

Ремчуговский сельский филиал
Муниципального Бюджетного Учреждения Культуры
«Межпоселенческая Централизованная Библиотечная Система»
Северного района Оренбургской области.

Азбука здоровья для ПОЖИЛЫХ людей



**ЭТА ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ПОМОЖЕТ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ
СФОРМИРОВАТЬ АСПЕКТЫ
ЗДОРОВОГО АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**



Всемирная организация здравоохранения

- 18 - 44 года** - молодой возраст
- 45 - 59 лет** - средний (зрелый) возраст
- 60 - 74 лет** - пожилой возраст
- 75 - 89 лет** - старческий возраст
- 90 лет и более** - возраст долгожителей

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



120/80

артериальное давление не > 140/90 мм рт.ст.



5

общий холестерин < 5 ммоль/л



0

сигарет в день



6

глюкоза ниже 6 ммоль/л



94 и 80

окружность талии < 94 см у мужчин и < 80 см у женщин



500

грамм фруктов и овощей в день



5

порций фруктов и овощей в день



Вес (кг)
ИМТ²
Рост (м)

18,5 - 24,9

оптимальный индекс массы тела



30

минут умеренной физической активности в день



10 тыс.

минимум шагов в день

Знай свои цифры - управляй своим здоровьем!

На состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияет:

- ✚ Индивидуальный образ жизни - на **50 %**
- ✚ Наследственность - на **20 %**
- ✚ Климат - на **20 %**
- ✚ Услуги системы здравоохранения - на **10 %**



Старение человека – естественный биологический процесс, обусловленный генетической программой развития. Многие из нас, чего скрывать, очень боятся старости. Боятся одиночества, изменения своего социального статуса, болезней и своей беспомощности, боятся утратить внешнюю привлекательность, стать неинтересными собственным детям и внукам. Важно не забывать, что вечную молодость сохранить невозможно, но приостановить одряхление вполне в наших силах. Прежние правила и установки уже не работают, а поиск новых забирает слишком много сил. Однако старение - это не безвыходная ситуация. Это новая жизнь, «чистый лист», который помогут заполнить близкие люди и специальные службы. Главное:

**СТАРОСТИ И БОЛЕЗНЯМ
СОПРОТИВЛЯТЬСЯ НУЖНО АКТИВНО!**

Большинство тяжёлых болезней и их осложнений, приводящих к преждевременной смерти, можно предотвратить!

Первое и главное условие – **не сдаваться после выхода на пенсию**, иметь любимое занятие, заниматься тем, что интересно, что доставляет настоящее удовольствие.

Оптимизм - прекрасный источник стимуляции



организма: приятные общения с друзьями и родными, просмотр любимых старых и легких современных фильмов, увлечение передачами с юмором, посещение музеев, театров, литературных встреч - то, чего не успевали сделать в период своей трудовой деятельности. Ведь самое главное условие активного долголетия человека, конечно же, образ жизни.



Да, к сожалению, большинство людей приходят к пенсионному возрасту с багажом хронических болезней и социальной изоляцией. Все это отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье, но, как говорится, **«помирать нам рановато...»**, поэтому надо приложить все усилия, чтобы улучшить качество своей жизни.



Риск многих заболеваний можно снизить, но для этого нужно знать, от чего он зависит. Некоторые факторы риска мы не можем изменить - наследственность, возраст. Однако, другие вполне поддаются нашему воздействию.

Что мешает человеку сохранять здоровье на долгие годы?

	Повышенное артериальное давление (гипертония)
	Ожирение и неправильное питание
	Повышенное содержание холестерина и других жиров в крови (дислипидемия)
	Низкая физическая активность
	Курение и избыточное употребление алкоголя
	Плохое качество питьевой воды
	Загрязнение воздуха

ГИПЕРТОНИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт.ст.).



Различают 2 показателя артериального давления:

- ✚ **Систолическое** артериальное давление (САД), называемое ещё «верхним» – отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы.
- ✚ **Диастолическое** артериальное давление (ДАД), называемое ещё «нижним» – отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

От чего зависит величина артериального давления?

- ✚ От силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды.
- ✚ От количества крови в сосудах.
- ✚ От эластичности стенки сосудов и величины их просвета.



Оптимальное артериальное давление в любом возрасте - 120/80 мм рт.ст.

Нормальное давление - менее 140/90 мм рт.ст.

ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?

Артериальная гипертония - это периодическое или стойкое повышение артериального давления, отмеченное 3-кратно в различное время на фоне спокойной обстановки, при котором:

систолическое («верхнее») АД (САД) > 140 мм рт.ст. и/или диастолическое («нижнее») АД (ДАД) > 90 мм рт. ст.



ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ?

- ✚ **Инфарктом миокарда** - гибелью клеток участка сердечной мышцы из-за нарушения притока крови.
- ✚ **Инсультом** - гибелью клеток головного мозга из-за нарушения притока крови или разрыва сосуда.
- ✚ **Почечной недостаточностью** - состоянием организма, когда почки перестают выводить азотистые шлаки из организма, что приводит к его постепенному самоотравлению.
- ✚ **Гипертонической ретинопатией** - тяжёлым повреждением глаз, проявляющимся снижением остроты зрения, иногда вплоть до полной слепоты.
- ✚ **Формированием аневризмы** сосуда, когда из-за повышенного давления крови стенка крупного сосуда начинает выпячиваться наподобие мешка. В такой ситуации часто происходит разрыв артерии и возникает смертельное внутреннее кровотечение.

ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО!



- ✚ В тихом помещении, сидя с опорой на спину и опорой для руки, после 5 минут спокойствия.
- ✚ До приема пищи, лекарств и физической нагрузки.
- ✚ Не разговаривайте!
- ✚ Освободите руку от одежды и положите её так, чтобы манжета была на одном уровне с сердцем. Нижний край манжеты на 1,5-2 см выше локтевого сгиба.
- ✚ Используйте только манжеты подходящего размера.
- ✚ Выполняйте 2-3 измерения с интервалом в 15 минут.
- ✚ Средний результат измерения запишите в дневник контроля АД.

ЕСЛИ У ВАС ГИПЕРТОНИЯ

- Ежедневно измеряйте артериальное давление и записывайте эти данные в свой дневник.

Образец дневника контроля артериального давления

Дата	Время суток	Артериальное давление (мм рт.ст.)	Примечание
	Утро		
	Вечер		

- Регулярно принимайте препараты, назначенные врачом в рекомендованных дозах.
- Уменьшите потребление соли до 5 грамм в сутки.
- Правильно питайтесь (овощей/фруктов в день 5 порций - не менее 500 г).
- Будьте активны: не менее 30 минут физической активности или ходьба 3 км в день.
- Спите не менее 7-8 часов в сутки.
- Не курите и не злоупотребляйте алкогольными напитками.
- Контролируйте свой вес, чтобы не допустить развития ожирения.
Стремитесь к рекомендуемым показателям веса:
для мужчин = рост – 100,
для женщин = рост - 105.
- Своевременно проходите профилактические осмотры и выполняйте рекомендации врачей.

Основная проблема, с которой сталкиваются врачи при лечении гипертонии - это нежелание самого пациента лечиться!

Не забывайте, что с гипертонией нужно бороться, как бы хорошо Вы себя ни чувствовали! Это не так сложно, хотя и занимает больше времени, чем изначально все думают.



БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни людей всех возрастов. Ежегодно миллионы жителей всего мира из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни. Падения являются социально значимой проблемой общественного здравоохранения во всем мире.

Ежегодно в мире происходит свыше 400 тыс. смертельных падений, что делает их 2-ой по значимости причиной смерти от непреднамеренных травм после дорожно-транспортных происшествий.

Во всех регионах мира самые высокие показатели смерти отмечаются среди людей старше 60 лет.

ВИДЫ ТРАВМ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



- ✚ **Падения** - до **60%** лиц в возрасте старше 65 лет попадают в больницу по этой причине. Женщины травмируются чаще мужчин.
- ✚ **Переломы** имеют **15 - 20%** пожилых людей.
- ✚ **Ожоги и отморожения** - более **60%** составляют пожилые люди.
- ✚ **Множественные травмы** - **20-30%** травмированных пожилых людей умирают от осложнений, а **40%** теряют самостоятельность и нуждаются в посторонней помощи.

ПРИЧИНЫ ТРАВМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ВНУТРЕННИЕ

ВНЕШНИЕ

Внутренние причины связаны с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органов зрения и сердечно-сосудистой системы.

Внешние причины обусловлены неправильной организацией безопасного движения, низкой безопасностью жилища, неудобной одеждой и обувью, отсутствием вспомогательных средств передвижения (трости, ходунки) и т.п.

Особенности походки в преклонном возрасте

В пожилом и старческом возрасте появляются проблемы с походкой на фоне неврологических и сосудистых заболеваний, патологии опорно-двигательного аппарата (атрофия мышц, боли в суставах, утрата их гибкости).

- ✚ Походка становится медленнее
- ✚ Шажки маленькие с широко расставленными ногами.
- ✚ Амплитуда движения рук уменьшается.
- ✚ Спина сгорбленная.
- ✚ Бедра и колени согнутые.
- ✚ Повороты неточные и скованные.
- ✚ Иногда затруднения в начале ходьбы.



Прием лекарственных препаратов, особенно нескольких одновременно, меняет состояние сосудистого тонуса, что нередко приводит к падению. Риск падения велик у людей, которые мало (не более 4-х часов в сутки) находятся в вертикальном положении, а также у тех, кто не может сесть и встать без посторонней помощи, кто находится в подавленном, депрессивном состоянии, у тех, кто страдает от кратковременного отключения сознания.

Немаловажное значение имеют и такие факторы как гололед в зимний период, неровная поверхность дороги, плохая освещенность и др. Часто пожилые падают на ровном месте, без видимой причины.

В 50 % случаев падения происходят дома, особенно часто в ванной комнате и спальне. Многие пожилые люди получают травмы без свидетелей, что лишает их быстрой помощи.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ:

- ✚ Уберите с пола все **посторонние предметы** (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.), освободите проходы.
- ✚ Ковры и коврики **надежно прикрепите** к полу с помощью двустороннего скотча.
- ✚ На каждую ступень лестницы прикрепите противоскользящие полосы, отметьте **ярким цветом** пороги.
- ✚ **Сверните** провода, кабели надежно закрепите на стене.
- ✚ Кровать должна быть **не ниже 60 см**, кресла - неглубокие, мягкие, с высокой спинкой для опоры головы.
- ✚ Установите светильник в спальне таким образом, чтобы его можно было **легко включить**, не вставая с кровати.
- ✚ Оснастите ванную комнату **поручнями, опорой** и специальной скамейкой, на пол положите нескользящий коврик.
- ✚ Следите за чистотой и **сухостью** пола в ванной и душевой, исключите разбрызгивание воды и образование луж.

Последствия травм:

- ✚ Потеря независимости
- ✚ Необходимость нанимать сиделку, просить о помощи родных и друзей.
- ✚ Ограничение движений и длительное пребывание в постели. Это отрицательно сказывается на благополучии: возникают запоры, пролежни, из-за возрастных нарушений терморегуляции – переохлаждения и пневмонии.
- ✚ Часто развивается депрессия или негативные мысли.



В такой период особенно важны внимание и забота о пострадавшем его родных и близких

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА

Своевременно выявляйте и лечите сердечно-сосудистые заболевания, артрозы и остеопороз



Периодически проверяйте зрение и слух, чтобы своевременно заказать более сильные очки или слуховой аппарат



Выполняйте по назначению врача в домашних условиях упражнения для тренировки равновесия и мышц, а также ежедневно гуляйте



Поддерживайте в квартире оптимальную температуру, т.к. значительные ее перепады ухудшают кровоснабжение головного мозга, что нарушает координацию движений



Ограничивайте выход из дома в морозы, снегопады, гололёд и пользуйтесь тросточкой, ледоступами, поддержкой близких



В темное время суток выбирайте маршрут по людным и освещенным местам при сопровождении знакомых или друзей



Всегда рассчитывайте свои силы и возможности организма!



Держите мобильный телефон
всегда рядом

Установите
на телефоне кнопку
«СИГНАЛ ТРЕВОГИ»



Стационарный телефон установите
ближе к полу. Если вдруг упадете и не
сможете подняться, то по телефону
позовете на помощь



Храните в доступном месте номера
телефонов Вашего лечащего врача,
родственников и друзей.
Медицинская информация о Вас
может оказаться нужной



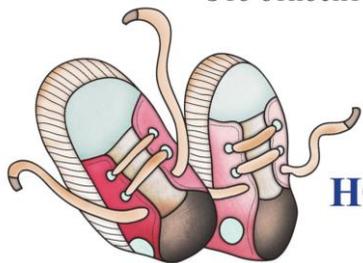
Прикрепите список с номерами
экстренных служб возле каждого
телефона в доме:

101 – пожарная служба
102 – полиция
103 – скорая помощь
112 – единая служба спасения



Покажите Вашим близким,
где хранятся личные документы -
паспорт, СНИЛС, свидетельство о
рождении, медицинский и
страховой полис и другие

С возрастом человек всё больше ценит качество и комфорт.
Это относится и к выбору одежды и обуви.



КАК ВЫБРАТЬ НОВУЮ ОБУВЬ



- ✚ Примеряйте обувь с правой ноги, часто она больше левой.
- ✚ Совершайте покупку вечером, т.к. после длительного хождения и стояния в течение дня ступни несколько меняют форму.
- ✚ Выбирайте качественную обувь из натуральной кожи, замши или современных материалов, чтобы ноги не потели и не мерзли. Зимняя пара – с натуральным мехом или шерстью.
- ✚ Отдайте предпочтение ортопедической обуви, где удобный супинатор и коррекционная стелька обеспечат правильное положение стопы с учетом индивидуальных особенностей.
- ✚ Выбирайте в меру свободную и широкую модель с круглым мыском, чтобы пальцы ступни чувствовали себя свободно.
- ✚ Рекомендуем обувь на плоском ходу или на устойчивом низком (не более 3,5 см) каблуке, с рифленой и не скользкой подошвой средней толщины - это уменьшит нагрузку на позвоночник.
- ✚ Убедитесь в удобстве каждого ботинка: пройдите по торговому залу, присядьте и встаньте.





- ✚ **Состав материала:** откажитесь от синтетических тканей. Для комфорта выбирайте одежду из натуральных или смешанных тканей - хлопка, льна, шерсти, вискозы и трикотажа.
- ✚ **Свободный крой:** для обеспечения нормальной циркуляции воздуха выбирайте в меру свободную одежду, не стесняющую движение, с минимальным количеством швов и грубой фурнитуры, во избежание трения ткани о кожу.
- ✚ **Стойкость окраски:** качественно окрашенный материал не вызывает аллергических реакций (контактный дерматит) и не полиняет во время стирки.
- ✚ **Декоративные элементы:** сделайте свой выбор в пользу лаконичности в дизайне. Пуговицы, молнии, шнуровки и другие элементы декора более уместны для уличных вещей.



При выборе спортивной одежды обратите внимание на:

- ✚ **Удобство:** выбирая костюм для активного отдыха, протестируйте его, совершив в нем разные движения. Важно, чтобы ничто не сковывало движений. Недопустимо натягивание или задирание материала при беге, выполнении приседаний или разминке.
- ✚ **Наличие фурнитуры:** во избежание различных травм от завязок или металлических бегунков на молнии при наклонах или прыжках, обращайте внимание на минимальное количество фурнитуры на спортивной одежде.



АПТЕЧКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Достаточно важным является соблюдение правил по ее формированию и хранению

Место хранения домашней аптечки должно быть прохладное, сухое, защищённое от солнечных лучей – например, в закрытом шкафу. Некоторые препараты, нуждающиеся в низких температурах, хранятся только в холодильнике.

Неправильное хранение аптечки:

- ✚ На подоконнике или в шкафчике на кухне - это места постоянного перепада температур.
- ✚ В ванной комнате из-за повышенной влажности.
- ✚ Рядом с моющими средствами - из-за запаха, риска разлития и попадания средства на лекарства.



Внимание! Нарушение условий хранения приводит к изменению состава лекарственных средств, что может вызвать побочные эффекты и отравление. У каждого лекарства существуют условия и сроки хранения!

Чтобы в нужный момент принять нужный Вам препарат:

- ✚ Приобретите специальную таблетницу, на каждом отделении которой подпишите время приёма лекарств.
- ✚ Ставьте будильник с напоминанием о необходимости лечения.
- ✚ Регулярно проводите ревизию в своей домашней аптечке.
- ✚ Внимательно читайте инструкцию всех лекарственных препаратов (знайте сроки и условия их хранения, отмечайте дату вскрытия упаковки таблеток, мазей, спреев).
- ✚ Выбрасывайте лекарства с повреждённой упаковкой, со стёртым сроком годности на упаковке, отдельные обрезки без названий.

**Важно! Перед тем как покупать и применять
лекарственные препараты, проконсультируйтесь у врача!**



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ 60+



Одно из самых главных условий долголетия, здоровья и бодрости - **двигательная активность**. Для пожилых людей она направлена в первую очередь на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы и может иметь самые разные формы: оптимальная гимнастика, прогулки, ходьба скандинавская, плавание, стретчинг, танцы, езда на велосипеде, комплексы дыхательных упражнений, самомассаж.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА В ОТНОШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



- ✚ Пожилым людям с хроническими заболеваниями или инвалидностью до начала регулярных занятий следует проконсультироваться с лечащим врачом.
- ✚ Интенсивность упражнений должна соответствовать физическим возможностям человека и состоянию здоровья.
- ✚ Рекомендуются упражнения для поддержки или увеличения гибкости.
- ✚ Необходимы упражнения на равновесие.
- ✚ Следует соблюдать **3 важных принципа**:

Умеренность

Постепенность

Регулярность

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ✚ Проветривайте комнату перед тем, как приступить к занятиям или держите открытым окно. Избегайте сквозняка.
- ✚ Выполняйте упражнения натощак или через полчаса после еды.
- ✚ Для достижения хороших результатов не доводите себя до изнеможения. Устали - отдохните и отдышитесь.
- ✚ Темп должен примерно совпадать с биением вашего сердца - не торопитесь, но и не медлите.
- ✚ Вдыхаем воздух через нос, выдыхаем через рот.
- ✚ Продолжительность занятий от 5-7 минут до получаса.
Чем хуже здоровье, тем меньше времени нужно заниматься.
- ✚ Заниматься полезно в одно и то же время.



При повышении физической активности в пожилом возрасте необходимо учитывать, что:

- ✚ Рекомендуемое время занятий – 30 минут 5 раз в неделю.
 - ✚ Начинать следует с медленной ходьбы и легкого потягивания.
 - ✚ Наиболее эффективны ритмические, повторяющиеся движения.
 - ✚ Для предотвращения падений делайте упражнения на равновесие: ходьба на пяточках, назад, боком, на носочках.
- ✚ Осторожно выполняйте бег, прыжки, подскоки, упражнения с тяжестями, а также не задерживайте дыхание и не вращайте резко головой.

Эти принципы относятся и к людям с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистыми, онкологическими или сахарным диабетом). Учитывайте только индивидуальные особенности и противопоказания

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Для получения пользы от физической нагрузки
нельзя переутомляться!

Следует ориентироваться на целевые цифры частоты сердечных сокращений - ЧСС.

**Максимальная частота сердечных сокращений
МЧСС = 220 – возраст в годах**



Во время занятий периодически подсчитывайте пульс:

- ✚ В течение месяца поддерживайте его в диапазоне 50% от максимальной ЧСС
- ✚ Затем постепенно увеличивайте ЧСС до 75% от максимальной.
- ✚ Через 6 месяцев и более доведите до 85% от МЧСС.

Физическая активность в пожилом возрасте способствует:



- ✚ Снижению риска развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, онкологических заболеваний и депрессии.
- ✚ Повышению адаптационных возможностей организма, что приводит к снижению обострений хронических заболеваний, улучшению психоэмоционального и общего состояния здоровья, активному долголетию.
- ✚ Повышению резервных возможностей, а, следовательно, больше сохраняются трудоспособность и положительная мотивация на активный образ жизни.
- ✚ Укреплению скелетно-мышечного аппарата, что снижает риск падений и травм, а также лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Это эффективный, экономичный метод профилактики и лечения.

Она рекомендуется для пожилых людей чаще всего.

Для нее не требуется оборудование.

Выполнять упражнения можно и дома, и на улице.

С выполнением дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой справится каждый.

Ссылка в YouTube: Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Видео занятие. Основной комплекс за 11 минут. Бесплатно.

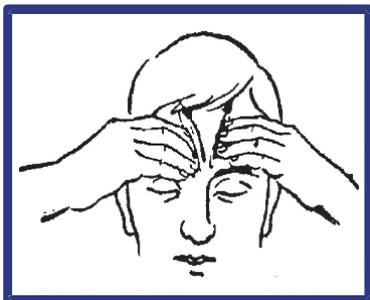
Польза дыхательной гимнастики

- ✚ Улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ✚ Способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.
- ✚ Позволяет избавиться от бессонницы, хандры и депрессии.
- ✚ Оказывает тонизирующее воздействие на обмен веществ и способна улучшить нервную регуляцию различных функций.
- ✚ Минимизирует прием лекарств при лечении органов дыхания.

Важно, чтобы упражнения выполнялись правильно. Необходимо задействовать грудную клетку и диафрагму. Дыхание должно быть полным и спокойным. Целесообразно разбавлять занятия простыми движениями, направленными на развитие равновесия и координации.

Сделайте так, чтобы дыхательная гимнастика стала одной из самых полезных привычек и организм будет вам благодарен!

САМОМАССАЖ



- это массаж, выполняемый на своем теле, собственноручно.

Применяется для усиления кровотока, улучшения обмена веществ в тканях, для уменьшения отеков, укрепления и повышения эластичности мышц, активации нервной системы.

Возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела. Все движения делаются с учётом лимфотока, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам: всё что выше талии – к подмышечным, всё что ниже - к паховым. Соответственно, и массажные движения идут в направлении либо к подмышкам, либо к паху.

- ✚ Массаж тела обычно начинается со ступней ног, постепенно поднимается выше. При такой полной «обработке» тела снизу вверх лимфа восстанавливает своё движение.
- ✚ Массировать голову нужно от центра головы к периферии и сверху и вниз.
- ✚ Шея массируется сверху вниз, по направлению к ключицам.
- ✚ Начните с поглаживаний, плавно переходите к растираниям, а затем к разминанию.
- ✚ В конце каждого упражнения делайте расслабляющие поглаживания, встряхивания рук.



САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

(аурикуломассаж)

- точный массаж ушных раковин, который активизирует нервную систему, помогая организму проснуться и взбодриться.

Методика проведения:

- ✚ Потягиваем мочку уха в сторону.
- ✚ Давящими отрывистыми движениями сверху вниз прорабатываем среднюю часть уха.
- ✚ Указательным или большим пальцем массируем козелок по часовой стрелке.
- ✚ Отгибаем хрящик, а затем нажимаем на него в течение 20 секунд.
- ✚ Вкладываем большой палец в слуховое отверстие, а указательным прижимаем к нему козелок.
- ✚ Поглаживаем всю ушную раковину, двигаясь от верхних участков к мочке.

Процедура самомассажа ушных раковин не требует специальных знаний и длится всего 5 минут.

Единственное условие: все приемы нужно выполнять аккуратно, избегая резких, агрессивных движений.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



– простой, доступный, безопасный, легко переносимый и эффективный вид физической активности на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок.

За счет палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечно-сосудистую систему.

Палки помогают контролировать необходимый темп передвижения, облегчают процесс ходьбы.

В среднем при такой ходьбе задействовано около 90% мышц и сжигается на 46% калорий больше, чем при обычной. Эффект всеобъемлющ: в движении участвует все тело, работают важнейшие мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук.

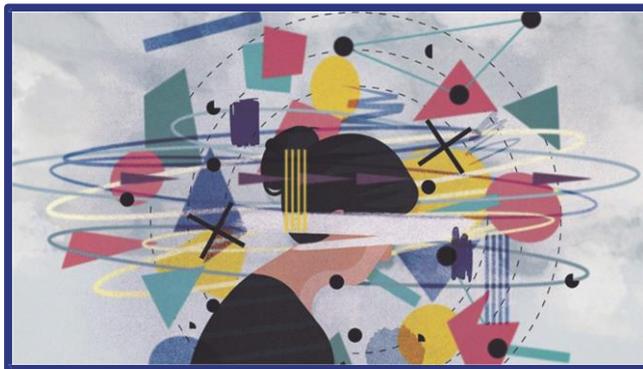
Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получения травмы. Палки - дополнительная опора, они делают ходьбу максимально безопасной. Движения при этом равномерные, плавные, без рывков и ударов.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе:

-  Повышают эластичность сосудов, восстанавливают микроциркуляцию крови, усиливают поступление полезного кислорода к внутренним органам, а значит, улучшают кровоснабжение всего организма, обменные процессы, укрепляют иммунитет.
-  Тренировки благотворно влияют на дыхательную систему: жизненный объем легких может увеличиться до 30 %.
-  Ходьба - отличное средство для восстановления сил и лекарство от депрессии.

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ

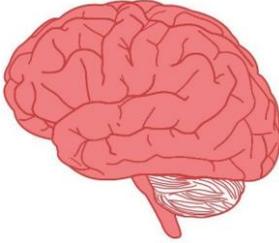
Когнитивные функции - способности нервной системы познавать, воспринимать внешний мир, а также обрабатывать получаемую информацию. При отсутствии такой способности человек не в состоянии оценивать всё, что находится вокруг него.



Как влияет на человека нарушение когнитивных функций:

- ✚ **Восприятие.** Человек утрачивает возможность воспринимать информацию, которая поступает из внешнего мира.
- ✚ **Психомоторика.** Снижается способность выполнять определённые двигательные навыки, которые человек ранее приобрёл: письмо, рисование, вождение автомобиля, использование гаджетов.
- ✚ **Внимание.** У человека пропадает возможность выделять конкретную информацию из потока, т.е. способность концентрироваться и определять, что является важным, а что нет.
- ✚ **Интеллект.** Значительно нарушается анализ получаемых сведений. Человек утрачивает возможность логически мыслить и делать какие-либо выводы.
- ✚ **Речь.** Нарушается способность разговаривать, понимать других людей, правильно выражать свои мысли.
- ✚ **Память.** Пациент лишается способности сохранять, а также воспроизводить получаемую информацию.

Когнитивные нарушения



– это распространённый неврологический симптом, который часто возникает при наличии проблем с работой головного мозга. Его можно воспринимать как сигнал о том, что в организме появилось нарушения, которые следует срочно диагностировать.

Расстройство когнитивных способностей напрямую влияет на возможность человека рационально познавать мир.

Подобная проблема возникает из-за различных заболеваний, поэтому крайне важно разобраться, что именно в организме пошло не так. Естественно, в домашних условиях лечением заниматься не следует. Рекомендуем обратиться к врачу за рекомендациями для улучшения самочувствия.

Причины когнитивных нарушений:

Специалисты связывают появление когнитивных расстройств с различными провоцирующими факторами. Условно они делятся на 2 группы:



- ✚ В первом случае у человека всегда повреждается головной мозг, и наблюдаются они преимущественно у людей преклонного возраста. Если же вовремя начать терапию, то можно достигнуть положительных результатов.
- ✚ Функциональные когнитивные расстройства диагностируют в том случае, если у человека отсутствует прямое поражение головного мозга. К подобным негативным состояниям могут приводить значительные стрессы, переутомление, а также яркие отрицательные эмоции. Данные расстройства встречаются у людей любого возраста, т.к. не зависят от конкретного количества прожитых лет. Эти симптомы, как правило, со временем самостоятельно уходят, нужно лишь устранить причину, которая привела к появлению патологии. Крайне важно в такой ситуации использовать медикаментозную поддержку, которую рекомендует врач.

ПРИЧИНЫ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ

- ✚ **Сосудистые болезни**, затрагивающие головной мозг: инсульт, атеросклероз, гипертония.
- ✚ **Травмы**. Если у человека был ушиб или перелом черепно-мозговой коробки, то со временем они могут проявиться.
- ✚ **Сахарный диабет** нередко приводит к когнитивным нарушениям, если человек не будет полноценно лечить основное заболевание.
- ✚ **Алкоголизм и наркомания** способствуют возникновению когнитивных расстройств, поэтому так важно вовремя отказаться от этих вредных привычек.
- ✚ **Злоупотребление лекарственными препаратами**. Важно не употреблять медикаменты в чрезмерном количестве, не смешивать их и самовольно не превышать дозировку.

Когнитивные нарушения значительно ухудшают качество жизни человека. Именно поэтому при появлении признаков нужно в обязательном порядке обратиться к врачу для обследования, чтобы подобрать метод лечения в конкретной ситуации.

Как распознать начало когнитивных нарушений?

Сам человек зачастую не понимает, что с ним происходит что-то не так. Часто страдает не одна, а сразу несколько функций.

В большинстве случаев у людей отмечается проблема с памятью. Поначалу человек не помнит то, что произошло совсем недавно. По мере развития болезни он перестаёт помнить даже то, что было давно.

Нередко ухудшается ориентация в пространстве. Человек может легко потеряться в незнакомом месте, не помнить, куда идти. Зачастую он не понимает, что его поступки бывают неправильными.

Значительно ухудшается концентрация внимания, из-за чего человеку становится тяжело справляться с привычными задачами, требуется забота близких людей.

Проблемы с мыслительной функцией являются распространённым проявлением когнитивных расстройств. Значительно ухудшается способность человека выполнять умственные задачи. Практически не воспринимается новая информация, становится сложно принимать решения и делать какие-либо выводы.

ПРОФИЛАКТИКА СНИЖЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

Состояние когнитивных функций напрямую связано с общим состоянием организма, особенно с состоянием сосудов, поэтому, чтобы сохранить не только физическое, но и психическое здоровье, выполняйте следующие правила:

1 раз в году проходит диспансеризацию:



Исключите поведенческие факторы риска: откажитесь от употребления алкоголя, курения.



✚ Крайне важно соблюдать **режим дня**, следите за качеством ночного сна - его продолжительность должна быть не менее 6 часов. При возможности отдыхайте днем. Любые нарушения сна - повод обратиться к врачу.

✚ **Общение** очень важно для людей преклонного возраста: даже ежедневный 10-минутный разговор на любую тему способствует улучшению памяти. Расскажите, как прошёл день, перескажите сюжет любимого сериала, поделитесь воспоминаниями.

✚ **Освоение новых знаний.**

Если компьютерные курсы для пенсионеров или изучение иностранного языка не ваша история, старайтесь учиться чему-нибудь новому, выходящему за рамки ваших компетенций. И чем больше интеллектуальных усилий будет затрачено, тем лучше. Как вариант – попытайтесь освоить современную бытовую технику, новый телефон и новые функции уже имеющегося. Помочь разобраться внуку в домашнем задании по математике – тоже задача, требующая мыслительного напряжения.



✚ **Мелкая моторика** при любой деятельности полезна в пожилом возрасте, т.к. кисть руки проецируется на очень большую зону мозга. Развивая мелкую моторику, мы заставляем работать эту зону, чем и усиливаем ее кровоснабжение. Лепите (в том числе пироги и пельмени), перебирайте крупы, рисуйте, штопайте и перешивайте, занимайтесь рукоделием – вязанием, вышивкой. Кроме того, для развития мелкой моторики можно выполнять специальные упражнения.

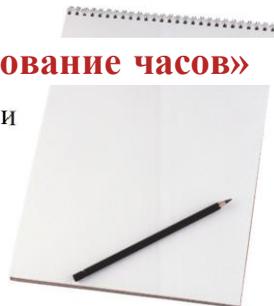


- ✚ **Чтение любимой литературы** - отличная профилактика деменции. Это интеллектуально энергозатратный процесс, поэтому чтение - хорошо в любом возрасте. Эффективно заучивание стихов, поскольку оно предполагает создание новых нейронных связей.
- ✚ **Здоровое питание и умеренная физическая активность** способствуют сохранению когнитивных функций.

ОЦЕНКА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕСТА

«Рисование часов»

Тест проводится самостоятельно как себе, так и своему родственнику. Пациенту дается задание нарисовать часы и указать время, например: «Нарисуйте, пожалуйста, круглые часы с цифрами на циферблате и укажите стрелками время без пятнадцати два»

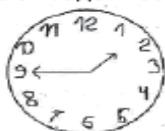


Результат теста оценивается по **10 - балльной шкале**:

- ✓ **10 баллов** - норма, нарисован круг, цифры в правильных местах, стрелки показывают заданное время
- ✓ **9 баллов** - незначительные неточности расположения стрелок
- ✓ **8 баллов** - ошибки в расположении стрелок более заметны (одна из стрелок отклоняется больше, чем на час)
- ✓ **7 баллов** - обе стрелки показывают неправильное время
- ✓ **6 баллов** - стрелки не показывают время - время обведено кружком
- ✓ **5 баллов** - неправильное расположение чисел на циферблате (цифры следуют в обратном порядке, то есть против часовой стрелки, либо расстояние между ними неодинаковое)
- ✓ **4 балла** - утрачена целостность часов, часть чисел отсутствует или расположена вне круга
- ✓ **3 балла** - циферблат и числа не связаны друг с другом
- ✓ **2 балла** - попытка выполнить задание безуспешна
- ✓ **1 балл** - пациент не делает попытки выполнить инструкцию

Если результат **менее 9 баллов**, следует говорить о наличии **выраженных нарушений памяти**.

10 баллов – норма
Нарисован круг, цифры в правильных местах, стрелки показывают заданное время.



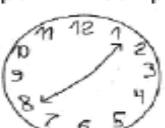
9 баллов
Незначительные неточности расположения стрелок.



8 баллов
Более заметные ошибки в расположении стрелок.



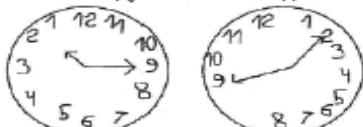
7 баллов
Стрелки показывают совершенно неправильное время.



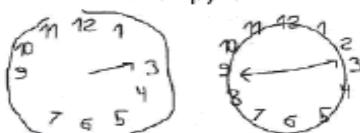
6 баллов
Стрелки не выполняют свою функцию (например, нужное время обведено кружком).



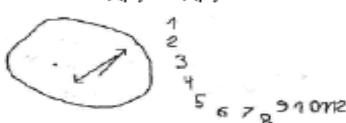
5 баллов
Неправильное расположение чисел на циферблате: они следуют в обратном порядке (против часовой стрелки) или расстояние между числами неодинаковое.



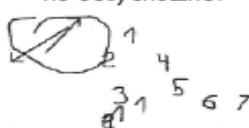
4 балла
Утрачена целостность часов, часть чисел отсутствует или расположена вне круга.



3 балла
Числа и циферблат более не связаны друг с другом.



2 балла
Деятельность больного показывает, что он пытается выполнить инструкцию, но безуспешно.



1 балл
Больной не делает попыток выполнить инструкцию. Выполнение данного теста нарушается как при деменциях лобного типа, так и при альцгеймеровской деменции и деменциях с преимущественным поражением подкорковых структур.

Для дифференциального диагноза данных состояний при неправильном самостоятельном рисунке больного просят дорисовать стрелки на уже нарисованном (врачом) циферблате с числами.



При деменциях лобного типа и деменциях с преимущественным поражением подкорковых структур легкой и умеренной выраженности страдает лишь самостоятельное рисование, в то время как способность расположения стрелок на уже нарисованном циферблате сохраняется.

При деменции альцгеймеровского типа нарушается как самостоятельное рисование, так и способность расположения стрелок на уже готовом циферблате.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ:

1. «РАЗНОЦВЕТНЫЙ ТЕКСТ»

✓

Инструкция:

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начиная по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, т.к. за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

Польза упражнения в том, что оно помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

2. ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

✓

Инструкция:

Сосредоточьтесь на цифре 19 в центре квадрата. Ваша цель - найти цифру 1 и затем все остальные цифры по возрастающей, фиксируя найденную цифру взглядом. Впоследствии, для выполнения этого упражнения таблицу можно нарисовать самостоятельно с хаотичным расположением цифр в ячейках или найти в интернете.

Польза упражнения: увеличивается скорость принятия и обработки информации, а также развивается периферийное зрение.

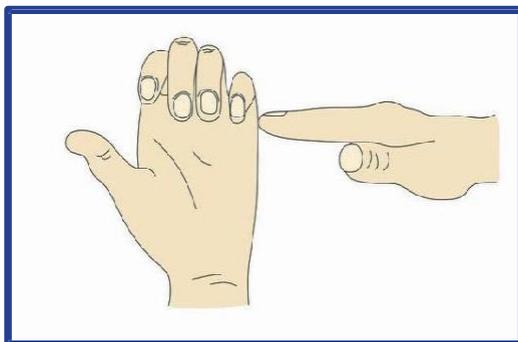
17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

3. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ТРЕНИРОВКУ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

✓

Инструкция:

Сложите левую руку в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно меняем положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Постепенно добиваемся высокой скорости смены положений.



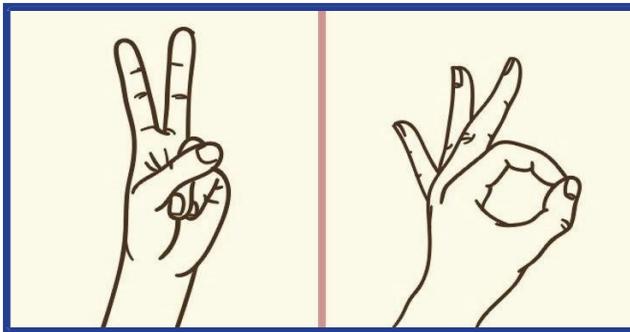
✓

Инструкция:

Сложите пальцы правой руки так, чтобы они показывали знак «ПОБЕДА», пальцами левой руки покажите «ОК». Затем поочередно смените положение пальцев так, чтобы уже левая рука показывала «ПОБЕДА», правая - «ОК». Повторите несколько раз.

А теперь выполните это упражнение одновременно правой и левой рукой.

Полезно упражнение: тренирует внимание и умение быстро переключаться с одной задачи на другую.

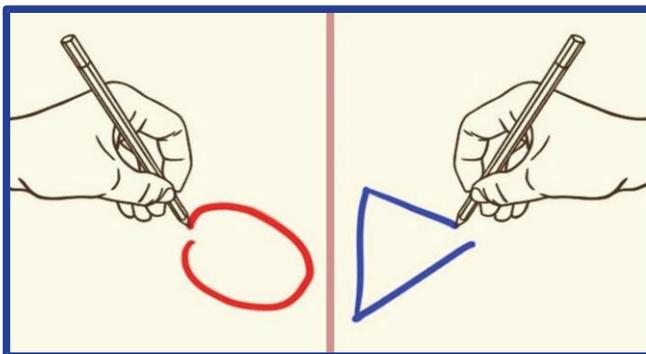


✓

Инструкция:

Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку - по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов.

Полезно упражнение: мозг учится одновременно справляться с несколькими задачами, активизируется деятельность обоих полушарий.



ПИТАНИЕ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

С возрастом снижается активность человека, его энергозатраты, а, следовательно, и аппетит, что приводит к снижению потребления пищи. Даже относительно здоровые пожилые люди чувствуют себя менее голодными к очередному приему пищи. Средняя суточная калорийность пищи людей 80 лет по сравнению с таковой у лиц 20-летнего возраста снижается на 30%. Это происходит в ответ на снижение расходов энергии и является нормой. Чтобы сохранять бодрость долгие годы придерживайтесь правил здорового питания.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ 60+

- ✚ **Энергетическая сбалансированность:** калорийность пищи должна соответствовать фактическим энергозатратам человека.
- ✚ **Полноценность** по основным факторам питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы)



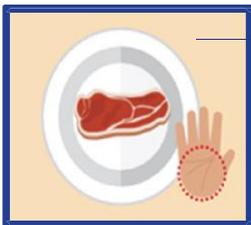
- ✚ Максимальное **разнообразие**.
- ✚ Использование продуктов и блюд, обладающих достаточно **легкой усвояемостью**.

- ✚ Оптимальная **кулинарная обработка**. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или путём отваривания, запекания на гриле, в духовом шкафу.

- ✚ **«ПРАВИЛО РУКИ»**

поможет определить размер порции на один приём пищи

Ваша ладонь – размер порции белков



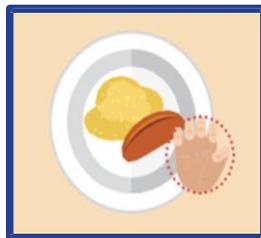
Большой палец руки - размер порции жиров



Ладонь, сложенная горстью - размер порции углеводов



Ваш кулак - размер порции овощей



(При ежедневном тяжелом физическом труде порции удваиваются)

- ✚ Оптимальный **режим питания**: приемы пищи рекомендовано распределить на 4-5 раз с учетом суточной калорийности.
 - Первый завтрак - **25%** суточного рациона.
 - Второй завтрак или ланч - **15%**
 - Обед - **30%**
 - Полдник - **10%**
 - Ужин - **20%**

- ✚ Переход на строгое вегетарианство, употребление только сырой пищи, раздельное питание и другие нетрадиционные методы питания человека физиологически не оправданы.
- ✚ Обогащайте меню продуктами, **нормализующими кишечную микрофлору**: кисломолочные напитки, свежие, квашенные и маринованные овощи и плоды, продукты, богатые пищевыми волокнами. Помните, с возрастом в кишечнике преобладает гнилостная микрофлора, выделяются токсины, неблагоприятно воздействующие на иммунитет и витаминную обеспеченность.
- ✚ Соблюдайте соотношение между жирами животного и растительного происхождения: **увеличивайте долю растительных масел**, богатых полиненасыщенными жирными кислотами. Их доля в рационе должна составлять более половины общего количества жиров.
- ✚ Уменьшайте количество сахара и продуктов, содержащих простые углеводы, чтобы не нагружать поджелудочную железу, печень и желчевыводящие пути. Отдавайте **предпочтение фруктам, ягодам или меду**.



- ✚ **Ограничьте потребление соли.** Ее суточная потребность не превышает 5 г, примерно половина этого количества поступает в организм с обычными продуктами питания. Для улучшения вкуса еды добавляйте травы и пряности. Если используете соль, то лучше йодированную.
- ✚ Вводите в рацион **витамины С и Р** (смородина, крыжовник, апельсины, отвар шиповника, черноплодная рябина, сладкий красный перец, петрушка, укроп, зеленый лук).

Употребляйте витамины **группы В** - они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшеничной), молочных продуктах, рыбе. И помните, что даже в летний и осенний сезоны, когда есть обилие овощей и зелени, фруктов и ягод, пожилым людям необходимо дополнительно принимать витаминные препараты, которые назначает врач.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ В МАГАЗИНЕ



Внимательно читайте названия:

На самом деле, творог и творожный продукт имеют совершенно разный состав. Продавать сырные продукты, которые не принесут организму пользы, не запрещено. Ищите упаковки, на которых написано нужное вам название.

Осматривайте упаковку:

Упаковка с изъянами не всегда говорит об испорченном товаре, но всегда о том, что продукт хранился или транспортировался неправильно. Особенно внимательно нужно осматривать жестяные банки, т.к. они вздуваются, если их содержимое испорчено. Выбирайте товары в целой и аккуратной упаковке.

Проверяйте срок годности:

Лучше потратить немного времени и убедиться в том, что сроки хранения товара не были нарушены. Это поможет также узнать, какое

количество консервантов было добавлено в состав. Например, если молоко может храниться чуть ли не полгода, лучше оставить его на полке и купить другой продукт с недельным сроком хранения. Также не стоит покупать товары с перебитой датой на упаковке.

Не гонитесь за выгодой:

Никто не будет работать себе в убыток. Поэтому, если вы видите колбасу с подозрительно привлекательным ценником, внимательно изучите состав и срок годности. Но покупать самые дорогие продукты тоже не обязательно, ибо часто это всего лишь переплата за имя бренда. Лучше всего выбрать среднюю ценовую категорию.

Изучайте этикетку:

На упаковке любого продукта можно найти информацию, которая многое расскажет об его пользе или вреде. Полезными окажутся сведения о калорийности, а также о содержании жиров, белков и углеводов.

Изобилие самых разных продуктов в магазинах позволяет составить рацион на любой вкус. Обращая внимание на признаки хорошего качества, вы сможете организовать для себя и своей семьи здоровое питание с минимальными затратами. Часто товары с очень разным составом лежат совсем рядом, поэтому важно знать, что можно положить в продуктовую корзину, а что лучше обойти стороной.

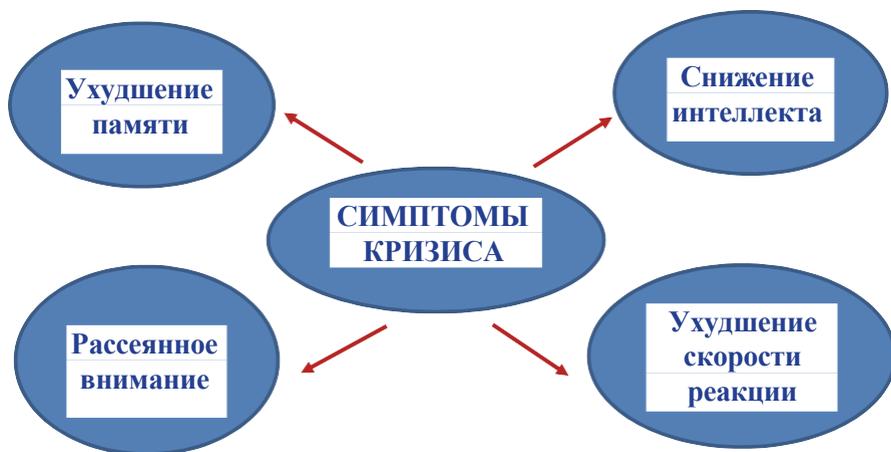
КРИЗИС ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- это период, в который психологическое состояние человека меняется. Зрелость подходит к концу, постепенно наступает старение, а вместе с ним ухудшается и здоровье. Это время сопровождается разными негативными явлениями в поведении человека в связи с трудностями адаптации к новой возрастной роли.

Что приводит к данному психологическому состоянию?

-  Выход на пенсию, завершение карьерного пути. Даже если человек самостоятельно решается на данный шаг, его психика не всегда готова к грядущим изменениям.
-  Социальный статус меняется - человек больше не уважаемый сотрудник организации, а пенсионер. Особенно сильно это бьет по тем, кто занимал высокую должность.

- ✚ Активный образ жизни и рабочий ритм сменяется однообразными днями, каждый из которых похож на предыдущий.
- ✚ Больше нет смысла поддерживать устоявшийся режим дня. Человек теряет, не знает, как жить дальше и чем себя занять. Его день становится длинным, скучным и ненасыщенным.
- ✚ Круг общения становится узким. Синдром «опустошенного гнезда» - дети выросли и разъехались, а с бывшими коллегами уже нет точек соприкосновения.
- ✚ Замкнутый круг нерадостных мыслей приводит к депрессии.
- ✚ На нервной почве усугубляется физическое состояние человека.
- ✚ Физическая форма, статус пенсионера и низкие выплаты от государства делают пожилого зависимым от близких людей. Человек не хочет обременять своим существованием, но самостоятельно справиться с этим и изменить ситуацию не может.



Как же легче всего приспособиться к возрастным изменениям?

Основная рекомендация - быть открытым и честным со своими близкими. Отчужденность и чувство одиночества - основная ловушка кризиса среди пожилых. Вне зависимости от мыслей и чувств, появившихся с приходом кризиса, стоит **научиться жить в новом состоянии**, а также позволить окружающим оказывать заботу и поддержку. Сопrotивляясь печальным мыслям и желанию закрыться даже от собственных детей, человек гораздо быстрее выберется из состояния кризиса и сможет жить дальше.



Принятие себя. Это может быть сложной задачей без помощи посторонних, однако при постоянном внутреннем диалоге с собой, она решается. Нужно избавиться от чувства вины, являющегося неотъемлемой частью кризиса. Заглядывая в прошлое, смиритесь с тем, что существуют вещи, которых уже не изменить. Отпустите ситуацию - это сохранит Ваше время и силы. Живите в свое удовольствие!



Новое хобби. С выходом на пенсию появляется много свободного времени. Возможно, именно его человеку давно не хватало, чтобы осуществить некоторые из своих планов. Творческое занятие - рисование, вышивка, кулинария, помогут сохранить гибкость ума, а совместные занятия спортом или танцами со сверстниками не только поддержат тело в тонусе, но и не позволят погрязнуть в одиночестве.

Знакомства с новыми людьми. Даже если человек не страдает от недостатка общения после выхода на пенсию, новые встречи подарят



новые впечатления. Это именно та деталь, которая теряется вместе с привычным распорядком дня. Старые друзья, как правило, предсказуемы, а еще они ведут разговоры о прошлом, что препятствует



скорейшему выходу из кризисного периода.



Общественная деятельность. Вновь погрузиться в бурлящий поток жизни поможет забота об окружающих, будь то дети из приютов, животные или одинокие старики. Возвращение к общественной деятельности может стать мощным толчком на пути к выходу из кризиса, однако здесь важно правильно рассчитать свои силы и не переусердствовать.