**1 октября – Международный день пожилого человека.**

Старение — естественный процесс, который невозможно остановить, но уменьшить проявления болезней, накопленных с возрастом, задача вполне посильная.

Биологический возраст измеряется в прожитых годах, однако существует еще и психологический возраст. Это то, насколько сам человек себя ощущает. И он может сильно отличаться от биологического. Чувствовать себя старыми могут вполне молодые люди. В то время как те, кто уже отпраздновал 80-летний юбилей, совсем не ощущают себя пожилыми и, более того, выглядят моложе.

Согласно классификации ВОЗ, возраст

* До 44 лет считается молодым;
* 45-59 – средним;
* 60-74 – пожилым;
* 75-89 – старческим;
* Люди от 90-100 лет и старше – долгожители.

Для того, чтобы с достоинством пройти все возрастные группы и достичь пожилого и старого возраста, необходимо заботиться о своем здоровье с детства. Для этого человеку необходимо знать о здоровом образе жизни и факторах риска: таких как курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, избыточный вес и стараться избегать их в любом возрасте.

Чем старше становится человек, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни - это здоровье.

Принципы сохранения здоровья в пожилом возрасте:

Сохраняйте молодость ума. Читайте, интересуйтесь новостями, узнавайте что-то новое, занимайтесь творчеством, играйте в шахматы – продолжайте развиваться как личность.

Мыслите позитивно. Не акцентируйте свое внимание на отрицательных явлениях в своей жизни, а напротив, думайте позитивно. Ищите преимущества в своем возрасте.

Сохраняйте физическую активность. Делайте гимнастику, больше гуляйте на свежем воздухе, плавайте, занимайтесь в группах лечебной физкультуры, играйте в подвижные игры, принимайте контрастный душ, делайте массаж или самомассаж.

Соблюдайте режим дня. Ваш сон должен быть не менее 7-8 часов в сутки. Во сне человек восстанавливает свои физические и психические силы.

Откажитесь от вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем. Они могут спровоцировать развитие серьезных осложнений уже имеющихся в пожилом возрасте заболеваний.

Вовремя обращайтесь к врачу. Многие заболевания гораздо легче поддаются лечению на начальных стадиях. Контролируйте уровень своего артериального давления.

Не занимайтесь самолечением. Многие нюансы болезней может знать только врач, поэтому не отменяйте назначенные препараты самостоятельно, принимайте их четко по расписанию. Не вносите в лечение свои коррективы.

Кушайте больше фруктов, овощей и круп, которые содержат клетчатку и способствуют нормальному, пищеварению и очищению кишечника.

Ограничьте употребление соли до 5 грамм в день, с учетом ее содержания в консервированных и других продуктах.

Используйте здоровые способы приготовления пищи – запекание, тушение, приготовление на пару.

Ограничьте употребление готовых хлебобулочных изделий (пончики, печенье, крекеры и др.). Они могут содержать много вредных жиров.

Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием холестерина (жирные сорта мяса, мясные субпродукты, яйца, сливочное масло, твёрдые сыры, сливки).

Будьте социально активны. Общайтесь с родными и друзьями, посещайте выставки, театр, клубы по интересам, путешествуйте.

Как видите, все эти правила понятны, просты, и лежат на поверхности. Старайтесь сохранять качество вашей жизни и здоровья – и тогда, возраст вовсе не будет помехой для того, чтобы быть счастливым!

В нашей стране к пожилым людям испокон веков относились с большим уважением и почтением.

Именно вы подарили нам жизнь, научили работать и ценить труд, уважать чужое мнение и смело отстаивать собственное.

Жизненный опыт, которым вы делитесь со своими детьми и внуками, бесценен для молодежи, познающей жизнь.

В Международный день пожилых людей желаем Вам самого главного – здоровья, мирного неба и заботы близких людей, благополучия и счастья, спокойствия души и добра. Пусть новый рассвет приносит хорошее наст роение, прекрасное самочувствие и радостные встречи.

С праздником!