

5-11 мая - Неделя здорового долголетия

Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель - увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года, для чего разработан и реализуется федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.

Особое внимание необходимо уделять профилактике остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма.

Здоровое долголетие – это, прежде всего, долголетие активное, при котором человек сохраняет ясный ум, интерес к жизни, работоспособность и возможность самостоятельно себя обслуживать. Для достижения этих целей необходимо соблюдать, казалось бы, известные всем, правила здорового образа жизни:

- **Регулярные физические нагрузки.** Умеренные физические упражнения могут помочь поддерживать мышцы в тонусе, улучшить кровообращение и укрепить сердечно-сосудистую систему. Необходимо не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной нагрузки в неделю. Для определения интенсивности занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом.

- **Правильное, сбалансированное по составу и калорийности питание,** богатое витаминами, минералами и другими полезными веществами, может помочь организму поддерживать здоровье и работоспособность. Рекомендуется употреблять больше овощей, фруктов, ягод, рыбы, цельнозерновых, орехов и бобовых, а также сократить потребление жирной, солёной и сладкой пищи.

- **Отказ от вредных привычек.** Проведенные исследования показали, что курящие люди теряют до 14 лет жизни, а злоупотребляющие алкоголем укорачивают жизнь в среднем до 10 лет. Чтение книг, изучение иностранных языков и другие интеллектуальные занятия могут помочь сохранить ясность ума и предотвратить развитие деменции.

- **Профилактика хронических неинфекционных заболеваний,** а также их обострений, ежегодное прохождение диспансеризации. Необходимо знать уровень холестерина и глюкозы в крови, артериального давления, свой индекс массы тела.

- ***Поддержание социальных связей***, общение с членами семьи и друзьями, посещение клубов по интересам.

- ***Умение расслабляться и бороться со стрессом*** – необходимое условие для продления жизни. Можно использовать различные техники релаксации, дыхательные упражнения.

- ***Качественный сон***. Недостаток сна может негативно сказаться на вашем здоровье. Стремитесь спать 7-9 часов в сутки и создайте комфортные условия для сна.

Помните, что здоровое долголетие — это результат нашего ежедневного выбора. Начните заботиться о себе уже сегодня!

Берегите себя и будьте здоровы!