ПРОФИЛАКТИКА
 преждевременного старения.

 Поиски средств для продления человеческой жизни велись с давних времен. Люди всегда мечтали жить как можно дольше. Однако продление жизни привлекательно лишь при условии сохранения бодрости и сил, без признаков одряхления, которые так часто сопутствуют старости.
Старость прекрасна, когда она наполнена активной творческой жизнью, когда сочетается мудрость и светлый ум, здоровье и жизнерадостность.
Как же сохранить здоровье, как предупредить наступление ранней старости, удлинить жизнь?
 Необходимое условие долголетия – это правильный образ жизни.
«Ничего не делать – это несчастье для стариков» - писал 82-летний Виктор Гюго.
 Важно правильно организовать свой труд. Наиболее тяжелую работу лучше делать с утра. Работать и отдыхать нужно в точно установленные часы. Для работников умственного труда целесообразно делать короткие паузы, для активного отдыха. Полезно встать, выпрямиться, сделать несколько физических упражнений с глубоким дыханием. Это устраняет застойные явления в брюшной полости, выпрямляет позвоночник, увеличивает подвижность грудной клетки. Правильное чередование труда и отдыха очень важно для сохранения здоровья и трудоспособности.
 Очень полезно в пожилом и старческом возрасте заниматься физкультурой. Постоянными регулярными упражнениями даже в пожилом возрасте можно достигнуть обратимости некоторых процессов старения, например, приостановить развитие возрастных изменений в сердечно-сосудистой системе, задержать атрофические процессы в мышцах, улучшить осанку, повысить общий жизненный тонус.
 В настоящее время существуют специальные «группы здоровья», где проводятся занятия по физкультуре для лиц пожилого возраста. В любом возрасте полезны лыжный и конькобежный спорт. Конечно, прежде, чем приступить к активным занятиям спортом, нужно посоветоваться с врачом. Врач подскажет вам, что наиболее полезно и целесообразно начать физическую подготовку. Для людей старшего возраста полезны такие виды активного отдыха, как охота, рыбная ловля, туризм.
 Следующим условием долголетия является рациональное питание. От него зависит правильная работа многих органов и систем и даже продолжительность жизни. Питание оказывает мощное воздействие на здоровье человека.
 Питание должно быть полноценным, т.е. пища должна содержать достаточное количество минеральных солей, витаминов, жиров, белков и углеводов.
 В пожилом и старческом возрасте особенно полезны белки, входящие в состав творога, нежирного молока, рыбы. В морской рыбе, кроме того содержится значительное количество йода, который обладает противосклеротическими свойствами. Полезны также белки, содержащиеся в картофеле, рисе, гречневой и овсяной крупах, бобовых продуктах. Можно употреблять и мясные продукты. Но в мясе наряду с белками много экстрактивных веществ – пуриновых оснований – которые могут способствовать возникновению подагры. Поэтому для лиц пожилого возраста рекомендовано употреблять мясо в умеренном количестве, нежирных сортов (говядина, телятина, кролик, цыплята). Особенно полезно растительное масло – подсолнечное, кукурузное, хлопковое, льняное. Оно легко усваивается и не содержит холестерина. Из общего количества жиров, употребляемых в сутки, не менее половины должно приходиться на растительное масло.
 В связи с уменьшением активности в пожилом возрасте в пище должно быть уменьшено количество углеводов, особенно легко усвояемых (сладости, пирожные, сдоба), которые при избыточном потреблении легко переходят в жир. Для нормальной жизнедеятельности организма существенное значение имеет содержание в пище минеральных солей. Наиболее богата солями растительная пища: зелень, овощи, фрукты. В ней содержится соль калия, магния, марганца, железа, кальция, фосфора и др. Они входят в состав мышечной и нервной ткани, обеспечивают тканевой и газовый обмен, входят в состав красных кровяных шариков, костей, зубов и других органов. Суточное же количество поваренной соли в старческом возрасте следует ограничить до 3-4 грамм в сутки, во избежание появления отёков, гипертонии и сердечной недостаточности.
 Особо важную роль в обмене веществ играют витамины. Они повышают устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, к различным заболеваниям. Все необходимые организму витамины (В, А, С, Е) содержатся в овощах, фруктах, молочных продуктах, грибах, рисовой, гречневой и овсяной крупах. Питание должно быть полноценным, регулярным и разнообразным. Однообразная пища быстро приедается, это ведет к снижению секреции желудочного сока и снижению усвояемости пищевых веществ.
Усвояемость пищи также зависит от режима питания. Пищу необходимо принимать в определенное время 3-4 раза в день. Это приучает организм к определенному ритму, способствует хорошему аппетиту и усвоению пищи.
И наконец, последнее о питании – умеренность в еде. Нужно не есть до полного чувства насыщенности, а выходить из-за стола, испытывая ещё небольшое чувство голода.
 Переедание – враг здоровья и долголетия.
Нужно особенно подчеркнуть, что для успешной борьбы с преждевременной старостью имеет значение отказ от вредных привычек. Особенно разрушительно действует на здоровье курение, употребление алкоголя.
При систематическом употреблении табака в сосудах развиваются стойкие изменения, суживается их просвет, повышается опасность спазмов. Вдыхая дым, курильщик постоянно раздражает слизистые оболочки дыхательных путей, это приводит к развитию хронических заболеваний легких, предрасполагает к заболеванию раком.
 Алкоголь разрушает здоровье человека, это такой же «нервный яд», как и никотин. При систематическом употреблении алкоголя происходит деградация личности человека, нарушение деятельности сердца, перерождение печени (алкогольный цирроз печени).
 Надо привыкать не раздражаться по пустякам, не злиться. Горе старит человека. Отрицательные эмоции: тоска, уныние, печаль, злоба, страх, тяжелые переживания – все это укорачивает человеческую жизнь. Оптимизм и жизнерадостность способствуют долголетию.

Валеолог ЦРБ.