

Пресс-релиз

1 октября – «Международный день пожилых людей»

Что такое старость? Вы удивитесь, но в основе этого понятия лежит не возраст, не болезнь. Главный признак старости – потеря функциональности. Мобильность, самостоятельность, зрение, слух, память – утрата этих и других способностей указывает на старение человека. Да, это закономерный и естественный процесс, его невозможно остановить, но можно затормозить.

С возрастом мы начинаем терять мышечную массу и силу мышц. Единственный способ профилактики этой проблемы – физическая активность. Человек должен двигаться! Всемирная организация здравоохранения рекомендует пожилым людям отводить на физическую активность средней интенсивности не менее 150 минут в неделю и не менее 10 мин в день. Силовым нагрузкам следует посвящать по 30 минут 2 раза в неделю. Плюс к этому необходимо регулярно делать упражнения на баланс для профилактики падений.

Каждый человек пожилого возраста имеет дефицит питания. Проблема не в том, что люди недоедают. Просто из-за болезней пища перестает правильно усваиваться. Для профилактики дефицита питания пожилой человек должен получать 500 гр. свежих овощей и фруктов ежедневно. Придерживаясь этого правила, вы обеспечите его клетчаткой, витаминами и минералами.

У пожилых людей падения ведут к травмам, поэтому мы должны постараться создать безопасную среду, в которой риск падений минимален. В этом могут помочь самые простые меры предосторожности, которым мы часто не придаем значения. Оставьте включенными ночные лампы, просите человека ходить по дому с тростью, даже если он не видит в этом необходимости.

Когнитивный дефицит или ослабление памяти и внимания имеют до 75% пожилых людей. Крайняя степень когнитивного дефицита – деменция, когда человек не может самостоятельно жить и обслуживать себя. К сожалению, мы замечаем деменцию, только когда когнитивные функции человека уже сильно нарушены. Между тем, этот процесс можно успешно затормозить, если диагностировать деменцию на ранних стадиях. В этом вам поможет простейший тест: попросите человека нарисовать часы, которые показывают десять минут двенадцатого. Если он справится с заданием, значит, когнитивные функции в норме. Если нет, обязательно обратитесь к врачу.

В целом же мы должны понимать, что полное сохранение или восстановление функций у пожилых людей возможно далеко не всегда.

Возрастные изменения неизбежны. Но мы должны сделать все возможное для продления их самостоятельной, активной жизни.

Ежегодно 1 октября отмечается День пожилых людей. Эта дата – знак признания вклада людей старшего поколения в формирование экономического и духовного потенциала страны, символ преемственности поколений.

1 октября 2021 года с 11 до 12 часов позвонив по телефону «прямой» линии 8 (0232) 51-08-71, на вопросы о здоровье пожилых поможет ответить отделение ранней медицинской реабилитации постинсультных больных «Гомельского областного клинического госпиталя ветеранов Отечественной войны».

1 октября 2021 года с 9 до 10 часов позвонив по телефону «прямой» линии 8 (0232) 33-57-82, 33-57-24 на вопросы о здоровье пожилых поможет ответить врач по медицинской профилактике и психолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ.

Екатерина Толкачёва, врач по медицинской профилактике отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ