

## ВЕРНЫЙ ПУТЬ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ

### Советы главного врача для старшего поколения

«Активное долголетие зависит от множества факторов: генетика, экология, пол, медицинская помощь, образ жизни, физическая активность, правильное питание, отсутствие стрессов. Важно, чтобы у человека была жизненная позиция – стремление жить долго и быть здоровым», – отмечает **главный врач Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн Азат Рахматуллин.**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:** гарантия хорошего самочувствия

Включайте в повседневную рутину оздоровительные мероприятия: бассейн, скандинавскую ходьбу или прогулку на свежем воздухе. Простые пешие прогулки по 30 минут в день активизируют работу сердечно-сосудистой системы, улучшают сон, стабилизируют вес, укрепляют мышцы и суставы.

Подберите простой комплекс гимнастических упражнений, направленных на укрепление мышц спины, плеч, ног и живота. Хорошо зарекомендовала себя система пилатеса, адаптированная для пожилых пациентов.

Проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать оптимальный для вас вид физической активности.

#### **ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ:** энергия для здоровых клеток

Чтобы сохранить молодость и энергию, необходимо придерживаться сбалансированного рациона:

- ✓ получайте достаточное количество белков. Белковые блюда (курица, индейка, рыба, творог, кефир, яйцо, фасоль, горох, чечевица) должны присутствовать на столе ежедневно;

- ✓ обогащайте меню продуктами с клетчаткой и витаминами-антиоксидантами. Эти компоненты находятся во фруктах, ягодах, зелени, семенах тыквы и подсолнечника, овсянке, гречке, коричневом рисе. Ежедневно пейте около полутора-двух литров чистой воды.

- ✓ Исключите быстрые углеводы, сахар, кондитерские изделия, жирную пищу, колбасы, полуфабрикаты, маргарин и майонез.

Питаясь правильно, вы получите необходимые микроэлементы и обеспечите нормальный метаболизм.

#### **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ** **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:**

##### символ умственного долголетия

Чтение книг, газет, решение кроссвордов, шахматы, новые навыки стимулируют мозг и предотвращают



Азат Салаватович  
Рахматуллин

деградацию нервных клеток, способствуют улучшению памяти и внимания. Благодаря этому можно значительно замедлить процессы старения мозга и сохранить ясность ума.

#### **ДРУЖЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ:** важный аспект жизни

Социальная активность способствует укреплению физического и психоэмоционального здоровья. Многие пожилые люди занимаются в клубах по интересам, увлекаются творчеством и физкультурой, находят друзей. Кто-то осваивает интернет и социальные сети. Посещение выставок и концертов расширяет кругозор и поддерживает интерес к жизни.

#### **ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ:** залог внутренней гармонии

Оптимизм, доброжелательность и умение наслаждаться простыми радостями снижают уровень стресса и укрепляют иммунитет. Творческие занятия живописью или рукоделием вдохновляют, дарят удовольствие.

**Уважаемые ветераны!** От имени коллектива госпиталя ветеранов войн примите самые сердечные поздравления с Международным днем пожилых людей – праздником мудрости и добра.

Эта дата – не напоминание людям старшего поколения об их возрасте, а прекрасная возможность сказать теплые слова благодарности нашим отцам и матерям, ветеранам войны, труда, пенсионерам, всем пожилым жителям за вклад в развитие нашей страны и республики, за многолетний добросовестный труд.

За вашими плечами большая жизнь. Ваши знания и богатейший опыт особенно важны в современных условиях, когда наряду с инициативой молодых требуется жизненная мудрость старших.

Желаем вам крепкого здоровья, бодрости духа, долгих счастливых лет жизни, любви и внимания со стороны родных и близких!

**С глубоким уважением и признательностью,**  
главный врач Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн **Азат Рахматуллин.**

Поддерживайте отношения с семьей и друзьями, участвуйте в общественной жизни. Новые впечатления дают ощущение собственной значимости.

#### **МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:** ключ к долголетию

Крайне важно вовремя предупредить заболевания, выявить факторы риска и поддержать здоровье. Особенно важна диспансеризация для пожилых людей, поскольку с возрастом увеличивается вероятность хронических болезней. Регулярно измеряйте уровень артериального давления, холестерина, глюкозы, витамина D.

Когда вы отправляетесь к врачу, подготовьте список всех лекарств, которые вы принимаете, с указанием доз и кратности приема. Это очень важная информация, которая поможет назначить более эффективное лечение.

#### **КОНТРОЛЬ ВЕСА:** поддержание здоровья

Избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, повышая риск гипертонии, инсульта и инфаркта. Лишний вес вреден для суставов, вызывая боли и ускоряя развитие артрита и остеоартроза. У полных людей чаще диагностируют диабет. Ожирение затрудняет дыхание. Обязательно контролируйте массу тела.

Конечно, отказ от курения и избыточного потребления алкоголя в пожилом возрасте имеет огромное значение.

Желаем вам, чтобы ваши годы стали возрастом счастья! Воплощайте желания, на которые раньше не хватало времени. Рисуйте, пойте, танцуйте, путешествуйте, поддерживая уважение к себе и своей жизни.

