

## КАК ДОЖИТЬ ДО 90 ЛЕТ, СОХРАНИВ ЗДОРОВЬЕ

Продолжительность жизни только на 20-30% определяется генетикой, а на 70-80% зависит от внешней среды и образа жизни. Главный внештатный специалист гериатр Минздрава РБ, заместитель главного врача по медицинской части Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн Альфия Авзалетдинова рассказала, как дожить до 90 лет и сохранить максимум здоровья.



В республике проживают 933 196 человек старше 60 лет, из них 15 766 – долгожители от 90 лет и старше. Одна из задач нацпроекта «Демография» – мотивировать людей вести здоровый образ жизни для активного долголетия.

С 2018 года в обязательное медицинское страхование включили новую услугу – прием врача-гериатра. Гериатры занимаются теми, кому за 60. Их задача – одновременно выявить ряд гериатрических синдромов (а их более 80) и вовремя направить пациента к необходимому специалисту. Старость остановить невозможно, но в наших силах сделать ее здоровой и достойной.

### ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Основа здоровья – двигательная активность. Во время движения мышцы вырабатывают вещества, которые держат в тонусе весь организм. Простаивая, мышечная ткань слабеет, кости становятся хрупкими. Даже пожилым людям с хроническими заболеваниями сердца, сосудов, суставов нужно двигаться с учетом возможностей хотя бы полчаса ежедневно. Когда вы двигаетесь, увеличиваются резервные возможности организма, поддерживается хорошее кровообращение, улучшается работа дыхательной системы. Особенно полезны занятия на свежем воздухе: плавание, прогулки на лыжах, скандинавская ходьба.

### ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Люди пожилого возраста более склонны к бессоннице, это связано с нарушением циклов сна. Поэтому нужно соблюдать режим труда и отдыха – регуляция сна. Отдых и качественный сон должны входить в распорядок дня, иначе организм будет истощаться. Спите в спокойной обстановке в хорошо проветриваемом затемненном помещении. Придерживайтесь четкого режима сна



и бодрствования. Хотя бы за час до сна отключите телевизор и отложите телефон.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Еще одно важнейшее правило здорового образа жизни – умеренность в еде. Желательно вставать из-за стола с легким чувством голода. Переедание и лишний вес – верный путь к преждевременной старости. Дневной рацион должен содержать много клетчатки, источник которой – сырые овощи, фрукты и зелень. Суточная норма таких продуктов для здорового долголетия – 400–600 граммов.

Ешьте как можно меньше сахара, сладостей, тортов и выпечки. Такие продукты нагружают поджелудочную железу, приводят к утрате сосудами эластичности и ускоряют появление морщин. Также сократите потребление соли. Не спешите обильно солить еду! Если хотите оставаться здоровыми, привыкайте к недосоленной пище.

### НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

Курение и алкоголь негативно сказываются на здоровье. По статистике, курящие люди теряют в среднем 14 лет жизни, причем те, кто начал курить в подростковом возрасте, – около 25 лет. А чрезмерное употребле-

ние крепкого алкоголя, даже редкое, «только по праздникам», укорачивает жизнь в среднем на 9–10 лет.

### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Помните прописную истину: предупредить болезнь легче, чем ее лечить. Следите за артериальным давлением, уровнем глюкозы и холестерина в крови. Важную роль играет и ежегодная диспансеризация, когда можно посетить врачей, сделать анализ крови, ЭКГ, пройти онкоскрининг, узнать свой индекс массы тела; пройти тест на плотность костной ткани после 60 лет и другие обследования.

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Интеллектуальная деятельность играет значительную роль в замедлении процессов старения и умственного упадка. Обязательно занимайтесь самообразова-

ванием, приобретайте новые навыки. Регулярно разгадывайте кроссворды и сканворды, занимайтесь рисованием, участвуйте в развивающих играх с внуками, читайте книги и журналы. Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубокой старости – одно из важных правил долгожителей.

### СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Очень важно как можно больше общаться с близкими людьми, друзьями, искать новые знакомства и интересные занятия, которые будут вдохновлять и зажигать вас. Когда человек выходит на пенсию и теряет многие связи, ему обязательно нужно найти какой-то новый круг общения и товарищей по интересам. Это позволит оставаться в строю как можно дольше.

Заботьтесь о здоровье и не забывайте радоваться каждому моменту. Ведь активное долголетие – это не только долгая, но и счастливая жизнь, которая наполнена любовью и радостью.

**Гериатрическая служба в республике** – трехуровневая система оказания медпомощи, включающая амбулаторное звено (46 гериатрических кабинетов), стационарную помощь (205 геронтологических коек) и Республиканский гериатрический центр на базе Клинического госпиталя ветеранов войн.

**Любой человек старше 60 лет имеет право на бесплатную гериатрическую медицинскую помощь.** Узнать адреса гериатрических кабинетов и записаться на прием можно у участкового терапевта.