

## Правила здоровой старости. Как стать долгожителем



Вопросы активной старости, когда ты никому не в тягость, можешь самостоятельно себя обслуживать, передвигаться и вообще наслаждаться жизнью становятся все более актуальными. Как достичь не просто долголетия, а здорового долголетия.

Население нашей планеты стремительно стареет, что приводит к росту нагрузки на системы здравоохранения. Не зря же говорят, что старость — не радость: она приносит с собой немощь и болезни.

И все же активные годы жизни при желании можно продлить. Многие государства уже задумались над тем, какие меры нужно предпринять, чтобы процент людей, способных оставаться активными как можно дольше, повышался. Сегодня доля таких выше всего в Японии, средняя продолжительность жизни японца - 87 лет и каждый второй из людей, кому перевалило за 110, живет в Стране восходящего солнца. Долголетие - это генетика лишь на 25%. А все остальное зависит от образа жизни человека.

Термины «активное долголетие» и «здоровое старение» нужно различать: «Активное долголетие предусматривает как можно раньше начатую профилактику старения, то есть соблюдение правил ЗОЖ всю жизнь, а не только в пожилом возрасте, а здоровое старение касается уже периода пожилого возраста и подразумевает, что человек после 60 и старше должен продолжать двигаться, общаться, внимательно относиться к своему здоровью. Вся суть сводится к тому, чтобы жить как можно дольше независимо, самостоятельно и активно, и как можно дальше отодвинуть период, когда понадобится помощь. Однако есть и общее в этих двух определениях: здоровое старение невозможно без того, чтобы, начиная с детства, думать о перспективах, то есть следовать правилам активного долголетия. Чем раньше мы начинаем профилактику, тем лучше: важно, чтобы все периоды жизни были заполнены некими активностями, связанными с ЗОЖ. И второе правило: никогда не поздно. И в пожилом возрасте можно начинать заниматься профилактикой и внедрять в свою жизнь ЗОЖ». Каковы же основные правила достижения активного долголетия и, как следствие, здоровой старости? Их не так много. И они не так уж сложны.

**Шесть правил здоровой старости:**

**Движение - жизнь, вот первое правило достижения активной старости.** Основа здоровья - физическая активность, которая не должна останавливаться. «Даже в пожилом возрасте, в том числе у людей с хроническими инфекционными заболеваниями сердца, сосудов, суставов и прочими, она должна продолжаться с учетом их возможностей». Всего-то и нужно тратить на физическую активность хотя бы полчаса ежедневно. Даже у пожилых людей с хроническими заболеваниями такой ритм жизни дает значимое снижение смертности и увеличение продолжительности жизни.

**Второе основополагающее правило - здоровое питание.** И главный принцип тут - не переедать. То есть поддерживать баланс между потребленной и расходуемой энергией (поел - двигайся). Абсолютное большинство долгожителей, по наблюдениям геронтологов, малоежки. Да и многочисленные исследования показывают, что чем меньше калорий употребляет человек, тем больше у него шансов на долгую жизнь. «Старайтесь сокращать количество простых углеводов в питании - то есть сахара, кондитерских изделий, мучного. Богатый такими «пустыми» калориями рацион - легкий путь к преждевременному старению. В молодом и среднем возрасте необходимо стараться есть меньше соли, потому что соль влияет на развитие атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

А еще ученые составили список продуктов, которые можно назвать геропротекторами, т. е. замедлителями процессов старения. Это ягоды, шоколад, бобы, рыба, овощи, орехи, оливковое масло, цельнозерновые, чеснок, авокадо.

**Третье правило долгой и активной жизни - отказ от вредных привычек.** Как показывает статистика и ряд проведенных исследований, курящие люди теряют в среднем до 14 лет жизни, а употребление алкоголя в больших дозах - укорачивает жизнь в среднем до 10 лет.

**Четвертое правило - это профилактика.** Важно следить за уровнем холестерина и глюкозы в крови, артериальным давлением; проходить скрининг на онкологические заболевания; знать свой индекс массы тела; пройти тест на плотность костной ткани после 60 лет.

**Пятое правило - дело по душе.** Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет - одно из важных правил долгожителей.

**Правило шестое - социальные связи.** Долго живет тот, кто ведет активную социальную жизнь, общается с друзьями, состоит в счастливом браке. Поэтому, когда человек выходит на пенсию и теряет многие связи, ему очень важно завести какой-то новый круг общения и собратьев по интересам. Словом, свободное время надо заполнять по максимуму.

***Здоровая старость - в ваших руках! Не упустите возможность ее продлить!***

*Подготовлено врачом клинической лабораторной диагностики (заведующий)  
КДЛ УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»  
Амброжевич А.Р.*

