

Медицинская активность

Регулярные медицинские осмотры помогают выявить хронические заболевания на ранних стадиях и предотвратить развитие осложнений.

Люди, старше 60 лет находятся в группе риска тяжелого течения многих инфекций.

Важно своевременно проходить вакцинацию от гриппа, коронавирусной и пневмококковой инфекций, столбняка и дифтерии.

Вакцинация проводится в поликлиниках и специальных пунктах вакцинации.

Социальная активность

Общение с родственниками и друзьями, интересные занятия и увлечения помогут наполнить жизнь положительными эмоциями.

Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Здоровье ПОЖИЛЫХ



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Здоровый образ жизни важен в любом возрасте, а в пожилом - особенно!

Он помогает предотвратить или замедлить развитие сахарного диабета, инфаркта, инсульта, рака, артроза и многих других заболеваний.

Физическая активность

Нагрузки должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья.

Для пожилых людей полезны упражнения на выносливость, координацию, гибкость и силу.

Ежедневные прогулки с постепенным увеличением дистанции – оптимальный вид двигательной активности в пожилом возрасте.

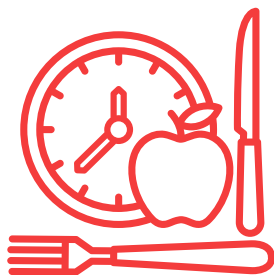


Здоровое питание

С возрастом метаболические процессы снижаются, поэтому организму требуется меньше калорий.

Питание пожилого человека должно быть ограниченным по калорийности, но полноценным по содержанию необходимых макро- и микронутриентов.

Рацион должен включать цельнозерновой хлеб, злаки, овощи, фрукты, ягоды, нежирные молочные продукты, бобовые и орехи, рыбу, птицу, нежирное мясо, яйца, растительные масла и мягкие спреды с низким содержанием насыщенных жиров и трансжиров.



Здоровый сон

Полноценный сон положительно влияет на память, настроение, снижает риск хронических заболеваний.

Соблюдать режим сна – значит засыпать и вставать в одно и то же время каждый день, даже в выходные.

Отказ от вредных привычек

Отказаться от вредных привычек никогда не поздно!

Отказ или снижение потребления табака и алкоголя уменьшают риск инсульта, инфаркта, рака и других опасных для жизни состояний.

