

Возрастные изменения происходят в любом организме, они необратимы, но важно понять главное – активное долголетие возможно! И от каждого из нас зависит – как мы отнесемся к этому периоду своей жизни. В пожилом возрасте можно вести пусть не такую активную, как в молодости, но интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, уметь принять трудности этого этапа и приспособиться к ним, найти занятия по интересам.



Стрессам подвержен любой человек: и молодой, и старый. Но именно у пожилых людей эмоциональная нагрузка может вылиться в серьезные проблемы со здоровьем.

Люди старшего поколения обычно испытывают два вида стрессов: связанные со старением и создаваемые обществом.

Первые возникают в результате болезней, ограничения мобильности, в силу немощности, ухудшения координации, ослабления зрения и слуха, уменьшения объема памяти, в силу нужды в уходе и невозможности жить самостоятельно. Смена активного образа жизни на пассивный при выходе на пенсию также может иметь последствия. Тяжелые жизненные события (потеря близких, получение инвалидности), выпадающие на долю пожилых людей, – еще один повод для переживаний. Дополнительное напряжение пожилые люди испытывают, ощущая равнодушие общества к старикам, невнимание со стороны родных.

Кроме всего прочего, **стрессы возникают в силу индивидуальных особенностей:** ранимости, недоверчивости, невозможности принять перемены и др.

Поведенческие факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем) будут усугублять имеющееся психологическое неблагополучие.

Помните! Лучший способ предупреждения стресса – здоровый образ жизни и положительные эмоции!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»

Предотвращение стресса у пожилых людей

*Золотой возраст –
в радость!*



ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ:

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

— включайте в свой рацион продукты, содержащие калий и магний (сухофрукты, орехи, семена, гречневая и овсяная крупы), **витамины группы В** (крупы, отруби, бобовые, орехи). Питание должно быть разнообразным и соответствовать возрастным потребностям. Целесообразно 4-5 разовое питание, но небольшими порциями, последний прием пищи - за 2-3 часа до сна.

Продукты-антидепрессанты: горький шоколад, бананы, клубника, жирная рыба, яйца, орехи, молочные и кисломолочные продукты.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

важна для тренировки сердца и сосудов, для должного обмена веществ, для улучшения настроения! Выбирайте посильную и приятную для Вас нагрузку (прогулки по парку или плавание), сделайте ее регулярной, а затем плавно увеличивайте продолжительность занятий. Во время обострения хронических заболеваний делайте перерыв.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

— **скажите «ДА»** интересу, удивлению, радости, благодарности, надежде! Пусть они будут в Вашей жизни! Создавайте свое настроение сами! Помните — важно не только то, что происходит с нами, но и то, как мы к этому относимся. Постарайтесь изменить отношение к некоторым вещам или не стоящим Вашего здоровья событиям.

Скажите «НЕТ» горечи, зависти, страху, вине, обиде, сожалению. Гоните от себя мрачные мысли и тяжелые воспоминания. Бывают непростые периоды в жизни любого человека, старайтесь вовремя выйти из круга переживаний. Занимайте себя новыми делами: заботы отвлекают и позволяют обрести новый смысл.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

— продолжительность сна индивидуальна, но должна давать силы на предстоящий день.

Условия для полноценного сна:

- **регулярный подъем утром в одно и то же время** даже после плохо проведенной ночи («перележивание» сбивает нормальный циркадный ритм сна/бодрствования);
- **регулярные физические упражнения в течение дня**, способствующие, в отличие от редких и случайных, здоровому сну;
- **регулярное время ужина** за 3-4 часа до сна с исключением кофе, крепкого чая или большого количества алкоголя;
- **одинаковое время отхода ко сну** с избеганием дневного сна;
- **исключение шума** (беруши) и яркого света;
- **смена** излишне мягкого или жесткого матраса, тяжелого одеяла; **проветривание** комнаты.

УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОБЫДЕННЫХ ДЕЛ

Ходите на концерты, слушайте приятную музыку, смотрите любимые фильмы. Если к Вам пришли гости, предложите им что-то новенькое - игру в лото или пазлы, можно вместе заняться рукоделием или изучением компьютера! Новые увлечения, как и любимые занятия, завоюют Вашу любовь и подарят положительные эмоции!

ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ, ВНУКАМИ

— важная составляющая интереса к жизни! Вы владеете большим количеством знаний и навыков, Вам всегда есть о чем поговорить с ними. Не стесняйтесь просить их о помощи, а порой — дайте понять, что Вас нужно просто выслушать, не оставайтесь со своими переживаниями наедине. Знайте, что иногда торопливость Ваших родных — результат их нерешенных вопросов, а вовсе не форма невнимания.

ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Ваша поддержка может пригодиться знакомым или друзьям, а они в свою очередь разделят с Вами поход в театр или вечер за чашкой чая.

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ

Не беритесь за все дела сразу, умейте отделить главное от второстепенного. Обязательно хвалите себя за успехи, пусть это обычные домашние дела.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СИГАРЕТ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

Ни курение, ни алкоголь не помогут снять стресс, а здоровье пострадает!



Хроническое заболевание, характеризующееся повышенным содержанием уровня сахара (глюкозы) в крови.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Однако, можно научиться управлять своим заболеванием и жить полноценной жизнью.

Для этого необходимо сделать несколько простых шагов к здоровому образу жизни:

- снижение избыточной массы тела
- здоровое питание
- регулярная физическая нагрузка
- отказ от курения
- умеренность в употреблении алкоголя
- соблюдать гигиену полости рта (пациенты с сахарным диабетом имеют высокий риск заболеваний зубов и десен).

А кроме того:

- поддерживать целевой уровень: **глюкозы крови** (индивидуально), **артериального давления** (ниже 130/80 мм.рт.ст.), **общего холестерина** (не более 4,5 ммоль/л), **гликированного гемоглобина** (индивидуально).
- регулярно принимать сахароснижающие препараты (таблетированные препараты и препараты инсулина).
- регулярно (не реже одного раза в 1-2 месяца) проходить осмотр эндокринолога (терапевта).
- регулярно (не реже одного раза в год) проходить осмотр окулиста, невролога (по показаниям), кардиолога (по показаниям), ангиохирурга (по показаниям).



**ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»
Кировская область**

ГИПОГЛИКЕМИЯ
— это состояние, при котором уровень глюкозы (сахара) крови ниже нормы.

Данное состояние возникает при лечении сахарного диабета сахароснижающими препаратами (таблетированные формы или препараты инсулина).

Биохимическое определение гипогликемии: это уровень глюкозы плазмы **< 2,8 ммоль/л**, сопровожда-

ющийся клинической симптоматикой или **< 2,2 ммоль/л** независимо от симптомов.

Легкой считается гипогликемия без нарушения сознания, купируемая пациентом самостоятельно. Тяжелая гипогликемия проявляется потерей сознания.

СИМПТОМЫ ГИПОГЛИКЕМИИ:

- ✓ Учащенное сердцебиение
- ✓ Бледность кожи
- ✓ Озноб, потливость и влажность ладоней
- ✓ Нарушение зрения (помутнение, появление «мушек» в глазах)
- ✓ Слабость, неустойчивость походки, нарушение координации движений
- ✓ Чувство голода
- ✓ Дрожь в теле
- ✓ Тошнота
- ✓ Трудность мышления, неспособность сосредоточиться
- ✓ Покалывание в области рта, онемение губ и языка
- ✓ Головная боль, головокружение
- ✓ Тревога, беспокойство, агрессивность, раздражительность
- ✓ Затрудненность речи, нарушение концентрации внимания
- ✓ Головная боль по утрам после пробуждения может означать гипогликемию ночью!

Признаки, по которым окружающие могут заметить развитие гипогликемии у больного сахарным диабетом

1. Внезапная бледность
2. «Остекленевший» или застывший взгляд
3. Невнятная речь
4. Странное поведение
5. Необычное возбуждение, агрессивность или плаксивость
6. Неспособность сконцентрировать внимание
7. Судороги
8. Потеря сознания/кома

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

1. Определить уровень глюкозы крови.
2. Быстро принять один из следующих продуктов:
 - 1 стакан (200 мл) фруктового (виноградного или яблочного) сока
 - 1 стакан сладкого напитка (содержащего сахар, но не сахарозаменитель)
 - 4 чайные ложки сахара в половине чашки воды
 - 1-1,5 столовых ложек меда, варенья
 - 4-5 больших таблеток глюкозы (15 г) или 3-5 кусков сахара
 - 3-5 конфет (не шоколадных, т.к. шоколад поднимает глюкозу крови очень медленно (25-30 мин), поэтому не должен использоваться для купирования гипогликемии).
3. Снова измерить уровень глюкозы в крови.
4. Если состояние не улучшилось через 5-10 минут или содержание сахара крови остается на слишком низком уровне, принять еще одну порцию перечисленных выше продуктов
5. Если через 5 минут состояние улучшилось и в течение 30 минут после эпизода гипогликемии не ожидается обычного приема пищи, нужно перекусить (следует съесть продукты,

содержащие медленно усваиваемые углеводы, например хлеб, фрукт, печенье, булочку или батончик из злаков, бутерброд).

6. Если человек потерял сознание, ни в коем случае нельзя вкладывать или вливать что-либо в рот, а **необходимо немедленно вызвать «скорую помощь»!**
7. Вождение автомобиля: если развилось состояние гипогликемии, прежде чем сесть за руль, необходимо подождать примерно 45 минут после улучшения самочувствия. Нельзя садиться за руль, пока уровень глюкозы крови менее 5,0 ммоль/л. Если необходимо преодолеть большие расстояния, надо останавливаться каждые 60-90 минут и проверять уровень глюкозы крови. При уровне глюкозы менее 5,0 ммоль/л — принять сахар, конфеты или сладкий напиток.
8. Необходимо проинформировать членов семьи и близких о наличии сахарного диабета, о месте хранения средств для купирования гипогликемии; всегда иметь при себе специальную карточку (браслет или кулон), в которой написано, что вы страдаете сахарным диабетом.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ГИПОГЛИКЕМИЮ:

- + **Соблюдать регулярность основных приемов пищи и перекусов.**
- + **Регулярно придерживаться назначенной схемы лечения диабета, приема сахароснижающих препаратов, соблюдать технику введения инсулина и порядок чередования мест для его введения.**
- + **Регулярно проводить измерение уровня глюкозы крови при помощи глюкометра (самоконтроль гликемии), дополнительно - до и после физической нагрузки.**
- + **Дополнительно принимать пищу перед и во время незапланированных или продолжительных физических нагрузок.**

- **Рыба и морепродукты** (4 раза в неделю по 100-150 г) содержат необходимые для деятельности мозга омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, B2, фосфор, йод, железо, магний, селен, холин, лецитин, способствующие передаче нервных импульсов, влияющие на эмоции, память, внимание, улучшающие сон



- **Куриные яйца** (1 шт. в день) – источник аминокислот, селена, холина, улучшают память и внимание, снижают усталость, помогают сосредоточиться



- **Растительные масла** (2-3 чайные ложки в день) – льняное, подсолнечное, оливковое, кукурузное и др. – содержат омега-3 и омега-6 жирные кислоты, так необходимые для функционирования нервной системы, процессов памяти и интеллекта, выносливости и настроения



- **Какао-бобы** (1-2 дольки горького шоколада в день) содержат огромное количество антиоксидантов, улучшают кровоснабжение головного мозга, память, пробуждают энергию



- **Зеленый чай** (1-2 чашки в день) – стимулятор нервной системы, позволяющий быстрее и эффективнее решать поставленные перед ней задачи



- **Ягоды** (около 50 г в день) – клюква, черника, малина, голубика, черная смородина, крыжовник – содержат витамины, минеральные вещества, антиоксиданты, клетчатку. При регулярном употреблении способствуют сохранению здоровья клеток головного мозга, оказывают оздоровительный эффект на организм в целом. Черника снимает усталость глаз, усиливает остроту зрения



- **Цельнозерновой хлеб** (3-4 куса в день) содержит фолиевую кислоту и другие витамины группы B, которые обеспечивают долговременную память



- **Орехи и семена** (30 г в день) – грецкий орех, миндаль, фисташки, арахис, тыквенные семечки, пророщенная пшеница – также важны для активизации работы мозга, укрепления зрения, улучшения остроты восприятия и памяти



- **Овощи и фрукты** (фрукты – 200-300 г в день, овощи – 300-400 г в день) за счет содержащихся в них витаминов и минеральных веществ повышают скорость мышления, увеличивают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие – капуста, помидоры, красный перец, морковь, печеный картофель, свекла, лук, чеснок, зеленый горошек, редис, шпинат, чечевица, финики, апельсины, виноград, ананасы. Ежедневную потребность твоего организма в витамине С обеспечит стакан свежевыжатого апельсинового сока или два киви, напиток из шиповника, черной смородины, клюквы или чай с лимоном



Кроме того,

- **шампиньоны** снимают усталость,
- **курага** стимулирует аналитическое мышление,
- **лимон, киви, авокадо** стабилизируют психическое состояние, поднимают настроение,
- **бананы** обеспечивают спокойствие и хорошее настроение, а **грейпфруты** помогут решить краткосрочную задачу.

Итак, теперь тебе известно – какие продукты нужны в рационе, чтобы быть здоровым, активным и успешным! Их следует включать по возможности в ежедневное меню. И тогда правильное питание в сочетании с адекватными умственными и физическими нагрузками будет способствовать нормальному развитию и достижению поставленных целей. Будь здоров!



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17

ПОДРОСТКУ О ПИТАНИИ. ПИЩА ДЛЯ УМА



ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

В подростковом возрасте твой организм подвергается значительным перестройкам: увеличивается рост, окончательно формируются внутренние органы, происходит половое созревание.



Естественно, что питание в этот период играет очень важную роль.

Между тем ты часто пренебрегаешь принципами рационального питания: отказываешься от завтрака, иногда ешь в спешке, перекусываешь всухомятку, бываешь равнодушен к сдобной выпечке, иногда, поп-корну, шоколадным батончикам и другому фаст-фуду, злоупотребляешь сахаросодержащими напитками, пропускаешь основные приемы пищи, но зато поздно ужинаешь... Каждая из этих причин достаточна для возникновения проблем со здоровьем: заболеваний пищеварительной системы, нарушений обмена веществ и полового созревания.

**ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ
быть здоровым,
успешным,
привлекательным
и сохранить здоровье
во взрослой жизни,
УЧИСЬ ДЕЛАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР!**



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

- 1 **Питайся регулярно**, не менее 4 раз в день; если занятия в школе продолжаются 5 часов и более, **бери с собой перекусы**.
- 2 **Обязательно завтракай!** Завтрак дает энергию на весь день и запускает обмен веществ, он должен быть полноценным и разнообразным.
- 3 **Обед, второй по важности прием пищи**, должен содержать овощной салат, заправленный растительным маслом, суп, а также второе горячее блюдо.
- 4 **Ужинай не позднее**, чем за 2-3 часа до сна.
- 5 **Старайся употреблять в пищу достаточное количество овощей, фруктов, ягод!** Овощи и зелень, которые раньше, может быть, ты не ел (капуста, свекла, морковь, репа, редька, чеснок, лук) нужны для нормального пищеварения и поступления витаминов.
- 6 **Полюби есть каши и творог**, это источники «долгой» энергии.
- 7 **Ежедневно употребляй молоко, кисломолочные продукты** (500 мл в день).
- 8 **Помни, что ежедневно необходимо есть мясо, курицу или рыбу**, которые содержат полноценный белок и незаменимые аминокислоты.
- 9 **Соблюдай питьевой режим**. Обычная питьевая негазированная вода предпочтительнее сока, компота, кваса. Сладкая газировка вообще не несет для тебя никакой пользы!
- 10 **Не голодай!** Отказ от основных приемов пищи лишит твой организм нужных питательных элементов и замедлит обмен веществ.
- 11 **Старайся употреблять меньше соленого и острого**, откажись от чипсов и сухариков с усилителями вкуса.
- 12 **Количество жареных блюд, полуфабрикатов, колбасных изделий, консервов, а также майонеза в твоём рационе должно быть сведено к минимуму.**
- 13 **Старайся ограничить употребление сладостей и выпечки**, лучше выбирай темный шоколад, фрукты и сухофрукты.
- 14 **Не увлекайся гамбургерами и чизбургерами, картофелем фри и другим фаст-фудом**, это источники большого количества «пустых» калорий.

Правильный рацион для тебя и твоих ровесников должен содержать не только достаточное количество **белков, жиров, углеводов**, необходимых для роста и развития, но и **продукты, улучшающие работоспособность мозга**, т.к. умственные нагрузки в подростковом возрасте часто превышают физические.

«Неужели питание может способствовать улучшению внимания, памяти, интеллекта?» - задумаешься ты.

ПИЩА ДЛЯ УМА – это вполне конкретные продукты, разумное употребление которых улучшает обменные процессы в головном мозге и повышает энергию.

Хорошей пищей для ума будет правильное сбалансированное питание, включая продукты, богатые белком, жирными кислотами, витаминами А и группы В, йодом, железом, цинком, магнием.