

Всемирный День Здоровья



Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году.

Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какое-либо приоритетное направление деятельности ВОЗ.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая привлекает внимание каждого человека – от глобальных лидеров до общественности во всех странах – к возникающим проблемам в области здравоохранения. Всемирный день здоровья предоставляет возможность для проведения совместных действий в целях защиты здоровья и благополучия людей.



Внимание направлено на то, как хорошее здоровье на протяжении всей жизни может помочь мужчинам и женщинам пожилого возраста вести полноценную и продуктивную жизнь и оставаться полезными для своих семей и общества. Независимо от того, где мы живем, старение касается каждого из нас – молодых и пожилых, мужчин и женщин, богатых и бедных.



Проблема старения занимает человечество с древних времен, переплетаясь с более широкой проблемой жизни и долголетия. Старение — естественный процесс, который остановить невозможно, но уменьшить или избежать болезней, которые сопровождают человека в старости задача вполне посильная. Для того, чтобы долголетие было активным и счастливым необходимо соблюдать определенные правила жизни: двигательная активность, рациональное питание, позитивное отношение к жизни, отказ от вредных привычек.

Симптомы приближающейся старости обнаруживаются у разных людей в разное время. Но у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, постепенное разрушение организма и истощение физических и интеллектуальных сил наступают весьма рано и усугубляются с каждым днем.

Движение — это жизнь, а жизнь — движение. Это не просто красивая фраза — здесь глубокий, апробированный жизнью смысл. Мы существуем только благодаря физическим нагрузкам, которые являются регулятором обеспечения жизнедеятельности от молекулы и клетки до органов и систем. Сердце и легкие, например, снабжают работающие

мышцы и внутренние органы кислородом и питательными веществами, почки — удаляют отработанные продукты обмена.

Следует при этом заметить, что нужны не просто движения, а движения, особенно в пожилом возрасте, систематически выполняемые, ежедневные и в оптимальном объеме. Редкие, случайные, слабой интенсивности



физические нагрузки мало полезны, а порой — и не полезны, и даже вредны. Чрезмерные перегрузки также не полезны и не менее опасны.

Поэтому, если мы хотим на протяжении долгих лет сохранить оптимальный уровень деятельности всего нашего организма, то должны систематически, только систематически и с удовольствием выполнять физические нагрузки и обязательно индивидуально подобранные с учетом состояния здоровья, возраста, комплекции и физического развития. Для одного — это ежедневные 2—5—10-километровые прогулки, для другого — систематические занятия в группе здоровья, для третьего — достаточно ежедневного труда на дачном участке и т. д.

Средства, которые помогают становиться здоровее с годами и отодвигают старость - физические упражнения и основанные на них оздоровительные программы. Наиболее действенны гимнастические и аэробные упражнения. Они применяются для укрепления опорно-двигательного аппарата, нормализации деятельности сердечно-сосудистой и укрепления костной систем, устранения эмоциональных расстройств, повышения интеллектуальной работоспособности, поддержания в норме массы тела и, наконец, для омоложения организма.

Старению свойственно ослабление функций пищеварительной системы. Это проявляется атрофией и истончением слизистой оболочки желудка, снижением и ограничением секреторной и моторной функций желудка. Уменьшаются кислотность желудочного сока, концентрация и активность ферментов, содержащихся в нем. В некоторых случаях

содержание соляной кислоты в желудочном соке снижается до нуля. Может значительно уменьшаться содержание очень важных пищеварительных ферментов.

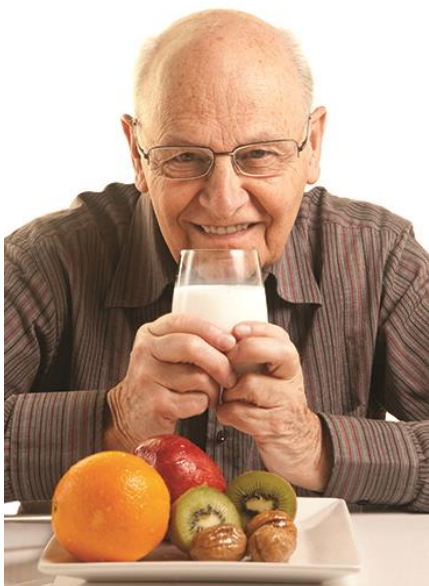
Основные принципы питания пожилых людей можно сформулировать следующим образом:

Ограничивать калорийность.

Использовать наиболее целесообразные методы похудения для тех, кто имеет излишнюю массу тела. Сочетать рациональное питание с наблюдением за своим здоровьем, в том числе с применением противосклеротических диет.

Соблюдать простоту в питании, ограничивать жир и сладости.

Потреблять в достаточном количестве молочнокислые продукты.



Обращать особое внимание на достаточную витаминную обеспеченность организма.

Не допускать излишнего потребления воды. При соблюдении перечисленных принципов питания пожилые люди могут длительное время поддерживать свое здоровье на приемлемом уровне и предупреждать появление и развитие болезней, характерных для этого возраста.

Существует понятие «количественной адекватности» питания, под которой следует понимать соответствие калорийности пищи энергетическим затратам организма в течение суток. Когда человек малоподвижен, снижается расход энергии, иногда весьма существенно. В этом случае суточное количество пищи должно резко ограничиваться. Вместе с тем с возрастом, регулируемые затраты энергии резко сокращаются. Это связано с изменениями в работе сердечно-сосудистой системы, а также дыхания. Весьма существенно уменьшается способность к мышечной работе у лиц пенсионного возраста.

В пожилом и старческом возрасте большое значение для профилактики расстройств со стороны уже измененного в связи с возрастом желудочно-кишечного тракта приобретает особый режим питания. Большая нагрузка для органов пищеварения при старении организма становится крайне нежелательной. В связи с этим возникает необходимость придерживаться следующих основных принципов:

- принимать пищу строго в одно и то же время;
- ограничивать прием больших количеств пищи;

- рекомендовать четырех - или пятикратное питание в сутки. Более рационален пятикратный режим питания, так как он больше соответствует исключению перегрузки желудка сразу большим количеством пищи.



При пятиразовом питании пищевой рацион распределяется следующим образом: на 1-й завтрак 20%, на 2-й завтрак — 15%, на обед — 35%, на полдник — 10%, на ужин — 20% от всей энергетической ценности суточного рациона. Между ужином и отходом ко сну должен быть промежуток времени не менее трех часов.

Исследователи из Йельского университета обнаружили, что люди с позитивным восприятием старости живут на 7,5 лет дольше. Наблюдения за группой долгожителей показало, что всем присущ оптимистический взгляд на жизнь. Психологами предложены правила поведения в пожилом возрасте:

Игнорируй несущественные числа: возраст, рост, вес.

Заводи только веселых друзей. Брюзги ослабляют Вас.

Учитесь всю жизнь. Узнайте больше о компьютерах, садоводстве, самолетах и другом. Никогда не позволяйте мозгу быть незанятым. Получайте удовольствие от простых вещей. Смейтесь часто, подолгу и громко.

Окружите себя тем, что Вы любите, будь то семья, домашние животные, памятные подарки, музыка, растения, любимые занятия и тому подобное. Ваш дом — ваше убежище.

Заботливо относитесь к своему здоровью. Если оно хорошее — берегите его. Если не очень — улучшите его.

Не предпринимайте поездок в места, которые вызывают чувства вины.

Говорите людям, что вы их любите при каждом удобном случае.

И всегда помните: «Жизнь измеряется не числом вдохов, которые сделаны. Она измеряется числом моментов, когда у нас перехватывает дыхание. Важно получать удовольствие от жизни в любом возрасте. Все эти изменения вашего образа жизни помогут вам дожить до преклонного возраста. И непросто дожить, но и сохранять здоровье, остроту ума и память».

