

Паспорт долголетия

УЗ «Стародорожская ЦРБ»

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

**ЗДОРОВЬЕ И
БЛАГОПОЛУЧИЕ**



ЧИСТАЯ ВОДА



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**



**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ**



**РАЗНООБРАЗНЫЙ
ДОСУГ**

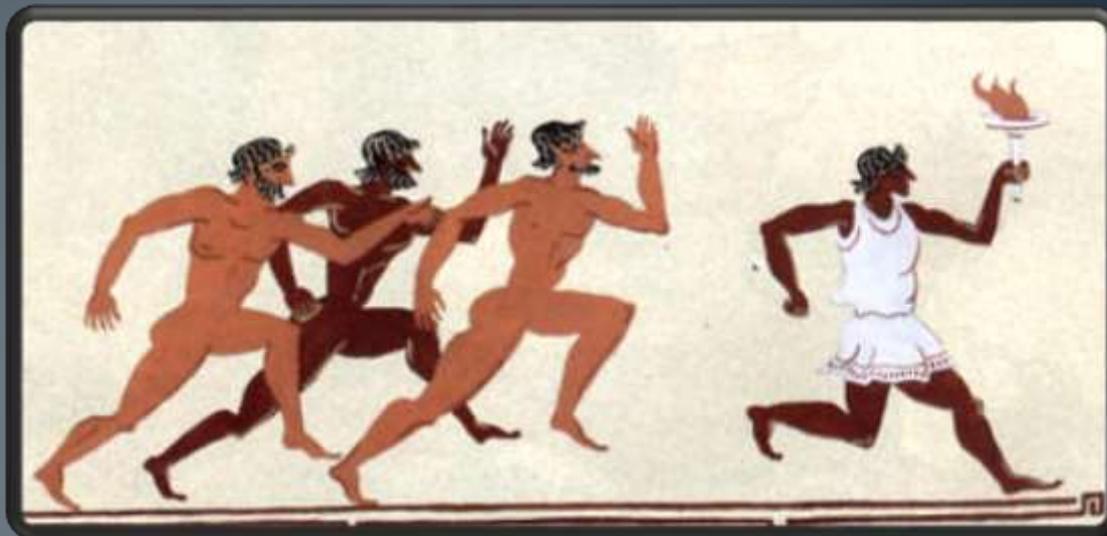


**РЕЖИМ ОТДЫХА
И ТРУДА**



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ПРОГУЛКИ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

✓ ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.

Употребляйте 300-400 граммов овощей и фруктов ежедневно, ограничьте прием соли, жиров и простых углеводов (сахара, кондитерских изделий, сладких напитков).

✓ БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ.

Физической активности необходимо уделять не менее 30 минут в день.

✓ НЕ КУРИТЕ И НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ.

✓ СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ.

✓ СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ.

Уровень сахара в крови натощак утром должен быть менее 6,1 ммоль/л.

✓ РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ МЕДОСМОТР, ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ.

✓ СЛЕДИТЕ ЗА АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ.

В норме оно должно быть менее 140/90 мм. рт. ст.

✓ КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

Уровень общего холестерина в крови должен быть менее 5,0 ммоль/л.

ФИО _____

ДАТА РОЖДЕНИЯ _____

Дата	Рост	Вес	Имт	Ад	Чсс	Холестерин	Сахар

ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

РАСЧЕТ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{Рост (м)}^2$$

Дефицит массы	менее 18,5
Норма	18,5 - 24,9
Предожирение	25,0 - 29,9
Ожирение 1 степени	30,0 - 34,9
Ожирение 2 степени	35,0 - 39,9
Ожирение 3 степени	выше 40,0

РЕЖИМ ДНЯ



Очень важно соблюдение режима дня пожилыми людьми, это помогает быть всегда в форме, быть активным и здоровым.

Соблюдение простых правил избавляет от тоски, ненужности, развивается чувство самодисциплины, ответственности, пробуждается желание к жизни.

РАСПОРЯДОК ДНЯ ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ

- ✓ ЧЕРЕДОВАНИЕ ПЕРИОДОВ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ
- ✓ РЕГУЛЯРНОЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ПОСИЛЬНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ И УМСТВЕННЫЙ ТРУД
- ✓ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ✓ РАЗНООБРАЗНЫЙ ДОСУГ, ПРИНОСЯЩИЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- ✓ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
- ✓ ЛЕЧЕБНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

В силу перестройки организма, а также других факторов с возрастом появляется все больше требований к качеству питания.

СВЯЗАНО ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ С ТАКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА КАК:

- ✓ Переваривание и усвоение пищи значительно ухудшается
- ✓ Увеличивается потребность в поступлении витаминов и минералов
- ✓ Слабеет кишечная перистальтика, появляются запоры
- ✓ Уменьшается количество секреторных клеток, снижается объем продуцированного секрета (желудочный сок, ферменты, соляная кислота)
- ✓ Слабеет мышечный тонус желудка

ВАЖНО!

Процессы старения ускоряются из-за злоупотребления алкоголем, некачественных продуктов питания, длительно протекающих хронических воспалительных процессов, вредного производства труда.

Процесс старения очень чувствителен к избыточным калориям, которые ведут не только к ожирению, но и к таким предполагаемым патологиям как сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, подагра, мочекаменная и желчекаменная болезнь.



В СРЕДНЕМ СУТОЧНАЯ НОРМА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН СОСТАВЛЯЕТ 2100 ККАЛ, ДЛЯ МУЖЧИН – 2300 ККАЛ.

В СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ЖЕНЩИНАМ НЕОБХОДИМО 1900 ККАЛ, А МУЖЧИНАМ 2000 ККАЛ.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Если пенсионер продолжает работать или подвергается высокой физической деятельности, потребность в энергии увеличивается. Контролируется этот момент стабильностью массы тела. Суточная калорийность должна строго соответствовать фактической энергетической затрате в день.

ПРАВИЛЬНО СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – это залог сохранения здоровья в пожилом возрасте. Если этот фактор сочетается с другими методами ЗОЖ в виде продолжительного сна, умственной и физической активности, соблюдение всех санитарных норм, профилактике стрессовых раздражителей и долгой и регулярной половой жизни, эффективность оздоровления только усиливается.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

- ✓ Мясо и рыба предпочтительны в отварном, паровом, тушеном или запеченном виде
- ✓ Ежедневная норма сахара не должна превышать 30 г
- ✓ Супы на мясном бульоне готовить нужно не более 2-3 раз в неделю, т.к. происходит накопление веществ, способствующих развитию подагры, в остальные дни лучше готовить овощные первые блюда
- ✓ Каждый день готовить каши или гарниры с разнообразных круп
- ✓ Употребление соли сократить до минимума
- ✓ Пить в день не менее 1,5-2 литров чистой воды, если отсутствуют противопоказания
- ✓ Как можно чаще употреблять морепродукты, которые содержат в себе массу пользы
- ✓ Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2-3 часа до сна

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Двигательная активность – это один из самых мощных факторов, позволяющий успешно противостоять процессам старения, сохранить энергию и продлить активный образ жизни.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК:

- ✓ Индивидуальный подбор физических упражнений с учетом возраста и сопутствующих заболеваний
- ✓ Постепенное увеличение нагрузок
- ✓ Регулярность

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ:

- ✓ Утренняя зарядка в течение 15-20 минут с соблюдением правильного дыхания
- ✓ Длительные пешеходные прогулки в парке, в лесу
- ✓ Скандинавская ходьба
- ✓ Плавание
- ✓ Лыжные прогулки
- ✓ Езда на велосипеде

СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧАТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

На задержку дыхания, с вращениями головы, с натуживанием, длительным наклоном головы вниз, подскоками

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ

✓ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ

имеет важное значение для сохранения и укрепления здоровья в любом возрасте

✓ НАУЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОМУ ДНЮ

жизнерадостные люди живут качественнее и дольше, чем злые, раздражительные и завистливые

✓ СТАРАЙТЕСЬ ПОЧАЩЕ ОБЩАТЬСЯ

с интересными и позитивными людьми

✓ МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО

стакан всегда наполовину полон, а не наоборот

✓ НАХОДИТЕ ВРЕМЯ

для собственных интересов и увлечений

✓ ДОЗИРУЙТЕ НЕГАТИВНУЮ ИНФОРМАЦИЮ,

несущуюся с экрана телевизора

✓ НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА БОЛЕЗНЯХ И НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ИПОХОНДРИИ

недуг может только усугубиться, если постоянно о нем думать, и наоборот, может отступить, если вы будете чувствовать себя сильнее его

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ: РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПАМЯТИ, РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Забывчивость и ухудшение памяти – нередкие явления в пожилом возрасте. Чтобы сохранить хорошую память, регулярно выполняйте следующие рекомендации:

- ✓ Больше читайте и во время чтения представляйте себе описываемые события, старайтесь пересказать себе или друзьям прочитанное
- ✓ Старайтесь учить наизусть тексты песен и стихотворения любимого поэта, постепенно выбирая более объемные стихи
- ✓ На листе бумаги пишите не связанные по смыслу слова, количество которых со временем можете увеличить. Упражнение заключается в том, чтобы запомнить и воспроизвести по памяти, как можно больше слов
- ✓ Займитесь изучением иностранного языка
- ✓ Память развивают такие игры как шашки, шахматы, домино, разгадывание головоломок
- ✓ Займитесь новой деятельностью, которой не занимались раньше

АЛГОРИТМ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫМ ТОНОМЕТРОМ



- ✓ Принять комфортное положение, по возможности не разговаривать и активно не двигаться за несколько минут до измерения (это может спровоцировать кратковременный подъем АД и исказить результат)
- ✓ Руку разместить на ровной поверхности таким образом, чтобы она располагалась приблизительно на уровне середины грудной клетки
- ✓ Надеть манжетку на плечо, расположив трубки с внутренней стороны руки, как указано в инструкции к аппарату, и не очень туго зафиксировать (таким образом, чтобы между ее поверхностью и рукой можно было поместить палец)
- ✓ Нажать на кнопку «Старт» или «Пуск», в зависимости от модификации аппарата
- ✓ По завершении процесса измерения на ЖК-монитор будет выведена информация о величине систолического и диастолического давления, а также о частоте пульса
- ✓ Завести дневник самоконтроля

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Дата	Утро		Вечер		Самочувствие
	АД	Пульс	АД	Пульс	

Первая помощь при болях в сердце



Ишемическая болезнь сердца – это хроническое заболевание, которое проявляется периодически возникающими приступами болей в сердце или за грудиной.

Приступы стенокардии возникают при физической нагрузке, эмоциональных переживаниях, а также при повышении артериального давления, сахарном диабете и других ситуациях.

Признаки стенокардии: приступообразная, сжимающая или давящая боль за грудиной, длительностью 1 – 10 минут. Боль отдает в левое плечо, предплечье, кисть, лопатку. Могут быть труднообъяснимые ощущения в грудной клетке, чувство нехватки воздуха, беспричинная слабость. Возможно учащение приступов, усиление боли.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ

- ✓ Если боль возникает во время нагрузки – немедленно прекратить ее, и по возможности, удобно, без напряжения сесть с опущенными ногами.
- ✓ Обеспечить доступ свежего воздуха (открыть окно, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду).
- ✓ Принять нитроглицерин по 1 таблетке под язык, при необходимости можно повторить через 3 – 5 минут до 3-х раз.
- ✓ Принять ацетилсалициловую кислоту (аспирин) – 1 таблетку (0,5 гр).
- ✓ Если после приема названных лекарств боль не проходит, вызвать скорую помощь.

Если сердечный приступ прошел быстро, и вы не вызвали «скорую», то необходимо в этот же день обратиться к участковому терапевту.

Под гипертоническим кризом понимается резкий подъем артериального давления до 180/120 мм.рт.ст., который характеризуется шумом в голове, резкой головной болью в области виска или затылка. Могут быть жалобы на тошноту, учащенное сердцебиение, одышку, тяжесть в области сердца. Шея, лицо и верхние конечности пострадавшего краснеют, возможно резкое ухудшение зрения (появление так называемых «мушек перед глазами»), появление «гусиной кожи».



Первая помощь при гипертоническом кризе

- ✓ Стараться успокоиться (возбуждение только способствует подъему АД).
- ✓ Освободиться от всего, что затрудняет дыхание: расстегнуть ворот рубашки, ослабить узел галстука, расстегнуть ремень.
- ✓ Стараться дышать ровно и глубоко.
- ✓ Ложиться в постель или принять полусидячее положение.
- ✓ Принять лекарство, рекомендованное врачом для снижения давления. Если давление не снизилось, самочувствие не улучшилось, срочно вызвать скорую помощь.
- ✓ До приезда врача скорой помощи периодически необходимо измерять артериальное давление.

Если давление снизилось, и вы не вызвали «скорую», то необходимо в этот же день обратиться к участковому терапевту.

Необходимые действия

Инсульт

- Инсульт – резкое нарушение или прекращение снабжение кровью головного мозга. Если происходит закупорка кровеносного сосуда головного мозга тромбом, развивается ишемический инсульт. Разрыв кровеносного сосуда головного мозга приводит к геморрагическому инсульту. Оба вида нарушения кровообращения могут привести к гибели клеток мозга или летальному исходу. Поэтому очень важно уметь распознать первые признаки начинающего инсульта и оказывать людям первую помощь до приезда скорой помощи.



ВНИМАНИЕ!

Определение признаков инсульта может спасти жизнь вам и ваших близких.

Необходимые действия при определении признаков можно обозначить, как **УДАР**.

У – улыбка. Попросите улыбнуться, при инсульте улыбка получится кривой.

Д – движение. Попросите вытянуть руки – одна произвольно опустится.

А- артикуляция. Попросите произнести слова – речь будет невнятная.

Р- решение. Если выявились признаки инсульта, срочно звоните в скорую помощь.

Выявление первых симптомов при инсульте:

- Тест **УЗП** на выявление первых симптомов при инсульте:
- **У** – **улыбнуться**. При начальной стадии инсульта улыбка будет «кривой» или «перекошенной». Это объясняется тем, что половина лица перестает подчиняться больному, как следствие этому, один из уголков рта будет опущен вниз. Что касается языка, то он будет расположен несимметрично. Он будет перепадать на одну из сторон и начнет приобретать неправильную форму.
- **З** – **заговорить**. Если произошел инсульт, при произношении предложений из нескольких слов человеку трудно построить фразу, отчетливо произнести звонкие согласные. Речь напоминает речь пьяного человека.

Выявление первых симптомов при инсульте:

П – поднять руки. При инсульте невозможно поднять обе руки симметрично, синхронно и на одинаковую высоту. Одна рука будет «отставать».

Резкая и сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без каких-либо видимых причин.

Потеря способности говорить, а также потеря способности понимать смысл чужой речи.

Сильное головокружение, расстройство координации и чувства равновесия.

Частичное помутнение или полная потеря сознания у больного.

Самопомощь при инсульте

- ✓ Возможность оказания помощи при инсульте самому себе ограничена. В 80-85% инсульт случается внезапно, проявляясь резким ухудшением состояния или потерей сознания. Поэтому больные редко могут помочь себе. Если вы ощущаете симптомы, напоминающие инсульт:
- ✓ Незамедлительно вызвать скорую помощь, начинайте вызов с сообщения адреса.
- ✓ Сообщите еще кому-либо, что вам плохо.
- ✓ Примите горизонтальное положение с приподнятым головным концом
- ✓ Освободите грудную клетку и шею от сдавливающих предметов.
- ✓ Придерживайтесь строгого постельного режима, не волнуйтесь и излишне не двигайтесь.

**Дневник, который поможет не забыть, что вам нужно
принять лекарство**

ДАТА ВРЕМЯ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРЕПАРАТА	БЫЛ ПРИЕМ ПРЕПАРАТА

Дневник приема лекарственных средств



Ф.И.О. _____

Адрес

Вызов скорой помощи 103

Вызов экстренной службы 112

Телефон

родственников _____