

1 ОКТЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Возраст – не помеха для здоровья!

Международный день пожилых людей провозглашен Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций 1 октября 1990 года. В Республике Беларусь этот день отмечается с 1992 года.



День пожилых людей призван привлечь внимание общественности к качеству жизни людей старшего возраста, сохранению их здоровья, социальной активности и достойного положения в обществе. Защита прав и законных интересов граждан старшего поколения, поддержание их социального статуса и создание условий для активного долголетия

являются важными направлениями государственной социальной политики Республики Беларусь.

Старение является естественным этапом жизни человека. Согласно принятой в геронтологии классификации, к пожилому возрасту относят период от 60 до 75 лет, к старческому – от 75 до 90 лет, а люди старше 90 лет относятся к долгожителям.

Современное представление о здоровом старении связано не только с продолжительностью жизни, но и с сохранением ее качества. Активное долголетие подразумевает возможность как можно дольше сохранять физическую и умственную активность, самостоятельность, а также социальные связи и интерес к жизни.

С возрастом в организме человека происходят такие естественные изменения, как: снижение физической выносливости, ухудшение зрения и слуха, уменьшение мышечной массы, замедление обменных процессов, может также происходить нарушение сна, памяти, внимания и эмоционального состояния.

В пожилом возрасте большое значение имеют регулярное медицинское наблюдение и профилактика, ведь именно в этот период чаще встречаются хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, заболевания опорно-двигательного аппарата и другие состояния, которые требуют постоянного контроля. Важно не связывать любое ухудшение самочувствия исключительно с возрастом, ведь на состояние здоровья возрастных людей сильно влияет образ жизни.

К факторам, повышающим риск развития заболеваний и снижения качества жизни, относится недостаточная физическая активность, несбалансированное питание, курение, злоупотребление алкоголем, избыточная

масса тела, повышенное артериальное давление, нарушения углеводного и липидного обмена.

Профилактика заболеваний в пожилом возрасте должна быть комплексной и включать заботу о физическом, психическом и социальном благополучии человека:

1. Регулярная физическая активность необходима людям любого возраста. Физические упражнения помогают поддерживать мышечную силу, подвижность суставов, координацию движений и равновесие, благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы и общее самочувствие. Полезными могут быть ежедневные прогулки, лечебная физкультура, гимнастика, упражнения на растяжку.

2. Полноценное и сбалансированное питание является важной составляющей здорового старения. Рацион должен включать овощи, фрукты, крупы и продукты с высоким содержанием белка (постное мясо, рыбу, нежирный творог, кисломолочные продукты). Особое значение имеют пищевые волокна, содержащиеся в овощах, фруктах и злаках, которые способствуют нормальной работе кишечника.

3. Во время сна организм восстанавливает физические и психологические ресурсы. Поэтому пожилым людям особенно важно соблюдать режим сна и отдыха.

4. Чтение, изучение нового, занятия творчеством, настольные игры и другие виды интеллектуальной деятельности помогают сохранять интерес к жизни и поддерживать когнитивную активность.

5. Отказ от вредных привычек, таких как курение, злоупотребление алкоголем, является важной составляющей профилактики хронических заболеваний и способствует активному долголетию.

6. Ответственное отношение к своему здоровью предполагает регулярное медицинское наблюдение и своевременное обращение к специалистам. Не следует откладывать визит к врачу при появлении выраженной слабости, одышки, боли или неприятных ощущений в области груди, головокружения, ухудшения зрения или речи, отеков, длительного понижения эмоционального фона, нарушений памяти и сна. Особое значение имеет контроль хронических заболеваний. При наличии соответствующих рекомендаций необходимо регулярно измерять артериальное давление, уровень глюкозы крови и другие показатели здоровья.

7. Здоровье человека старшего возраста включает не только физическое состояние, но и психическое благополучие. Важно внимательное отношение к эмоциональному состоянию пожилого человека со стороны родственников и близких. Поддержка, общение, совместные прогулки и возможность заниматься любимым делом помогают сохранять ощущение собственной значимости и активного участия в социальной жизни.

Медицинская помощь людям старшего возраста предусматривает профилактические мероприятия, своевременную диагностику заболеваний, лечение и наблюдение пациентов с хроническими заболеваниями, а при необходимости — консультации врачей различных специальностей и проведение реабилитационных мероприятий.

Международный день пожилых людей — это не только возможность выразить уважение старшему поколению, но и напоминание о важности сохранения здоровья и активного долголетия для всех людей.

Пожилый возраст должен быть наполнен общением, творчеством, умеренной физической активностью и новыми интересами. Важны не только количество прожитых лет, но и их качество, а также возможность оставаться активным участником жизни общества.

Забота о людях старшего возраста — это задача семьи, общества, медицинских и социальных работников. Внимание, уважение, поддержка и простое человеческое участие способны сделать жизнь пожилого человека намного более полноценной и счастливой.

Берегите здоровье, заботьтесь о себе и своих близких!