

Здоровый образ жизни для зрелых людей



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Это образ жизни, направленный на профилактику заболеваний и укрепление организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений жизни



МОЖЕТ УЖЕ ПОЗДНО?

И НУЖНО ЛИ?

«Пока не грянет гром, мужик не перекрестится». Часто и в жизни бывает как в поговорке. Нередко люди только в пожилом возрасте задумываются о необходимости беречь здоровье, когда за плечами уже груз нажитых хронических болезней и последствий вредных привычек, подпитанные печальными примерами из близкого окружения.

Эти факторы и становятся пусковыми, в голову приходят мысли о том, что наступило время поменять что-то в жизни и начать следовать принципам ЗОЖ. Но, как показывает практика, перестроить жизнь под эти принципы удастся не всем. Мешает многое: лень, отсутствие мотивации, но все же самая большая проблема – нежелание прилагать усилия, чтобы достигнуть результата. Да и после 50-60 лет сложно менять привычный уклад жизни, да и стоит ли?

Болезни зрелого возраста

- ✓ Заболевания Сердечно-сосудистой системы
- ✓ Заболевания органов дыхания
- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Заболевания костно-мышечного аппарата
- ✓ Заболевания моче-половой системы



Мотивация и страх

Люди среднего и тем более пожилого возраста вспоминают о ЗОЖ, когда начинаются проблемы со здоровьем: появляется повышенная утомляемость, донимают болезни сердца и сосудов, артериальная гипертензия, частые, буквально, хронические головные боли. Все это, кстати, сигналы для беспокойства.

Если все хорошо, нет никаких жалоб, то о такой необходимости мало кто вспоминает и задумывается. Именно физический дискомфорт, страх за свое здоровье и настоятельные рекомендации врача с описанием последствий – одна из самых сильных мотиваций к переменам.

Сильное негативное впечатление на человека могут оказывать и происшествия с родственниками, близкими и знакомыми. Появляется стимул сделать все, чтобы не оказаться в подобной ситуации, хотя так реагируют не все.

Продлить жизнь возможно
Здоровый образ жизни, который поддерживается в
пожилом возрасте, может продлить жизнь у женщин в
среднем на 5 лет, а мужчин – на 6.



Многочисленные исследования показывают, что 90-летний рубеж перешагивают чаще люди, которые придерживались ЗОЖ и даже в преклонном возрасте сохранили активность и не утратили социальных связей.

Проще говоря, если хочется жить долго, нужно и в 50, 60 и даже старше 70 лет не отказываться от прогулок на свежем воздухе, пусть и неспешных, и не забывать общаться с друзьями.



Компоненты здорового образа жизни

**СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ**

**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**

**ОТСУТСТВИЕ
ХРОНИЧЕСКОГО
СТРЕССА**

Факторы, формирующие здоровье (ВОЗ)



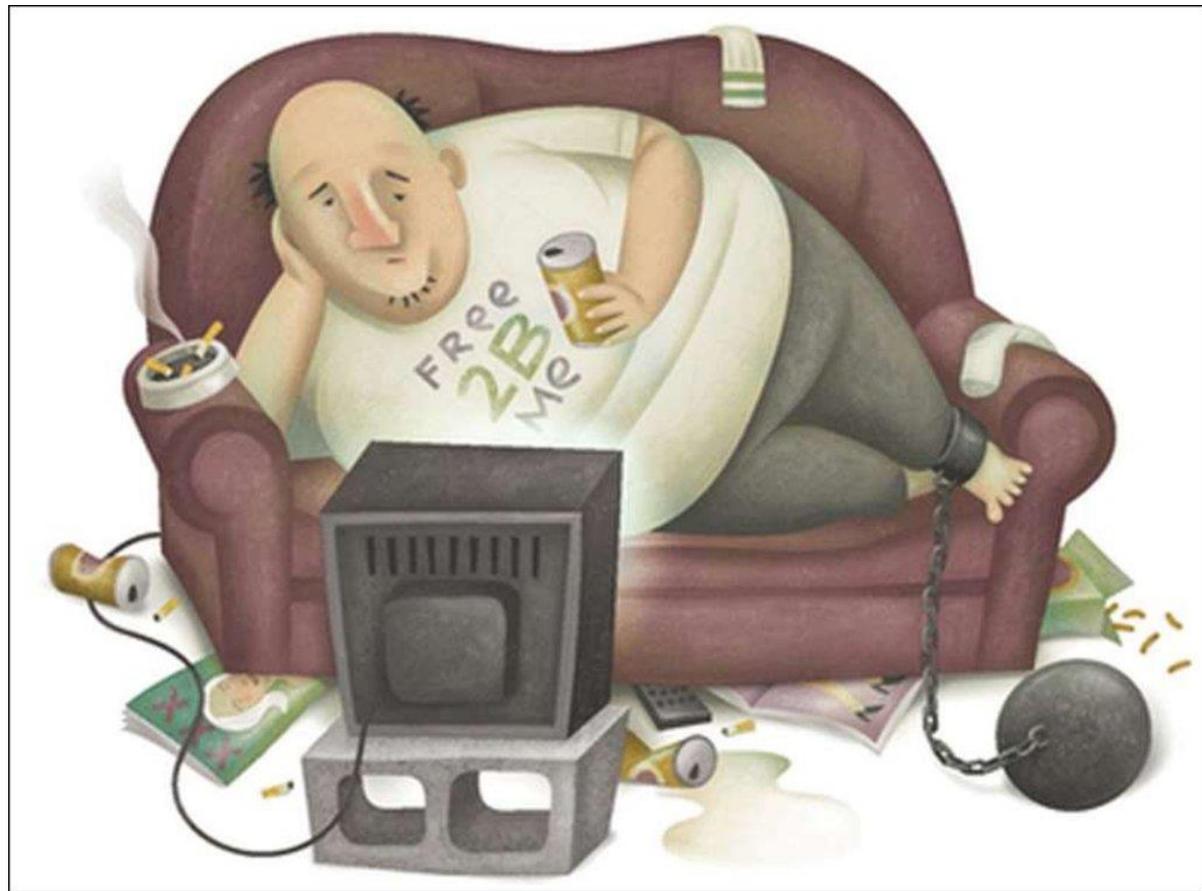
Факторы риска неинфекционных заболеваний



**Сидячий,
малоподвиж
ный образ
жизни
вреден!**

**Ничто так не
разрушает
организм,
как
физическое
бездействие.**

Аристотель



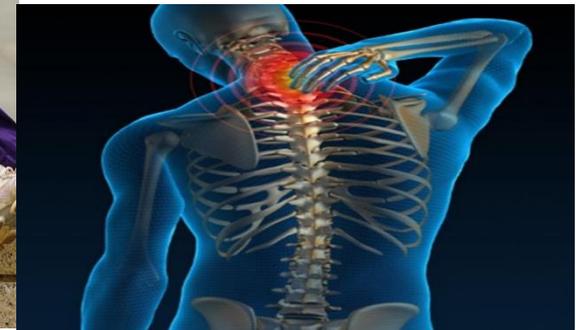
Низкая двигательная активность является причиной многих хронических заболеваний

Заболеваний сердечно-сосудистой системы



ожирения

Сахарного диабета



Заболеваний опорно-двигательного аппарата

Спорт в пожилом возрасте

Возраст – не противопоказание и не преграда для занятий спортом. Но, конечно, имеются свои особенности: так, к дозированию нагрузки нужно подходить с умом, учитывая состояние здоровья, прошлую подготовку. Но делать зарядку и прогуливаться вечером перед сном под силу и полезно каждому.

Всего получасовая физическая активность обеспечивает хороший обмен веществ, настроение и бодрость, помогает поддерживать мышцы в тонусе.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Скандинавская ходьба зарекомендовала себя как лечебно-профилактическая методика в первую очередь при болезнях сердца и сосудов, диабете и его осложнениях и др. Этот вид физической активности доступен каждому, причем в любое время года.



Влияние физической активности на организм

Снижается артериальное давление

Снижается холестерин

Стимулируются защитные силы организма

Стимулируется умственная деятельность

Улучшается сон

Уменьшается раздражительность и беспокойство

Способствует снижению веса

Улучшается внешний вид

Повышается самооценка и работоспособность



Как контролировать уровень физической нагрузки?

Контроль осуществляется по частоте пульса.
Частота пульса – надежный показатель степени соответствия нагрузки состоянию человека.

В норме частота пульса составляет 60-80 ударов в минуту.

После физической нагрузки допускается учащение пульса на 50% от исходного

Заставляйте свой мозг работать

Кроссворды, головоломки, sudoku и прочие логические задачи обеспечивают лучшие показатели памяти, внимания и мышления. Согласно научным исследованиям, любители логических задач и головоломок демонстрируют умственные способности, свойственные людям на 8-10 лет младше.



Про питание



После 60 лет правильное питание особенно важно. Груз хронических заболеваний и возрастных изменений накладывает свой отпечаток. Если говорить о преимуществах здорового питания, то они следующие:

- предотвращение и в некоторой степени лечение обострений уже имеющихся хронических заболеваний;
- придерживаясь определенной диеты, можно быстрее восстановиться после перенесенных заболеваний и тем более хирургических вмешательств;
- поддержать нормальную работу кишечника и предотвратить столь распространенную проблему запоров. Статистические данные показывают, что от этой проблемы страдает 20-30% людей в возрасте старше 40 лет.

Пирамида здорового питания



Людам в возрасте нужно обязательно придерживаться следующих принципов питания:

- обязательно наличие клетчатки в рационе, которая стимулирует работу кишечника, снижает риски диабета, помогает контролировать вес;
- больше овощей и фруктов как источников витаминов, антиоксидантов и минералов;

-
- нежирная белковая пища позволяет снизить калорийность рациона и ограничить потребление холестерина. Кстати, с возрастом в рационе должны преобладать растительные жиры – растительные масла и др.;
 - учитывая повышенную вероятность остеопороза, особенно у женщин, в рационе должны присутствовать продукты-источники кальция;
 - питьевой режим особенно важен. Дело в том, что с возрастом пить хочется меньше, но вот потребность в жидкости у организма остается прежней.



Средиземноморская диета

Берегите себя и будьте здоровы!

