

1 КАСТРЫЧНІКА — МІЖНАРОДНЫ ДЗЕНЬ ПАЖЫЛЫХ ЛЮДЗЕЙ

Узрост - не перашкода для здароўя!

Міжнародны дзень пажылых людзей абвешчаны Генеральнай Асамблеяй Арганізацыі Аб'яднаных Нацый 1 кастрычніка 1990 года. У Рэспубліцы Беларусь гэты дзень адзначаецца ад 1992 года.



Дзень пажылых людзей закліканы прыцягнуць увагу грамадскасці да якасці жыцця людзей старэйшага ўзросту, захавання іх здароўя, сацыяльнай актыўнасці і дастойнага становішча ў грамадстве. Абарона правоў і законных інтарэсаў грамадзян старэйшага пакалення, падтрыманне іх сацыяльнага статусу і стварэнне ўмоў для актыўнага даўгалецця - важныя напрамкі дзяржаўнай сацыяльнай палітыкі Рэспублікі Беларусь.

Старэнне з'яўляецца натуральным этапам жыцця чалавека. Згодна з прынятай у геранталогіі класіфікацыяй, да пажылога ўзросту адносяць перыяд ад 60 да 75 гадоў, да старэчага – ад 75 да 90 гадоў, а людзі старэйшыя за 90 гадоў адносяцца да доўгажыхароў.

Сучаснае ўяўленне аб здаровым старэнні звязана не толькі з працягласцю жыцця, але і з захаваннем яе якасці. Актыўнае даўгалецце мае на ўвазе магчымасць як мага даўжэй захоўваць фізічную і разумовую актыўнасць, самастойнасць, а таксама сацыяльныя сувязі і цікавасць да жыцця.

З узростам у арганізме чалавека адбываюцца такія натуральныя змены, як: зніжэнне фізічнай цягавітасці, пагаршэнне зроку і слыху, памяншэнне цягліцавай масы, запаволенне абменных працэсаў, можа таксама адбывацца парушэнне сну, памяці, увагі і эмацыйнага стану.

У пажылым узросце вялікае значэнне маюць рэгулярнае медыцынскае назіранне і прафілактыка, бо менавіта ў гэты перыяд часцей сустракаюцца хранічныя захворванні сардэчна-сасудзістай сістэмы, цукровы дыябет, захворванні апорна-рухальнага апарата і іншыя станы, якія патрабуюць пастаяннага кантролю. Важна не звязваць любое пагаршэнне самаадчування выключна з узростам, бо на стан здароўя ўзроставых людзей моцна ўплывае лад жыцця.

Да фактараў, якія павышаюць рызыку развіцця захворванняў і зніжэння якасці жыцця, адносяцца недастатковая фізічная актыўнасць, незбалансаванае харчаванне, курэнне, злоўжыванне алкаголем, залішняе маса цела, падвышаны артэрыяльны ціск, парушэнні вугляводнага і ліпіднага абмену.

Прафілактыка захворванняў у пажылым узросце павінна быць комплекснай і ўключаць клопат аб фізічным, псіхічным і сацыяльным дабрабыце чалавека:

1. Рэгулярная фізічная актыўнасць неабходна людзям любога ўзросту. Фізічныя практыкаванні дапамагаюць падтрымліваць цягліцавую сілу, рухомасць суставаў, каардынацыю рухаў і раўнавагу, спрыяльна ўплываюць на працу сардэчна-сасудзістай сістэмы і агульнае самаадчуванне. Карыснымі могуць быць штодзённыя прагулкі, лячэбная фізкультура, гімнастыка, практыкаванні на расцяжку.

2. Паўнаватраснае і збалансаванае харчаванне з'яўляецца важным складнікам здаровага старэння. Рацыён павінен уключаць гародніну, садавіну, крупы і прадукты з высокім утрыманнем бялку (нішчымнае мяса, рыбу, нятлусты тварог, кісламалочныя прадукты). Адмысловае значэнне маюць харчовыя валокны, якія змяшчаюцца ў гародніне, садавіне і траве, якія спрыяюць звычайнай працы кішачніка.

3. Падчас сну арганізм аднаўляе фізічныя і псіхалагічныя рэсурсы. Таму пажылым людзям асабліва важна прытрымлівацца рэжыму сну і адпачынку.

4. Чытанне, вывучэнне новага, заняткі творчасцю, настольныя гульні і іншыя віды інтэлектуальнай дзейнасці дапамагаюць захоўваць цікавасць да жыцця і падтрымліваць кагнітыўную актыўнасць.

5. Адмова ад шкодных звычак, такіх як курэнне, злоўжыванне алкаголем, з'яўляецца важным складнікам прафілактыкі хранічных захворванняў і спрыяе актыўнаму даўгалеццю.

6. Адказныя адносіны да свайго здароўя прадугледжваюць рэгулярны медыцынскі нагляд і своєчасовы зварот да спецыялістаў. Не варта адкладаць візіт да лекара пры з'яўленні выяўленай слабасці, дыхавіцы, болі ці непрыемных адчуванняў у вобласці грудзей, галавакружэння, пагаршэнні зроку ці гаворкі, ацёкаў, працяглага паніжэння эмацыйнага фону, парушэнняў памяці і сну. Адмысловае значэнне мае кантроль хранічных захворванняў. Пры наяўнасці адпаведных рэкамендацый неабходна рэгулярна вымяраць артэрыяльны ціск, узровень глюкозы крыві і іншыя паказчыкі здароўя.

7. Здароўе чалавека старэйшага ўзросту ўключае не толькі фізічны стан, але і псіхічны дабрабыт. Важна ўважлівае стаўленне да эмацыйнага стану пажылога чалавека з боку сваякоў і блізкіх. Падтрымка, зносіны, сумесныя прагулкі і магчымасць займацца любімай справай дапамагаюць захоўваць адчуванне ўласнай значнасці і актыўнага ўдзелу ў сацыяльным жыцці.

Медыцынская дапамога людзям старэйшага ўзросту прадугледжвае прафілактычныя мерапрыемствы, своєчасовую дыягностыку захворванняў, лячэнне і назіранне пацыентаў з хранічнымі захворваннямі, а пры неабходнасці - кансультацыі лекараў розных спецыяльнасцяў і правядзенне рэабілітацыйных мерапрыемстваў.

Міжнародны дзень пажылых людзей - гэта не толькі магчымасць выказаць павагу старэйшаму пакаленню, але і напамін аб важнасці захавання здароўя і актыўнага даўгалецця для ўсіх людзей.

Пажылы ўзрост павінен быць напоўнены зносінамі, творчасцю, умеранай фізічнай актыўнасцю і новымі інтарэсамі. Важна не толькі колькасць пражытых гадоў, але і іх якасць, а таксама магчымасць заставацца актыўным удзельнікам жыцця грамадства.

Клопат аб людзях старэйшага ўзросту - гэта задача сям'і, грамадства, медыцынскіх і сацыяльных работнікаў. Увага, павага, падтрымка і просты чалавечы ўдзел здольныя зрабіць жыццё пажылога чалавека нашмат больш паўнаwartасным і шчаслівым.

Беражыце здароўе, клапаціцеся пра сябе і сваіх блізкіх!