

Неделя здорового долголетия

Население нашей планеты стремительно стареет, что приводит к росту нагрузки на системы здравоохранения. Не зря же говорят, что старость — не радость: она приносит с собой немощь и болезни.

Как достичь не просто долголетия, а здорового долголетия?

Долголетие — это генетика лишь на 25%. А все остальное зависит от образа жизни человека.

Активное долголетие предусматривает как можно раньше начатую профилактику старения, то есть соблюдение правил ЗОЖ всю жизнь, а не только в пожилом возрасте. Чем раньше мы начинаем профилактику, тем лучше: важно, чтобы все периоды жизни были заполнены некими активностями, связанными с ЗОЖ.

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 неинфекционными заболеваниями сердца, сосудов, суставов и прочими, 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.

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, малоежки. 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. В молодом и среднем возрасте необходимо стараться есть меньше соли, потому что соль влияет на развитие атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

А еще ученые составили список продуктов, которые можно назвать геропротекторами, т. е. замедлителями процессов старения. Это зелень, ягоды, шоколад, бобовые, рыба, овощи, фрукты, орехи, оливковое масло, цельнозерновые, чеснок.

Третье правило долгой и активной жизни — 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.

Четвертое правило — это 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.

Пятое правило — дело по душе. Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет — одно из важных правил долгожителей.

Правило шестое — 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.

Численность населения Ивановской области за последние 10 лет сократилась на 11,92%. Доля жителей старшего поколения в Ивановской области ежегодно увеличивается. В связи с этим, требуется реализация мероприятий, направленных на обеспечение устойчивого роста продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения и увеличение периода их активного долголетия.

В этих целях с 2025 по 2030 годы в Ивановской области реализуется региональная программа «Активное долголетие» (далее – Программа).

Мероприятия Программы предусматривают межведомственный комплексный подход и направлены на совершенствование условий для активного долголетия граждан старшего поколения, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан пожилого возраста путем повышения доступности медицинской помощи и услуг в сфере социального обслуживания с учетом потребностей граждан старшего поколения, пропаганды здорового образа жизни, поддержки физической активности пожилых людей, получения образования (обучения), содействия и стимулирования трудовой занятости, обеспечения доступа к информационным ресурсам, повышения доступности туристических поездок.

Одним из ключевых разделов Программы является продление активного долголетия граждан старшего поколения, создание условий для реализации их личностного потенциала. В рамках исполнения Плана Программы предусмотрены мероприятия по повышению уровня медицинской грамотности у граждан старшего поколения по вопросам здорового старения и активного долголетия, ведения здорового образа жизни посредством деятельности Школ здоровья на базе Центров здоровья и кабинетов профилактики в медицинских организациях. Ежегодно в Школах здоровья планируется обучать не менее 3000 граждан старшего поколения.

Профилактические мероприятия, профилактические медицинские осмотры, диспансеризация и своевременная вакцинопрофилактика являются залогом здорового активного долголетия.

Приглашаем всех граждан «серебряного возраста» принять участие в запланированных мероприятиях. Здоровая старость — в ваших руках! Не упустите возможность ее продлить!