

## Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 26.12.2019 № 1349 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2020 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Декабрь – месяц поддержки активного долголетия, его слоган – «Нам года – не беда!».**

В последние десятилетия в обществе наблюдается значительное увеличение численности граждан пожилого возраста. Всемирный демографический прогноз говорит, что к 2025 году доля лиц предпенсионного и пенсионного возраста составит 40%.

В начале 2019 года в России стартовал национальный проект «Демография», направленный на существенное повышение уровня жизни населения РФ. Одной из его приоритетных задач является улучшение качества и продолжительности жизни населения пенсионного и предпенсионного возраста. Эта концепция воплотилась в федеральной программе «Старшее поколение». Она реализуется на территории Ярославской области с июля 2019 года с целью создания условий для активного долголетия, улучшения качества жизни, формирования у людей старшего возраста мотивации к здоровому образу жизни.

В сфере здравоохранения приоритетным является обеспечение диспансеризацией и профилактическими медицинскими осмотрами пожилых граждан, включая жителей сельских территорий. Для пожилых людей предусмотрена расширенная программа обследований, которая на первом этапе направлена на раннее выявление заболеваний неинфекционного характера: скрининг сердечно-сосудистых заболеваний, анализ на онкологические маркеры. При подозрении на вышеперечисленные заболевания проводится второй этап, предусматривающий углублённую диагностику и сдачу более точных анализов. Если диагноз подтверждается, то помимо регулярного диспансерного наблюдения человек может быть направлен на получение узкопрофильной специализированной помощи или на оздоровление в санаторий или на курорт. Кроме того, с 2020 года проводится обследование старшего поколения на наличие старческой астении, остеопороза, расстройств когнитивных функций и депрессии.

Сегодня во всем мире люди категории «60+» все чаще продолжают вести активный образ жизни. Пожилой возраст обозначают, как время мудрости. Одна из главных черт этого периода – здравомыслие. Человек может свободно выбирать, что ему делать – сочинять, конструировать, изобретать. Пожилой, как и молодой, может любить, творить и быть полезным. Главная формула счастья в таком возрасте – сохранение активной жизни.

Физическая активность полезна в любом возрасте. Движение – это

действенное и эффективное оружие против старения и болезней, помогающее рационально использовать резервы организма. Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированных тренировок в возрасте старше 65 лет ускоряет процессы старения, что может стать причиной развития ишемической болезни сердца, гипертонии, инсульта, рака толстой кишки, рака молочной железы, остеопороза, деформирующих артрозов верхних и нижних конечностей, нарушений обмена веществ (в т.ч. сахарного диабета 2 типа), депрессии, снижения когнитивных функций.

Чтобы физическая активность могла обеспечить сохранение здоровья пожилого человека, необходимо учитывать общие закономерности и индивидуальные особенности организма и личности. Интенсивность двигательной активности и ее объем зависят от функционального состояния организма человека. Формы физической активности многообразны. Полезны плавание, игры на свежем воздухе – теннис, гольф, которые способствуют позитивному эмоциональному настрою, дают заряд бодрости и здоровья.

Среди многообразных форм физической активности универсальный оздоравливающий эффект имеет ходьба. «Ходьба – вместо лекарств!» – утверждают современные ученые. Ходьба повышает функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем; укрепляет кости, нормализует вес. Именно она лежит в основе таких оздоровительных методов, как прогулки, ближний туризм, скандинавская ходьба.

Питание людей старшего возраста должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы стимулировать активность ферментных систем и оказывать антиатеросклеротическое действие. Такими свойствами обладают продукты растительного происхождения и молочные блюда. В то же время пожилым нецелесообразно полностью переходить на растительную пищу, им полезны нежирные сорта рыбы и мяса. Нужно придерживаться «золотой середины» – не переедать и не голодать. Организм любит порядок: есть нужно в установленное время, наиболее рациональным является четырехразовое питание. В старшем возрасте не стоит соблюдать различные диеты, а разгрузочные дни следует проводить только по рекомендации и под контролем врача. Специалисты советуют не увлекаться экзотическими продуктами. Лучшее употреблять выращенные в том регионе, где живет человек, ведь его организм настроен на переваривание именно такой пищи.

Не забывайте пить обычную воду – 1,5-2 литра в течение дня. Сбалансированное правильное питание должно включать в себя все необходимые витамины и питательные вещества, прежде всего, витамин D.

Среди причин депрессии у человека преклонного возраста – тяжелая психологическая травма, мысли об ошибках в прошлом, угрызения совести, тревога, чувство безысходности, ненужности и одиночества, подавленность, недобрые предчувствия, осознание упущенных

возможностей т.д. Это ослабляет жизненную энергию, изменяет аппетит и сон, снижает концентрацию внимания и память. На фоне депрессии чаще возникают новые заболевания, ухудшается течение имеющихся болезней. Для активного долголетия важен позитивный взгляд на жизнь. Пожилые люди должны дарить его окружающим и получать взамен. Смех дает силы. Жизнерадостному человеку всегда живется легче. Старайтесь радоваться любому успеху – своему, детей, внуков. Вместе с улыбкой придет хорошее настроение.

Новая коронавирусная инфекция внесла свои изменения в уклад жизни всех людей на планете. Коронавирус создает большую нагрузку на иммунитет пожилых людей, находящихся в группе особого риска. Самое лучшее сейчас - соблюдение режима самоизоляции лицами в возрасте старше 65 лет и лицами с хроническими заболеваниями органов дыхания, эндокринной и сердечно-сосудистой системы.

С целью сохранения здоровья лицам старше 65 лет необходимо соблюдать простые правила:

- реже посещать общественные места, меньше пользоваться общественным транспортом;
- надевать маску и перчатки в транспорте, магазинах, банке, МФЦ;
- по возможности не посещать магазины и аптеки, а покупать продукты и лекарства с помощью родственников;
- мыть руки с мылом, особенно после посещения объектов торговли;
- не прикасаться к лицу грязными руками;
- прикрывать рот салфетками при кашле и чихании;
- в доме дезинфицировать все поверхности, к которым часто прикасаетесь;
- при недомогании или повышении температуры вызывать врача на дом.

Специалисты ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» ведут постоянную профилактическую работу с пожилыми людьми. С 2012 года в библиотеках и комплексных центрах социального обслуживания населения города Ярославля и области проходят мероприятия по информированию об основных факторах риска хронических неинфекционных заболеваний и их профилактике. С 2017 года в ОЦМП работает Академия здоровья «60+», где пожилые люди получают практические навыки по ведению здорового образа жизни и профилактике заболеваний. С января 2018 года еженедельно проходят занятия в Клубе любителей скандинавской ходьбы.

И. о. главного врача

З. Б. Дзейтов