**НЕДЕЛЯ здорового долголетия с 5 по 11 мая**

Российское Правительство и Министерство Здравоохранения поставили задачу достижения россиянами среднего возраста жизни: 78 лет к 2030 году. И это конечно,же не предел.

Cоглаcно классификации ВОЗ ,к пожилым относятся лица в возрасте 65 лет и старше,к лицам старческого возраста-старше 75 лет,лица старше 90 лет-долгожители.

Поэтому вопросы активной старости — когда ты никому не в тягость, можешь самостоятельно себя обслуживать, передвигаться и вообще наслаждаться жизнью — становятся все более актуальными.

По данным Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году 2 миллиарда мужчин и женщин в мире будут относиться к возрастной категории 60+. Население нашей планеты стремительно стареет, что приводит к росту нагрузки на системы здравоохранения стран. В народе говорят-старость-не в радость.

И все же активные годы жизни при желании можно продлить. Многие государства уже задумались над тем, какие меры нужно предпринять, чтобы процент людей, способных оставаться активными как можно дольше, повышался. Сегодня доля таких выше всего в Японии (средняя продолжительность жизни японца — 87 лет, а каждый второй из тех людей в мире, чей возраст превысил 110 лет, живет в Стране восходящего солнца).

По мнению ведущих гериатров-долголетие — это генетика лишь на 25%. А все остальное зависит от образа жизни человека. Замедлить старение — в наших силах!знатььше

Итак, каковы же основные правила достижения активного долголетия и, как следствие, здоровой старости? Их не так много. И они не так уж сложны.

**Шесть правил активного долголетия**

**Движение — жизнь, вот первое правило достижения активной старости.** Основа здоровья — физическая активность, которая не должна прекращаться ! Даже в пожилом возрасте, в том числе у людей с хроническими заболеваниями сердца, сосудов, суставов и прочими болезням , она должна продолжаться с учетом их возможностей. Всего-то и нужно тратить на физическую активность хотя бы полчаса ежедневно. Даже у пожилых людей с хроническими заболеваниями такой ритм жизни дает значимое снижение смертности и увеличение продолжительности жизни.

Самые полезные нагрузки — аэробные (ходьба пешком, катание на велосипеде, плавание ). Доказано, что даже 15-минутные упражнения в режиме 6 раз в неделю снижают общую смертность и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии.

**Второе основополагающее правило — здоровое питание.** И главный принцип тут — не переедать. То есть поддерживать баланс между потребленной и расходуемой энергией (поел — двигайся). Абсолютное большинство долгожителей, по наблюдениям геронтологов, употребляли в пищу очень мало калорийной еды. Да и многочисленные исследования показывают, что чем меньше калорий употребляет человек, тем больше у него шансов на долгую жизнь.

Старайтесь сокращать количество простых углеводов в питании — то есть сахара, кондитерских изделий, мучного. Богатый такими «пустыми» калориями рацион — легкий путь к преждевременному старению. Необходимо стараться есть меньше соли, жирной и жареной пищи,потому что соль доказано влияет на развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и катастроф.

Кроме того, в вашем рационе должно быть больше овощей, фруктов, орехов, рыбы, морепродуктов. Самой полезной сегодня ученые признают средиземноморскую диету: она достоверно снижает риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Основа такой диеты — свежие овощи, фрукты, рыба, злаки, орехи, оливковое масло.

А еще ученые составили список продуктов, которые можно назвать замедлителями процессов старения. Это ягоды, бобы, рыба, овощи, орехи, оливковое масло, цельнозерновые, чеснок, авокадо.

**Третье правило долгой и активной жизни — отказ от вредных привычек.** Статистика показывает: курящие люди теряют в среднем 14-16 лет жизни, а те, кто начал курить в молодом возрасте, могут потерять и 25 лет своей полноценной жизни .

По определению Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем приводит к нахождению в зоне очень высокого риска заболеваемости и смертности. Употребление спиртных напитков так, как у нас принято их употреблять — не часто, но много за одно мероприятие, — укорачивает жизнь в среднем на 10-15 лет, что было доказано в ряде проведенных исследований.

**Четвертое правило — это профилактика.** Напомним, что у нас в стране действует программа диспансеризации и профилактических осмотров. Каждый гражданин России просто обязан ежегодно пройти диспансеризацию или профилактический осмотр!

Очень важно контролировать уровень холестерина и глюкозы крови, следить за артериальным давлением, проходить скрининг на онкологические заболевания,который входит в программу диспансеризации , знать свой индекс массы тела,соблюдать рекомендации участкового терапевта по результатам проведенных обследований.

В пожилом возрасте также очень важно уделять внимание профилактике остеопороза,переломов и падений. Необходимо организовывать безопасный быт. Позаботьтесь о безопасности своего дома:оборудование ванных комнат и туалетов специальными поручнями, нескользящие коврики,ровный нескользкий пол. Обувь должна быть с невысоким каблуком,нескользящая.особенно в зимнее время. В темное время суток следует отказаться от прогулок,особенно в зимнее время. С целью профилактики остеопороза необходимо употреблять пищу с достаточным содержанием кальция,витамина Д и белка-рыбу,молочные продукты. Следует отказаться от употребления в пищу продуктов,выводящих кальций из организма: кислые фрукты и ягоды,соки,уксус,газированные напитки.

**Пятое правило — дело по душе.** Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет — одно из важных правил долгожителей. В пожилом возрасте нужно помнить о том, что чем больше человек функционирует во всех смыслах этого слова — и в физическом, и в творческом, — тем лучше. Множество исследований доказали, что уровень продолжительности жизни и способность к ясному мышлению даже в преклонном возрасте во многом зависят от уровня образования. А учиться никогда не поздно! Живут долго те, кто не теряет интереса к новому, кто продолжает что-то изучать, узнавать, путешествовать. Чаще разгадывайте кроссворды,собирайте мозаику,вышивайте,читайте книги и газеты!

**Правило шестое — социальные контакты.** Многие исследования показали: долго живет тот, кто ведет активную социальную жизнь, общается с друзьями, состоит в счастливом браке. Поэтому, когда человек выходит на пенсию и теряет многие связи, ему очень важно завести какой-то новый круг общения и друзей по интересам. Словом, свободное время надо заполнять по максимуму.

Сегодня для этого существует немало возможностей.

 В ГБУЗ «Климовская ЦРБ» разработан и начал исполняться План мероприятий по снижению смертности населения старше трудоспособного возраста, который в частности включает охват граждан профилактическими осмотрами, включая диспансеризацию, диспансерным наблюдением пациентов с хроническими болезнями, работа выездной бригады для обследования сельского населения, повышение выявляемости гериатрических синдромов у лиц пожилого возраста, выполнение плана по охвату специфической профилактикой, в т.ч. от пневмококковой инфекцией, гриппа, повышение качества медицинской помощи пациентам с остеопорозом, обеспечение льготными рецептам. В поликлинике ведёт приём врач-гериатр, медицинский психолог, которые помогут людям пожилого возраста разобраться с проблема со здоровьем.

В итоге хочется сказать,что здоровая старость — в ваших руках. Поэтому не упускайте возможностей ее продлить и сделать комфортной для себя и окружающих Вас людей! Всем здоровья,активности и долголетия!

Врач –терапевт Шевченко Е.Е.