во время еды, иначе вы можете переест. Приготовьте некоторые продукты питания впрок или заморозьте их, чтобы потом можно было их быстро приготовить, когда вы будете себя чувствовать не очень хорошо во время болезни, чаще приглашайте к себе друзей, чтобы поесть в компании. Измельчайте продукты в блендере, чтобы легче принимать пищу, если у вас зубные протезы. Избегайте чрезмерного употребления поваренной соли или вообще откажитесь от нее. Ограничьте потребление сливочного масла, в пищу добавляйте растительные масла.

Рекомендован прием поливитаминных препаратов, содержащих витамин В12 - он необходим для нормального функционирования центральной нервной системы,

кровоотворной функции, а также витамина Д и кальция, которые предотвращают размягчение костного аппарата, способствуют снижению риска перелома.

Физическая активность полезна в любом возрасте, а в пожилом просто необходима. Если в течение всей жизни, вы были малоактивны из-за нехватки времени, то теперь пришла пора заняться адекватными физическими нагрузками, чтобы улучшить выносливость, силу, равновесие и гибкость. Это поможет вам жить самостоятельно в течение более длительного времени и поддержит ваше здоровье.

Нагрузки должны быть адекватны вашему возрасту и состоянию здоровья. Посоветуйтесь со своим врачом, какой вид упражнений вам наиболее подходит. Систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Сердце даже в покое начинает экономно работать, ритм сокращений замедляется, но сила их увеличивается. Возрастной запас прочности сердца увеличивается, кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне, свойственном возрасту человека. Благоприятно влияют физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, связки). В результате мышечной бездеятельности теряется кальций, кости больше подвержены травмам и переломам, что часто встречается у людей пожилого возраста. Физическая нагрузка, повышая окислительные и обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, остеопороза, успокаивает нервную систему, способствует снижению веса, распаду холестерина, а также дисциплинирует человека. Из физических нагрузок для пожилых людей, лучше ходьба, чем бег. Следует помнить, что оптимальность физических нагрузок должна соответствовать показателям здоровья и физической подготовленности, а не основываться на самочувствии пожилого человека.

Пренебрежение тщательным обследованием перед занятиями физкультурой может привести к трагическому исходу. После тщательного осмотра обследуемого относят к одной из четырех групп для занятия физкультурой:

- 1 - лица с хорошей физической подготовкой без патологических отклонений;
- 2 - пожилые люди с незначительными отклонениями при хорошей компенсации;
- 3 - пациенты с отклонениями в состоянии здоровья, которые не препятствуют выполнению трудовой деятельности, а также со слабой физической подготовкой;
- 4 - люди с различными заболеваниями, которым можно заниматься только лечебной физкультурой под наблюдением врача или инструктора лечебной физкультуры.

Важно формирование и сохранение осанки, определяемой взаимно правильным расположением головы, туловища, ног. Хорошая осанка - это не только приятный внешний вид человека, но и одно из условий здоровья. У людей с нормальной осанкой внутренние органы занимают правильное положение, сердце и легкие работают в нормальных условиях, живот всегда подтянут, а это имеет большое значение для правильного функционирования желудочно-кишечного тракта.

С учетом особенностей пожилого организма, из занятий следует исключить упражнения, требующие быстрых движений, резких наклонов туловища и головы, быстрой перемены положения тела, что при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах может вызвать головокружение, шум в ушах, потерю равновесия, падение, травмы. Таким образом, лучшим из физических упражнений является ходьба.

Темп ходьбы может быть следующим:

- медленный - 70 шагов в минуту;

- средний - 90 шагов в минуту (3-4 км/час);
- высокий - 90-100 (для здоровых);
- для хорошо тренированных - 110-130 шагов в минуту (частота пульса 60-84).

Дистанцию ходьбы увеличивайте постепенно. Пульс не должен превышать 50 (регистрируется до ходьбы).

Занятия должны быть регулярными, систематическими. При этом необходимо соблюдать последовательность, если кроме ходьбы в комплекс упражнений входят физические нагрузки на руки, ноги, туловище. Заключением таких упражнений должны быть упражнения на расслабление мышц и успокаивающие дыхательные упражнения. Наибольший подъем нагрузки должен быть в середине занятий. Необходимо подобрать нужный темп и следить за дыханием. Хорошо, если есть возможность, а главное - желание заниматься утренней гимнастикой в хорошо проветриваемом помещении. Выполнение не очень утомительных упражнений улучшает общее самочувствие. Люди слабые и выздоравливающие могут также выполнять более легкие упражнения, только по совету врача. Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются танцевальные занятия.

Специалисты нашего центра дали Вам некоторые рекомендации, а следовать им или нет, выбор за вами.

Желаем Вам неистощимой активности, здоровья и долголетия.

