

## 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 настроение, прекрасное самочувствие и радостные встречи.

С праздником!