

# **Как сохранить здоровье и активность в пожилом возрасте**

На состояние здоровья в пожилом возрасте, впрочем, как и в любом другом, влияют самые разные факторы. Это и генетическая предрасположенность к развитию тех или иных заболеваний либо к крепкому здоровью на долгие годы, и образ жизни, его условия. Вместе с тем правильное отношение к старению, изменение своих привычек, комфортное психологическое состояние могут значительно улучшить качество жизни и продлить активное долголетие пожилых людей.

## **Замедлить время**

На здоровье в пожилом возрасте оказывают влияние, помимо других факторов (гиподинамии, нерационального питания, наличия вредных привычек и т.д.), постепенное затухание обменных процессов и процессов регенерации. Претерпевают изменения все внутренние органы и системы. Например, ткани сердца и сосудов становятся более жесткими, уменьшается синтез некоторых гормонов, иммунитет слабеет. Чем старше человек, тем выше у него риск развития заболеваний, так или иначе связанных с возрастом: сердечно-сосудистых, онкологических, патологий опорно-двигательной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, когнитивных нарушений (деменции и болезни Альцгеймера).

Мы все стареем по-разному. Кто-то в 50 лет ощущает себя глубоким стариком, а кто-то и в 80 лет полон жизненной энергии. Специалисты выделяют физиологический и патологический типы старения. Проще говоря, при физиологическом старении биологический возраст человека совпадает с реальным (паспортным). При патологическом (ускоренном) старении человек выглядит старше своих лет, его органы и системы изношены больше, чем у его ровесников.

## **Одиночество и когнитивная активность**

Одинокие люди стареют гораздо быстрее. У них выше риск развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых патологий, артрита и многих других болезней, которые способны значительно ухудшить качество жизни и ее продолжительность. Именно поэтому, советует специалист, не стоит замыкаться в себе, а больше общаться, сохранять свои социальные связи. Безусловно, с возрастом слабеет гормональная система, меняется эмоциональное восприятие, происходят другие процессы, которые характерны для старения. Однако если держать себя в тонусе, не запускать себя физически и интеллектуально, все эти процессы происходят физиологично.

Почему в пожилом возрасте так важно общение и чувство того, что ты кому-то нужен, и зачем готовиться к выходу на пенсию.

Как правило, деменция диагностируется в пожилом возрасте. Кстати, одиночество также может послужить катализатором этого заболевания. Приближение старческого слабоумия, особенно в первое время, нередко происходит незаметно как для самого человека, так и его близких, за годы до появления явных изменений. Среди признаков деменции:

- нарушение долговременной и кратковременной памяти;
- потеря навыков ориентации в пространстве и времени;
- безразличие к некогда любимым занятиям и нежелание познавать новое;
- снижение критичности собственного восприятия.

С течением времени эти симптомы прогрессируют, а также появляются новые, более мощные. Одна из ярких отличительных черт деменции – человек живет своим прошлым.

Чем выше когнитивная активность человека, чем больше он учится, читает, решает интеллектуальные задачи, интересуется новым, тем выше вероятность, что в преклонном возрасте ему удастся сохранить ясность мышления. Для когнитивной стимуляции мозга помогают специальные упражнения. Главное условие – регулярность.

## **Береги сердце смолоду**

Для преклонного возраста характерен ряд изменений и нарушений в работе сердца. В частности, может увеличиваться размер левого желудочка, снизиться сократительная способность сердечной мышцы, а значит, и сила сердца. Это приводит к ухудшению кровоснабжения всех органов, в том числе и головного мозга. Более того, с возрастом теряют свою эластичность митральный и аортальный клапаны, а это приводит к нарушению пропускной способности крови.

## **Баланс и рациональность в питании**

С возрастом пищеварительные процессы и скорость обмена веществ замедляются. Так, у пожилых людей избыточное потребление чрезмерно калорийной пищи, помимо лишнего веса, может запустить патологические процессы, которые приведут к развитию сахарного диабета, атеросклероза, артериальной гипертензии, подагры, мочекаменной, желчнокаменной болезни. Более того, употребление некоторых продуктов может вызывать дискомфорт, ухудшение самочувствия, и от них лучше отказаться.

Обо всех нюансах питания в пожилом возрасте, калорийности продуктов, режиме приема пищи, а также о том, как те или иные продукты могут сочетаться с лекарственными средствами, мы рассказали в серии наших статей:

## **Профессиональное долголетие**

Здоровье и долголетие во многом зависят от того, как человек заботится о себе: достаточно ли он двигается, как питается, есть ли у него вредные привычки, соблюдает ли режим дня, труда и отдыха, ощущает ли себя счастливым, приносит ли ему работа удовлетворение, умеет ли он сохранять оптимизм в любой ситуации. И этот список можно перечислять довольно долго. Например, многие пожилые люди и после наступления пенсии хотят и могут продолжить свою трудовую деятельность, они полны сил и энергии, желая работать.