

18.09-24.09

ГБУ РД  
«Поликлиника  
№6»



## Неделя популяризации здорового старения

# Неделя популяризации здорового старения

*текст подготовила: санинструктор Р.А. Абдуризакова.*

***С 18 по 24 сентября - Неделя популяризации здорового старения***

Вопросы активной старости, когда ты никому не в тягость, можешь самостоятельно себя обслуживать, передвигаться и наслаждаться жизнью становятся все более актуальными. Как достичь не просто долголетия, а здорового долголетия.

Многие государства уже задумались над тем, какие меры нужно предпринять, чтобы процент людей, способных оставаться активными как можно дольше, повышался. Долголетие - это генетика лишь на 25%. А все остальное зависит от образа жизни человека.

Термины «*активное долголетие*» и «*здоровое старение*» нужно различать:

***«Активное долголетие предусматривает как можно раньше начатую профилактику старения, то есть соблюдение правил ЗОЖ всю жизнь, а не только в пожилом возрасте, а здоровое старение касается уже периода пожилого возраста и подразумевает, что человек после 60 и***

**старше должен продолжать двигаться, общаться, внимательно относиться к своему здоровью».**

Вся суть сводится к тому, чтобы жить как можно дольше независимо, самостоятельно и активно, и как можно дальше отодвинуть период, когда понадобится помощь. Чем раньше мы начинаем профилактику, тем лучше: важно, чтобы все периоды жизни были заполнены некими активностями, связанными с ЗОЖ. И второе правило: никогда не поздно. И в пожилом возрасте можно начинать заниматься профилактикой и внедрять в свою жизнь ЗОЖ». Каковы же основные правила достижения активного долголетия и, как следствие, здоровой старости? Их не так много. И они не так уж сложны.

## **6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ СТАРОСТИ:**

- **Движение - жизнь**, вот первое правило достижения активной старости. Основа здоровья - физическая активность, которая не должна останавливаться. «Даже в пожилом возрасте, в том числе у людей с хроническими инфекционными заболеваниями сердца, сосудов, суставов и прочими, она должна продолжаться с учетом их возможностей»;
- **Здоровое питание.** И главный принцип тут - не переедать. То есть поддерживать баланс между потребленной и расходуемой энергией (поел - двигайся). А еще ученые составили список продуктов, которые можно назвать геропротекторами, т. е. замедлителями процессов старения. Это ягоды, шоколад, бобы, рыба, овощи, орехи, оливковое масло, цельно зерновые, чеснок, авокадо;
- **Отказ от вредных привычек.** Как показывает статистика и ряд проведенных исследований, курящие люди теряют в среднем до 14 лет жизни, а употребление алкоголя в больших дозах - укорачивает жизнь в среднем до 10 лет;
- **Профилактика.** Важно следить за уровнем холестерина и глюкозы в крови, артериальным давлением; проходить скрининг на онкологические заболевания; знать свой индекс массы тела; пройти тест на плотность костной ткани после 60 лет;
- **Дело по душе.** Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет - одно из важных правил долгожителей;
- **Социальные связи.** 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 собратьев по интересам. Словом, свободное время надо заполнять по максимуму.

# ФАКТОРЫ РИСКА ДЕМЕНЦИИ И БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Курение



Низкая физическая активность



Повышение холестерина в крови



Болезни почек



Ожирение



Депрессия



Гипертония



Низкий уровень образования



НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ!

## 10 РАННИХ СИМПТОМОВ АЛЬЦГЕЙМЕРА

УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ



ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ



РАССЕЯНОСТЬ



УТРАТА СПОСОБНОСТИ ДЕЛАТЬ ПРИВЫЧНЫЕ ОПЕРАЦИИ



НАРУШЕНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ



ДЕПРЕССИЯ И ОТСТРАНЕННОСТЬ



ЗАБЫЧИВОСТЬ



АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

## СТАДИИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

### стадия 1

на ранней стадии пациент самостоятелен и не замечает ухудшений - их можно заметить только путем специальных тестов



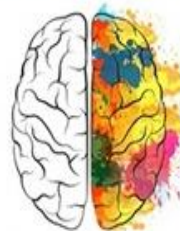
### стадия 2

слегка нарушена память, бывает сложно сосредоточиться, человек не нуждается в помощи (от 1 до 2 стадии может пройти до 7 лет)



### стадия 6

пациенты уже не понимают, где находятся и становятся абсолютно беспомощными



### стадия 3

на этой стадии уже можно подтвердить диагноз Альцгеймер, проблемы с памятью и ежедневными делами, нуждаются в поддержке и сопровождении



### стадия 5

потеря памяти, забывают близких людей и жизненный опыт, нуждаются в помощи при питании и гигиене



### стадия 4

пациенты не могут жить отдельно, могут уйти и потеряться, нуждаются в круглосуточном сопровождении. стадия может длиться около 1,5 лет



# САМАЯ КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ ДЕМЕНЦИЯ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



## ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ ИЛИ ГЕРИАТРУ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК

- ✓ **НАЧАЛ ХУЖЕ ЗАПОМИНАТЬ ИЛИ ПЕРЕСПРАШИВАЕТ** информацию о текущих событиях. Появляются паузы, ошибки в устной или письменной речи
- ✓ **УТРАЧИВАЕТ ИНТЕРЕС** к прежним увлечениям, стал неряшливым, агрессивным
- ✓ **С ТРУДОМ ВЫПОЛНЯЕТ ПРИВЫЧНЫЕ ДЕЛА:** не может правильно одеться, перестал готовить, замыкается в себе, хуже узнает знакомые лица и объекты
- ✓ **ИЗМЕНИЛОСЬ ПОВЕДЕНИЕ,** бывает агрессивным, подозрительным

От появления этих симптомов деменции до потери близкого человека проходит примерно 5 лет нашей невнимательности.

**ПОМНИТЕ!** Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволят остановить развитие деменции и обеспечит хорошее качество жизни!

## Деменция

— это состояние, которое сопровождается ухудшением памяти, внимания, мышления, а также нарушением способности выполнять повседневные дела

## Деменция

не является нормальным проявлением старения

## Болезнь Альцгеймера

является наиболее распространенной причиной деменции

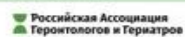
## ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

- ✓ **СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ:** гипертония, сахарный диабет, сердечная недостаточность, нарушение функции щитовидной железы
- ✓ **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:** пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе
- ✓ **ОБЩЕНИЕ** с друзьями, близкими людьми
- ✓ **ТРЕНИРОВКА ИНТЕЛЛЕКТА:** разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение и заучивание стихов, здоровый интерес к жизни
- ✓ **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:** разнообразная, богатая витаминами, минералами пища
- ✓ **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ**

**НЕ БРОСАЙТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ! ПОМОГИТЕ ИМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ!**  
Узнайте больше на [memini.ru](http://memini.ru)



Федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» («Старшее поколение»)



## Что такое остеопороз?



Остеопороз — болезнь, при которой кости становятся более хрупкими. Это ведет к увеличению риска переломов костей («хрупкие» кости). Люди с остеопорозом могут получить перелом даже от легкого толчка или падения с высоты своего роста в процессе своей обычной жизни. Остеопороз не имеет клинических признаков или симптомов, пока не случился перелом, поэтому его часто называют «молчаливой» болезнью.



Кость в норме



Кость при остеопорозе

## ХВАТИТ ОДНОГО!

Не допусти следующего перелома

## ПОМНИТЕ:

Остеопороз хорошо поддается лечению!  
Начинать лечиться никогда не поздно!

## «Хрупкие» кости — это может коснуться и Вас!

Мировая статистика говорит о том, что перелом по причине остеопороза случается каждые три секунды. Каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте после 50 лет получают перелом в более позднем периоде жизни. Женщины старше 45 лет проводят в больнице из-за переломов, связанных с остеопорозом, больше дней, чем из-за многих других болезней, включая диабет, инфаркт и рак молочной железы.

## У Вас был перелом? Обследуйтесь на остеопороз

## Один перелом вызывает следующий

Известно, что каждый перенесенный перелом увеличивает риск последующих: более 50% пациентов, перенесших перелом бедренной кости, отмечают, что ранее уже имели перелом костей. По данным исследований, перелом позвоночника или кости предплечья увеличивает риск повторного перелома в 5 раз, перелома бедренной кости — в 2 раза. В связи с этим всем гражданам в возрасте 50 лет и старше, перенесшим перелом, необходимо пройти обследование на остеопороз.

## Пройдите небольшой тест на остеопороз

1. Был ли у Ваших ближайших родственников перелом бедренной кости (шейки бедра) при незначительной травме?
2. Был ли у Вас когда-нибудь перелом костей при незначительной травме?
3. Для женщин: было ли Вам менее 45 лет, когда наступила менопауза?
4. Для женщин: прекращались ли у Вас менструации на срок более года (кроме периода родов)?
5. Для мужчин: имелись ли у Вас когда-нибудь нарушения потенции, отсутствие полового влечения, бесплодие, связанные с низким уровнем тестостерона?
6. Принимали ли Вы кортикостероидные гормоны в таблетках (преднизолон, метипред, полкортолон или др.) более 3 месяцев?
7. Уменьшился ли Ваш рост более чем на 3 см?
8. Злоупотребляете ли Вы алкоголем?
9. Часто ли у Вас бывают поносы, есть ли у Вас болезни пищеварительного тракта (например болезнь Крона, целиакия, цирроз печени)?
10. Курите ли Вы?
11. Страдаете ли Вы ревматоидным артритом?
12. Имеете ли Вы недостаточную массу тела (менее 57 кг) или низкий ИМТ (ниже 20 кг/м²)?
13. Имеются ли у Вас неблагоприятные факторы риска образа жизни: низкая физическая активность, непереносимость молочных продуктов, низкое поступление витамина D или малое пребывание на солнце?

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ХОТЯ БЫ НА ОДИН ВОПРОС — ВАМ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ОСТЕОПОРОЗ



# ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



## ЧТО ПОДАРИТЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАДЕНИЯ?

### Технологии

- ✓ Регистратор падения
- ✓ Устройство экстренного вызова (тревожная кнопка)
- ✓ Устройство определения местоположения (gps)
- ✓ Светящиеся насадки для ключей и других мелких предметов
- ✓ Камера видеонаблюдения для дома
- ✓ Светильники с датчиками движения

### Простые предметы для безопасности

- ✓ Накладка с шипами для зимней обуви
- ✓ Зимняя насадка с острым концом для трости



### Что еще важно

- ✓ Позаботьтесь о помощи в выполнении повседневных дел
- ✓ Главное – будьте на связи и дарите свое внимание

### Подарки для поддержания физической формы

- ✓ Стабилоплатформа для тренировки равновесия
- ✓ Абонемент для занятий физкультурой (тай-чи, скандинавской ходьбой, йогой и др.)
- ✓ Шагомер



# САМАЯ КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ

Центр Общественного Здравоохранения

Министерство Здравоохранения Пермской области

С ВОЗРАСТОМ ЧЕЛОВЕК ЧАСТИЧНО УТРАЧИВАЕТ И ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ, И ПРЕЖНЮЮ ОСТРОТУ УМА. ОДНАКО В НОРМЕ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ НОСЯТ РЕЗКОГО, ГРУБОГО ХАРАКТЕРА. ЕСЛИ НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ, МЫШЛЕНИЯ ПРОГРЕССИРУЮТ БЫСТРО И НАЧИНАЮТ ПРЕПЯТСТВОВАТЬ ВЫПОЛНЕНИЮ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ, ТО ЭТО НЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ СТАРЕНИЕ, КАК НЕ РЕДКО ДУМАЮТ, А ПАТОЛОГИЯ, РЕЗУЛЬТАТ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ВРАЧИ НАЗЫВАЮТ ЭТО СЛОВЕМ ДЕМЕНЦИЯ



Во всем мире более 55 млн пациентов с деменцией

В России от 1,5 до 1,85 млн больных с деменцией

1,5 - 1,85 млн



ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ, ГЕРИАТРУ ИЛИ ПСИХИАТРУ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК:



**НАЧАЛ ПЛОХО ЗАПОМИНАТЬ** информацию о текущих событиях, что негативно сказывается на повседневной жизни. Делает длинные паузы, ошибки в устной или письменной речи



**ХУЖЕ ОРИЕНТИРУЕТСЯ** по времени, с трудом выполняет обязанности (например, не может адекватно одеться), начинает замыкаться в себе, плохо распознает лица или знакомые объекты



**УТРАЧИВАЕТ ИНТЕРЕС** к прежним увлечениям, социально изолируется, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания



**МЕДЛЕННО РЕШАЕТ** несложные повседневные задачи, быстро утомляется от умственной деятельности

**ПОМНИТЕ!**

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И СВОЕВРЕМЕННО НАЧАТОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ЗАДЕРЖАТЬ РАЗВИТИЕ ДЕМЕНЦИИ И ОБЕСПЕЧАТ БОЛЕЕ ДОСТОЙНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ВСЕЙ СЕМЬЕ ПАЦИЕНТА

**ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ:**



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ И ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



РЕГУЛЯРНОЕ ОБЩЕНИЕ

ОТ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ ДЕМЕНЦИИ, ДО ПОТЕРИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ПРОХОДИТ ПРИМЕРНО 5 ЛЕТ НАШЕЙ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ

www.budzdorovperm.ru