



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ  
**«Как отсрочить старость»**



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист гериатр  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ А. К. Федоров  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист  
по профилактической медицине  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ В. П. Кострова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Рано, или поздно человек начинает стареть. Радости это не приносит. Надо научиться жить со своим организмом и принять его таким, какой он есть. Многие люди боятся стареть, ведь они хотят всегда быть молодыми. Иметь вечную молодость пока что невозможно, но вот продлить ее, шанс есть. Имеется несколько не хитрых и легких способов оставаться молодым и надолго отсрочить старость.

Старость – это наследственно запрограммированное явление. Однако во многом старость человека определяется **не его биологическим возрастом**, а физическим и умственным состоянием, социальной активностью.

**Хороший настрой**, это важный элемент для достижения поставленной цели. Когда мы не довольны своей жизнью, постоянно раздражены и вокруг нас один негатив, то наш организм ускоряет процесс старения. С оптимистами все наоборот, человек счастлив и организм вместе с ним, он пытается увеличить поток энергии, что бы хозяин был еще радостнее и нес положительные эмоции всем остальным, тем самым, делая мир **чутьточку счастливее**.

### **Почему необходимо движение?**

«Организм человека устроен так, что не может стоять на месте, если он не развивается, то идет **инволюция**, то есть ухудшение его общего состояния».

Движение не дает слабеть мышцам, улучшает кровообращение, увеличивает выносливость сердца и всего организма.

Результаты многих исследований показывают, что люди, хотя бы делающие утреннюю зарядку, живут дольше, чем проводящие жизнь на диване. Более того, в 40 лет необходимо двигаться больше, чем в 30, в 50 больше, чем в 40, и так далее — если вы хотите сохранить свой организм здоровым и работоспособным.

Однако при этом нужно двигаться **не быстрее или активнее, а дольше**: много ходить и заниматься спортом, предполагающим кардионагрузки низкой и средней интенсивности – плаванием, катанием на лыжах или велосипеде.

В результате регулярной физической нагрузки у пожилых людей улучшается качественный **состав крови** и ее защитная функция, повышается уровень гемоглобина и снабжение клеток тела кислородом, укрепляется иммунитет.

### **Что не тренируется – то отмирает**

Один из механизмов, ведущий к старению – это регулярная **гибель нервных клеток**. «После 25 лет у каждого человека ежедневно погибает примерно 10 тысяч нейронов в коре головного мозга. Это те из них, которые длительное время не работают».

Чем меньше человек с возрастом напрягает свой мозг, тем более обвальным становится процесс гибели клеток. Мозг уже не может эффективно создавать и сохранять ассоциативные цепочки, постепенно ухудшаются память и все мыслительные процессы.

Характерно то, что нейроны погибают неравномерно. Стремительнее всего происходит гибель нейронов так называемой черной субстанции, которая отвечает за плавность движений. Поэтому возникают **заторможенность, шаркающая походка** и другие внешние признаки старческого возраста.

### **Как отсрочить старение мозга?**

Существует известный общебиологический закон: старение меньше всего поражает и позже всего захватывает тот орган, который больше всего работает. Поэтому всякая работа, требующая участия мозга, **улучшает его функции**.

Исследования ученых в последнее время показывают, что у людей пожилого возраста, головной мозг которых продолжает активно работать, не снижаются умственные способности. А то незначительное ухудшение, которое порой все же наблюдается, несущественно — оно не мешает нормальному функционированию мозга и активной повседневной жизни.

«У эмоционально здоровых людей развитие интеллекта может продолжаться даже после 80 лет».

Поэтому **после выхода на пенсию** стоит сосредоточиться на чтении, творчестве, получении новых знаний и даже освоении новой специальности. Тем более что свободного времени становится больше, и его можно посвятить сохранению ясности сознания.

### **Продолжайте работать**

Переход на пенсию после долгой трудовой жизни связан с резкими изменениями привычек и тягостным ощущением одиночества и собственной ненужности. А резкое нарушение привычного образа жизни очень часто ведет к **ускорению процессов старения**.

Поэтому, если есть возможность, лучше всего остаться в привычном коллективе и вести прежнюю профессиональную деятельность при сниженной нагрузке. Тем более что активного и бодрого 60-летнего человека нередко трудно назвать пожилым, и отправляться на покой ему может оказаться слишком скучно.

Если же по состоянию здоровья человек не может продолжать работу по специальности, имеет смысл найти какую-либо **иную форму труда**.

Например, преподавательскую деятельность, занятия с детьми или садово-огородные заботы. Главное — чувствовать себя нужным и приносящим реальную пользу.

### **Активность отсрочит старость**

Что нужно знать о грядущей старости? Утверждение о том, что активная деятельность будто бы ускоряет старение, не имеет под собой никакой почвы. Наоборот, практика показывает, что у людей, **не желающих стареть**, интенсивно

работающих и развивающих интеллект до глубокой старости, продолжительность жизни не сокращается, а увеличивается

### **Откажитесь от вредных привычек**

Если они у Вас еще остались, то сейчас самое время попрощаться с ними. Отказ от курения, алкоголя поможет организму прийти в норму. Вредные вещества перестанут вытягивать силы из организма, и Вы станете выглядеть моложе, а чувствовать себя в разы лучше. Конечно же, есть люди, которые имели плохие привычки и жили при этом очень долго, но это потому, что их организм имел очень большие припасы жизнедеятельности, которыми, к сожалению, владеют не каждые. Можно много шутить по поводу вредных привычек, но в итоге для большинства это вопрос жизни или смерти. Не нойте, не жалейте себя, просто запретите себе курить и употреблять алкоголь.

### **Займитесь своим внешним видом**

Посетите хорошего парикмахера, стилиста. Продумайте образ до мелочей. Позвольте себе дорогой, стильный аксессуар. Вы долго и усердно работали, и потому заслужили это. Новая прическа и одежда покажут, что Вы еще многим дадите фору.

### **Посетите косметолога**

Если легкие изменения не принесли должной радости, не стесняйтесь посетить специалиста по борьбе с возрастом. Берите пример с голливудских звезд, которые явно не стесняются пользоваться достижениями науки в этой области. И если у Вас есть желание что-то подправить, почему бы и нет? Ради этого трудилась армия ученых.

Предыдущие советы не только для женщин. Да, здоровому сорокалетнему мужчине не зазорно сходить к косметологу и постараться выглядеть прилично. 40-60 лет — самый рассвет и уж точно не стоит считать себя слишком старым.

### **Наладьте режим**

Высыпайтесь: вы удивитесь, как изменится мир, сколько сил у вас появится. Поразительно, но перестав смотреть телевизор и начав спать по 8 часов в день, меняется в лучшую сторону не только психическое здоровье, но и внешний вид: кожа, глаза, волосы, лицо.

### **Здоровое питание**

Потребности человеческого организма со временем меняются. Соответствующей коррекции должен подвергаться и ежедневный рацион. Считается, что желательно питаться в зрелом возрасте менее обильно и калорийно, чем в юности. Из этого не следует, что пожилым людям необходимо придерживаться какой-либо определенной диеты: список продуктов можно составлять в зависимости от личных предпочтений и с учетом заболеваний, если таковые имеются. В любом случае он должен быть разнообразным и сбалансированным по основным питательным веществам,

микроэлементам и витаминам. По мнению специалистов, долголетию способствует употребление:

- ✓ кисломолочных продуктов, препятствующих развитию остеопороза;
- ✓ рыбы жирных сортов (макрель, лосось, сельдь, тунец и т. д.). Она богата полиненасыщенными омега-3 жирными кислотами, которые улучшают состояние сосудов и сердца, нормализуют артериальное давление и обладают противовоспалительным действием;
- ✓ семечек и орехов. В них содержатся селен, препятствующий развитию злокачественных новообразований, и большое количество антиоксидантов, помогающих притормозить процесс разрушения клеточных мембран;
- ✓ ягод, овощей и фруктов, имеющих темную (фиолетовую или красную) окраску, которые являются источником биофлавоноидов, поддерживающих здоровье сердечно-сосудистой и других систем организма.

### **Поддержка семьи**

Среди долгожителей очень мало одиночек. Семейный уют, комфорт и ежедневная поддержка близких способствуют сохранению здоровья и бодрости. Да и то, что о здоровье пожилого человека есть, кому позаботиться, является очевидным бонусом. Наличие дружной семьи, внуков и правнуков создает у дедушки и бабушки ощущение собственной нужности, придает их жизни высокий смысл. В такой ситуации хочется быть бодрыми, чтобы не только не сделаться обузой, но и как можно дольше оказывать близким посильную помощь. Востребованность в семье – одна из самых сильных мотиваций к продолжению активной деятельности и поддержанию здоровья.

Долгожителство – не просто большое количество прожитых лет. Это хорошая память, достойная физическая форма, активность разума, социальная востребованность, мудрый и оптимистичный взгляд на мир. При грамотной и систематической работе над собой все это вполне доступно для любого человека.

**Ссылка на интернет сайты:**

<http://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/11490-kak-zamedlit-starenie-10-sovetov-budushhim-dolgozhiteljam.php>

**Подготовила:**

Полякова Л. А. – специалист организационно-методического отдела ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».