



**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНИСТРАВ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## ТРИ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

1. Соблюдайте режим питания (приём пищи не реже 4—5 раз в день в одно и то же время, не переедая перед сном)
2. Потребляйте такое количество калорийности пищи, которое соответствует количеству расходуемой при движении энергии в течение дня
3. Сохраняйте правильный баланс питательных веществ (белки—15%, жиры—30%, углеводы—55% суточной калорийности), витаминов и минералов в пищу

Рязанская область

**18 - 24 СЕНТЯБРЯ**

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ (в честь Всемирного дня борьбы с болезнью Альцгеймера)



**21 СЕНТЯБРЯ** МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ О БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

## ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

**Болезнь Альцгеймера** – это медленно прогрессирующее заболевание головного мозга, при котором нарушается память, мышление, изменяется поведение и другие когнитивные функции



## БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА 10 РАННИХ СИМПТОМОВ

- Отдаление от родных и друзей
- Принятие неразумных решений
- Проблемы с общением
- Изменения в зрительном восприятии
- Потеря памяти
- Перепады настроения
- Потеря вещей
- Сложности с решением задач
- Проблемы с узнаванием мест, людей, восстановлением последовательности событий

## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА





## КАКИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ?

**Фрукты и овощи** – не менее 4-5 порций в сутки

**Мясо нежирных сортов** (индейка, курятина, крольчатина говядина, телятина)

**Рыба** – не менее 1-2 раз в неделю

**Молочные и кисломолочные продукты** (творог, сметана и др.) – не менее двух порций в день

Ограничьте потребление сахара до 25 грамм (6 ч.л.), потребление соли – до 5 грамм (1 ч.л.) в сутки

Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (зрение, слух), когнитивных нарушений, падения и бытовых травм



### 5 секретов здорового старения

- отказ от вредных привычек
- правильное питание
- физические нагрузки
- соблюдение режима сна
- регулярная умственная деятельность



Служба здоровья

## КАК СОХРАНИТЬ ЯСНЫЙ УМ ДО ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА?



РАЗГАДЫВАЙТЕ КРОССВОРДЫ, ГОЛОВОЛОМКИ



ТРЕНИРУЙТЕ ПАМЯТЬ - ЧИТАЙТЕ БОЛЬШЕ КНИГ, ЗАУЧИВАЙТЕ ПЕСНИ И СТИХИ

СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ, МУЗИЦИРУЙТЕ



УПРАЖНЯЙТЕ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ И ВНИМАНИЕ - СОБИРАЙТЕ ПАЗЗЛЫ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ВЯЗАНИЕМ

БЕРЕГИТЕ НОЧНОЙ СОН



ПРИ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОГУЛКАХ СТАРАЙТЕСЬ МЕНЯТЬ МАРШРУТ

ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙТЕСЬ



СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

ИГРАЙТЕ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ, ОБЩАЙТЕСЬ С ЛЮДЬМИ

### Виды старения организма

- Физиологическое
- Патологическое (ускоренное)

Для оценки старения используют понятие **возраст**

#### Виды возраста индивидуума

1. **Паспортный**
2. **Биологический**
  - по физиологическим показателям
  - по психологическому состоянию
  - по умственной и физической работоспособности



### АНТИСТРЕСС

Старайтесь настроиться на позитивный лад и концентрировать внимание только на положительных моментах и жизненных ситуациях





## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО СТАРЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

ПИТАНИЕ

СОХРАНЕНИЕ ПАМЯТИ

СОН

АНТИСТРЕСС

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит: на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды и на 25-30 % от питания.

## ОСТЕОПОРОЗ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

**Остеопороз** – это заболевание, при котором кости становятся хрупкими и могут легко ломаться

Для профилактики рекомендуется:

1. Потреблять достаточное количество кальция
2. Употреблять витамин Д в количестве, необходимом для усвоения кальция (достаточно гулять 15-30 минут с открытым лицом и кистями, чтобы получить адекватный уровень витамина D)
3. Иметь достаточный уровень физической активности
4. Избегать вредных привычек

Все люди стареют, но уровень здоровья, длительность и качество жизни могут варьироваться. Благодаря здоровому образу жизни и осознанному подходу к своему здоровью, мы можем сделать старение гармоничным и наслаждаться жизнью на протяжении долгого времени.





## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

- 1) Употребляйте в пищу больше растительной пищи (овощи, бобовые, фрукты, продукты из цельного зерна и др.)
- 2) Обогащайте пищу продуктами, богатыми витамином Е (семечки, орехи, зеленолиственные овощи и цельное зерно) и В12 (возможно использование в качестве биодобавок)
- 3) Продлевайте молодость ума регулярными физическими нагрузками, особенно на свежем воздухе
- 4) Выполняйте упражнения и тренировки для головного мозга с целью улучшения памяти, мышления и внимания

## Влияние физической активности на организм

- Снижается артериальное давление
- Снижается холестерин
- Стимулируются защитные силы организма
- Стимулируется умственная деятельность
- Улучшается сон
- Уменьшается раздражительность и беспокойство
- Способствует снижению веса
- Улучшается внешний вид
- Повышается самооценка и работоспособность



## Причины и механизмы старения

**СТАРЕНИЕ** – закономерный процесс, связанный с

- износом организма,
- накоплением **неустранимых ошибок** и
- невозможностью **восстановления** (регенерации)

**«Замедление роста и развития увеличивает продолжительность жизни»** (Мак Кей, США, 1935 год)

### ПРИЧИНЫ СТАРЕНИЯ:

- Ускорение **ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ** – ускоренное использование потенциала стволовых клеток – **быстрое созревание организма + быстрое изнашивание организма**
- **Ограниченное число делений стволовых клеток** (яйцеклетка – бессмертна)
- **Дефицит АНТИОКСИДАНТОВ**
- **Дефицит НЕЗАМЕНИМЫХ** пищевых факторов

### Некоторые признаки старения:

- Рост уменьшается на 0,5 - 1 см за каждые 5 лет после 60, изменяется осанка
- Седеют и выпадают волосы, зубы
- Кожа теряет тургор, сморщивается, усиливается пигментация
- Слабеет слух и зрение, развиваются катаракта и дальнозоркость
- Замедляются реакции
- Снижается способность сердца и легких работать на пределе возможностей
- Снижается обмен веществ, нарушается терморегуляция
- Прекращается способность к размножению





# МЕДИЦИНА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

## МЕДИЦИНА БЛИЖАЙШЕГО БУДУЩЕГО

Лечение и другие мероприятия по профилактике старения. Продление нормального, здорового старения организма до 80 лет

Появление болезней после 80 лет

Их активное лечение продлевает жизнь до 100 лет

100 лет

**ДОКАЗАНО, ЧТО МЕТФОРМИН ЗАЩИЩАЕТ ОТ СЛЕДУЮЩИХ ВИДОВ РАКА:**

молочная железа, гипофиз, щитовидная железа, кожа, лёгкие, полость рта, поджелудочная железа, печень, тонкая кишка, толстый кишечник, почки, матка, лимфоидная ткань, нервная система

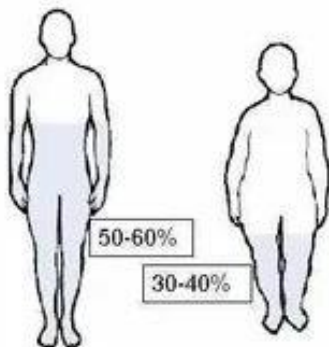


Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ. Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

## Физиологические изменения при старении: водный баланс

Возрастные изменения, влияющие на объем водных секторов:

1. Увеличение % жира в организме
1. Саркопения - сокращение скелетной мышечной массы: с 60% (20 лет) до 40% (70 лет)
3. Снижение альбумина на 10%
4. Снижение гидрофильности тканей



## Причины старения кожи

### Внутренние

- 1. Генетически детерминированный тип кожи \к-во саль. и пот. желез\1 кв. см
- 2. Иммунокомплексные
- 3. Болезни обмена веществ \метаболич. синдромы и эндокринные нарушения\

### Внешние

- 1. Образ жизни
- 2. Стрессорные факторы
- 3. Климатич. факторы
- 4. Ксенобиотики в еде, косметике, воде и воздухе
- 5. Недостаток воды \нутриентов

