



**НЕДЕЛЯ  
ЗДОРОВОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ**



**ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ** – это так называемый «третий возраст», хронологически обозначающий переходный период от зрелости к старости, который начинается с 60 лет.



ПРОДУКТЫ  
для  
ДОЛГОЛЕТИЯ

ТОМАТЫ

Снижают риск развития инсульта, сердечных заболеваний, смерти от всех причин



ЛИСТОВЫЕ  
ОВОЩИ

Замедляют старение мозга, улучшают память



ВЫДЕРЖАННЫЙ  
СЫР

Снижает артериальное давление, предотвращает рак печени



МОРКОВЬ

Предотвращает развитие ожирения, диабета, сосудистых заболеваний, некоторых видов рака



Снижают риск рака, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний

ЯБЛОКИ

# ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

## Регулярные физические упражнения

- зарядка
- прогулки
- плавание
- упражнения на баланс
- тай-чи, йога
- силовые упражнения

## Разнообразное питание каждый день

- мясо, птица, рыба, творог
- 400 гр. овощей и фруктов
- 1,5 литра жидкости
- меньше выпечки, сахара, конфет

## Поддержание когнитивных функций

- разгадывание кроссвордов
- логические игры и задачи
- шахматы
- хорошее настроение

## Социальная активность

- походы в театры, на выставки
- общение с друзьями и родственниками

## Отказ от вредных привычек

- курение, алкоголь
- малоподвижный образ жизни

## Увлечения

- чтение книг
- садоводство
- рукоделие
- прослушивание приятной музыки

## Ежегодный осмотр у врача

- вакцинация
- взвешивание
- слух, зрение
- не заниматься самолечением



# 12 правил активного долголетия

## НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Употребляйте в пищу не менее 500 г овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!

## УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА И НЕ ПОДСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ

Много соли в пище – это дорога к гипертонии.

## НЕ КУРИТЕ

Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

## НЕ ЗЛУОПРЕБЛЯЙТЕ алкоголем!

## КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЁ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.

## РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.

## ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.

## БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

Не теряйте интерес к жизни.

## ПОСТОЯННО ДВИГАЙТЕСЬ

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят вам сохранить здоровье на долгие годы.

## УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

## СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ И СВОЕЙ ТАЛИЕЙ

Её окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

## КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.



# Здоровое долголетие



## Физические упражнения

Зарядка, прогулки, плавание, йога, тай-чи, силовые упражнения



## Осмотр у врача

Вакцинация, взвешивание, проверка слуха и зрения, не заниматься самолечением



## Социальная активность

Походы в театры, выставки, общение с друзьями и родственниками



## Разнообразное питание

Мясо, птица, рыба, творог, 400 г. овощей и фруктов, 1,5 литра жидкости, меньше выпечки и сахара



## Увлечения, поддержание когнитивных функций

Разгадывание кроссвордов, логические игры и задачи, шахматы, хорошее настроение, чтение книг, садоводство, прослушивание приятной музыки

# Деменция

## самая коварная болезнь пожилого возраста

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

Деменция не является нормальным проявлением старения, а наиболее распространенной причиной деменции является Болезнь Альцгеймера.

### Обратитесь к врачу, 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.



#### Утрачивает интерес

к прежним увлечениям, социально изолируется, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания.



#### Хуже ориентируется

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



#### Медленно решает

несложные повседневные задачи, быстро утомляется от умственной деятельности.





Согласно исследованиям,  
у **80-90%** пожилого  
населения  
обнаруживается дефицит  
витамина С,  
у **40-60%** снижен уровень  
витаминов А, В1, В2, В6,  
у **большинства** дефицит  
железа и йода.

# 5 простых советов представителям старшего поколения

1. Найдите близких по духу людей, с которыми вам интересно и приятно общаться
2. Не ленитесь. Старайтесь каждый день выходить из дома
3. Пейте тёплую воду без добавок небольшими глотками на протяжении всего дня
4. Когда Вы отправляетесь на приём к врачу, подготовьте список всех лекарств, которые вы принимаете, с указанием доз и кратности приёма
5. Всегда старайтесь сохранять позитивный настрой, начинайте свой день с хороших и приятных мыслей