

СОВЕТЫ
СПЕЦИАЛИСТА

М.А. Либинтов



*Не спешите
стареть!*

Михаил Либинтов

**Советы специалиста.
Не спешите стареть!**

«Вышэйшая школа»

2013

УДК 613.98
ББК 51.204

Либинтов М. А.

Советы специалиста. Не спешите стареть! /
М. А. Либинтов — «Вышэйшая школа», 2013

«А годы летят. Наши годы, как птицы, летят». Процесс старения неизбежен. В этой книге вы найдете много полезных практических советов, которые помогут на долгие годы сохранить здоровье и чувствовать себя молодым. Для широкого круга читателей.

УДК 613.98
ББК 51.204

© Либинтов М. А., 2013
© Вышэйшая школа, 2013

Содержание

К читателю	6
Предисловие	7
Старость не по календарю	8
Старость и старение	9
Искусство старения	12
Советы геронтологов	16
Принципы активного долголетия	17
Повседневная профилактика	18
Сколько времени спать?	18
Утренняя гимнастика	18
Ежедневные прогулки	19
Немного о питании	19
Продукты, препятствующие старению	20
Физкультура возрасту не помеха	21
Комплекс упражнений	22
Ходьба для вашего здоровья	24
Пусть старость будет в радость, или Как правильно питаться	26
Замедлители старения	28
Каротин – источник молодости	30
Не сокращайте годы своей жизни!	31
Как сберечь память?	33
Программа улучшения зрения	35
У вас бессонница...	36
Осень супружеской жизни	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

М. А. Либинтов

Советы специалиста.

Не спешите стареть!

© Либинтов М.А., 2013

© Оформление. УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2013

Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства

К читателю

Каждая книга широко известного автора – М.А. Либинтова – является достойным творческим вкладом в популяризацию научно-практических достижений медицинской науки и практики. Недаром его книги, посвященные проблемам здоровья без лекарств, быстро стали библиографической редкостью не только в Беларуси, но и в странах СНГ, дальнего и ближнего зарубежья.

Новая книга М.А. Либинтова сразу же привлечет внимание читателей, особенно пожилых людей, заинтересованных в здоровье, продлении жизни.

Все четыре главы данной книги – «Старость не по календарю», «Возрастные болезни и недуги», «Немного о своем... о женском», «У мужчин свои проблемы», на мой взгляд, удачно сочетаются между собой. Их ценность в том, что представленные советы и рекомендации специалистов научно обоснованны и могут успешно использоваться.

Автор книги – признанный специалист, академик-геронтолог, глубоко знающий социально-психологические проблемы здоровья пожилых людей. Недаром за вклад в популяризацию медицинской науки и практики, развитие журналистики М.А. Либинтов награжден Золотой медалью Президиумом МАИТ и Общественным объединением, ассоциированным в Департаменте общественной информации ООН. Его имя вписано в энциклопедические издания «Кто есть кто в Республике Беларусь», «Кто есть кто. Деловой мир СНГ». Интернациональный биографический центр (Кембридж, Англия) удостоил М.А. Либинтова звания «Интернациональный человек 2000–2001 гг.», Американский международный биографический институт – звания «Человек 2000 г».

Уверен, что новая книга: «Не спешите стареть!» найдет своего массового читателя. Ведь в ней идет речь о различных формах и методах противодействия старости, продления жизни, а это актуально и ценно в настоящее время.

А.П. Петрухин, заслуженный врач Беларуси

Предисловие

Вы взяли в руки эту книгу. Видимо, она вас чем-то заинтересовала? Своим названием? Содержанием глав? Думаю, что и тем и другим.

Поверьте, уважаемые читатели, что, приобретя эту книгу, не разочаруетесь. Она достойно пополнит вашу домашнюю библиотеку. Тем более что мы будем беседовать с вами... о старости. Естественно, чтобы такой неизбежный физиологический и психологический процесс не наступил преждевременно, а был бы «отодвинут» на многие-многие годы.

Думаю, что далеко не все читатели знают, что, согласно выявленной геронтологами закономерности, длительность жизни любого живого организма составляет 7–10 сроков, определяемых с момента его рождения до прекращения роста. Если исходить из того, что рост человека прекращается к 25 годам, можно сделать вывод о том, что человек способен прожить... 170–250 лет. Скажите, фантастика? Но это кажется лишь сегодня. Да, действительно, даже в развитых европейских странах продолжительность жизни составляет в среднем у мужчин 80, а у женщин – 85 лет. К сожалению, и Беларусь пока еще не в числе тех стран, которые достигли успехов в продлении человеческой жизни, противодействии старости.

Занимаясь многие годы исследованием социально-психологических аспектов преждевременного старения, я пришел к убеждению, что у нас достаточно резервных возможностей для продления молодости и плодотворных лет жизни. Ведь старость – самый длительный процесс в жизни, которым можно и нужно управлять, тем самым отдаляя на долгие годы дряхление организма и наступление истинной старости.

Что такое старость и старение? Как добиться того, чтобы старость наступила как можно позже? Как помочь самому себе овладеть искусством в продлении долгих активных лет жизни? Как противодействовать возрастным болезням и недугам? В чем загадка женщины и тайны ее сердца? Какие есть чисто женские недуги? Есть ли климакс у мужчин? Об этом и многом другом вы с интересом узнаете из этой книги.

Выражаю свою искреннюю признательность за помощь в подготовке рукописи к изданию заместителю главного редактора газеты «Ваше здоровье», доктору философии Елене Иосифовне Либинтовой и журналисту Ольге Викторовне Игуменцевой.

Надеюсь, что книга «Не спешите стареть!» поможет вам избежать преждевременной старости, сохранить свое здоровье на долгие годы и встретить эту осень человеческой жизни с достоинством и уверенностью, что многие годы еще... впереди.

М.А. Либинтов, главный редактор научно-популярной газеты «Ваше здоровье», профессор, академик Между народной академии информационных технологий, академик Международной академии геронтологии, заслуженный журналист

Старость не по календарю

Я вспоминаю интересный, незабываемый факт. В одном НИИ работали два инженера, которых я знал многие годы. Столы их стояли напротив друг друга. И, несмотря на разницу в годах, Юрий Васильевич и Геннадий были настоящими друзьями. Юрий Васильевич, которому исполнилось уже 73 года, подтянутый («без животика»), одевался со вкусом, но главное, – имел огромный интерес к жизни. Словом, его никак нельзя было назвать пожилым, тем более старым человеком. Геннадий удивлял своим каким-то безразличием не только к жизни, но и к самому себе. Вечно неряшливый, разжиревший, он в свои 30 лет не был молодым. Даже движения его носили замедленный характер. Единственное, за чем «следил» он, так это за питанием. Ел все без разбору, помногу, в течение рабочего дня.

...Возраст не по календарю, биологический и паспортный. Сегодня исследователи все больше отмечают это различие. И действительно, лишь только один пример, который я привел, подтверждает, что многое зависит от самого человека, его жизнелюбия, характера, силы воли, оптимизма. Главное – не спешить стареть и всячески противодействовать увяданию организма. Разница, как отмечают специалисты, между биологическим и паспортным возрастом иногда составляет 10–12 лет. Это зависит только от вас самих. Не считайте годы. И пусть вам 70–80, а то и более 90 лет, думайте с оптимизмом о будущем. Каждый день, месяц, год вашей жизни должны быть наполнены положительными эмоциями, заботой о собственном здоровье и в меру своих сил проявлением внимания к тем, кто рядом. Поверьте, все это придает ценность и полноту прожитым годам. Не спешить стареть – должно стать смыслом вашей сегодняшней жизни.

Старость и старение

Идентичны ли эти понятия? Вовсе нет, и их следует строго разграничивать.

Старость — закономерно наступающий, неизбежный и длительный физиологический период возрастного развития. Геронтологи (специалисты по старению) считают, что старость подводит человека к той пропасти, куда сталкивают его болезни, и большинство людей умирает совсем не от старости, а от болезней, развивающихся задолго до ее наступления.

Старение — генетически обусловлено, оно присуще любому живому организму, любой живой клетке. Но когда же оно начинается? Мнения по этому поводу различны. Одни ученые считают, что старение начинается с самого рождения, другие — после окончания периода роста, третьи — с наступлением климакса. Вероятно, все эти точки зрения справедливы: они охватывают разные стороны одного и того же сложного, комплексного процесса старения.

У каждого человека одной из наиболее важных проблем, является проблема старости, сохранения более долгой молодости (и это вполне реально), продления активного долголетия. Разгадка тайн природы старения, поиск «источников вечной молодости» и долголетия всегда были объектами многочисленных исследований. Однако нет ни одного изолированного фактора, который сам по себе обеспечивал бы увеличение продолжительности жизни. Долгожительство имеет многофакторную обусловленность, возникающую вследствие сложного взаимодействия наследственности и факторов внешней среды. На продолжительность жизни людей оказывает влияние также и постоянная физическая активность, отсутствие избыточной массы тела, вредных привычек, смешанный характер питания, местность, где живет человек.

Но необходимо различать *физиологическое* и *преждевременное старение*. Если физиологическое старение неизбежно, генетически детерминировано, то преждевременное старение — это любое отклонение от естественного процесса, которое сокращает годы жизни. Различия между физиологическим и преждевременным старением определяются прежде всего количеством и степенью выраженных возрастных изменений в организме, возможностями его компенсаторных механизмов, которые резко снижены при преждевременном старении. Однако данные количественные изменения со временем определяют и новое качество организма. Поэтому преждевременное старение отличается от физиологического и новым качеством возрастных изменений.

Оценку возрастных изменений организма человека необходимо проводить с учетом не только календарного (паспортного), но и биологического возраста. Календарный возраст — это количество прожитых лет, в то время как биологический — «мера» изменений во времени функционального состояния различных систем организма. Принято считать, что если биологический возраст опережает календарный, т. е. человек выглядит старше своих лет, то старение протекает по преждевременному типу, и, наоборот, если календарный возраст опережает биологический, темп старения организма замедлен.

Для преждевременного старения характерен ряд проявлений: раннее изменение внешнего облика, повышенная утомляемость, снижение умственной и физической работоспособности, ухудшение памяти, падение репродуктивной способности и интереса к жизни, эмоциональная неустойчивость, замедленное восстановление гемодинамических и респираторных показателей после физической нагрузки. Преждевременное старение проявляется прежде всего ранним и часто прогрессирующим развитием атеросклероза и его осложнений.

На ускорение процесса старения влияют так называемые *факторы риска*. Это условия, способствующие старению, развитию определенных заболеваний. В то же время их наличие не является обязательной предпосылкой старения человека по преждевременному типу,

однако возможность его развития значительно возрастает, особенно при наличии нескольких факторов риска. Вот почему для сохранения здоровья и направления течения процесса старения по физиологическому типу очень важно уменьшить число факторов риска. И это во многом зависит от образа жизни каждого из нас.

Некоторые недуги и болезни также являются факторами риска преждевременного старения. На первом месте – заболевания сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ИБС, артериальная гипертензия), которые нередко определяют как возможность долголетия, так и раннего одряхления. Развитию старения по ускоренному типу способствуют заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, эндокринной системы, нарушение обмена веществ. Поэтому своевременное выявление и лечение заболеваний внутренних органов противодействует ускоренному старению. Естественно, надо учитывать и социальный фактор, оказывающий многогранное влияние на организм человека.

Долголетию в значительной мере способствует *рациональное питание*. К сожалению, для людей старших возрастных групп, проживающих в городе, характерно избыточное потребление углеводов, мучных и сладких блюд. А ведь как важно в пожилом и старческом возрасте употреблять больше молочнокислых продуктов, растительных масел, овощей и фруктов, зеленых ароматических трав и белков.

Несбалансированное питание не способствует здоровью и, нередко, создает почву для развития атеросклероза, ИБС, сахарного диабета, что ведет к преждевременному старению. Вообще в пожилом, и особенно в старческом, возрасте на обеденном столе должна быть в основном молочно-растительная пища. Рекомендуется потреблять овощи и фрукты сырыми. И не цельное молоко, а кисломолочные продукты: кефир, простоквашу, ряженку и так далее, а сливки и сметану желательно ограничивать. Питаться нужно 4–5 раз в день. Завершать прием пищи не позже чем за 2–3 ч до сна. Крайне важно сохранять нормальную массу тела. *Умеренность в питании* — обязательное правило для пожилых и старых людей.

Факторами риска ускоренного старения являются также низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, ожирение, напряженный умственный труд в сочетании с гиподинамией, влияние ионизирующей радиации.

Для ослабления и предупреждения преждевременного старения организма применяются так называемые *гериатрические средства*, или *геропротекторы*, которые оказывают общестимулирующее действие на стареющий организм, нормализуют нарушенные функции и обмен веществ, повышают компенсаторные возможности. К группе гериатрических препаратов относятся витамины, анаболические стероиды (ретаболил, метандростенол), адаптогены растительного и животного происхождения (женьшень, экстракты элеутерококка, настойка лимонника, настойка заманихи, настойка аралии, апилак, пелоидодистиллат, торфот), пептидные биорегуляторы (эпиталамин, простатил, тималин) и др.

Двигательная активность, размеренный образ жизни, разумно спланированная работа, рациональный распорядок дня, регулярное чередование труда и отдыха, сбалансированное питание являются важными факторами профилактики преждевременного старения во все периоды жизни человека, начиная с молодых лет. Именно они и помогают на долгие годы сохранить умственные и физические силы, здоровье, достичь долголетия.

Современной науке известны многие средства, которые противодействуют старению. Лекарственные препараты и витамины не вызывают чрезмерного в физиологическом отношении стимулирования, но противодействуют слабости, усталости, снижению работоспособности и физической активности. Однако применение даже наиболее эффективных гериатрических средств не даст желаемого эффекта, если вы сами не будете противодействовать старению.

Практические рекомендации по предупреждению преждевременного старения

- Любите жизнь, будьте оптимистом, меньше думайте и говорите о своих недугах и болезнях.
- Не делайте себе скидок на повышение массы тела за счет своего возраста. Не допускайте ожирения.
- Проявляйте больший интерес к жизни и меньше живите воспоминаниями о прошлом, стремитесь еще многого достичь в будущем.
- Верьте в собственные силы и возможности. Всячески сопротивляйтесь старости, больше улыбайтесь, радуйтесь каждому мгновению жизни.
- В меру своих возможностей, возраста и состояния здоровья, ежедневно занимайтесь физкультурой, больше ходите пешком. Природа – ваш друг.
- Властвуйте над своими эмоциями.
- Старайтесь (без таблеток и пилюль) добиваться, чтобы сон был достаточным и полноценным.
- Относитесь к старости как к нормальному физиологическому процессу, не считайте свои годы. Всегда старайтесь выглядеть опрятным, модным.

Искусство старения

Искусство старения — очень важное искусство, которому нужно добросовестно учиться, поскольку никому из нас от старости не уйти. От него зависит очень многое, иногда, счастье человека в этот последний, часто длительный период жизни.

Пожилой человек болезненно переживает изоляцию от мира, ощущение собственной ненужности, отсутствие привязанности других людей. Но часто пустота вокруг него образуется по его же вине: к старости он становится несносным, с ним трудно сдерживаться, т. е. он... не сумел состариться.

Каковы же основные принципы искусства старения? Одна из наиважнейших заповедей гласит: *«Развивать духовную жизнь и духовные интересы, посвятить себя любимым занятиям, не бросать работу»*. «Как это? — спросите вы. — Даже после ухода на пенсию? А если уже нет сил?».

Не «даже», а именно после ухода на пенсию можно в полную меру развивать свои интересы, делать то, что приносит истинное удовлетворение, на что раньше не хватало времени. Можно заняться интересным чтением, начать писать воспоминания, разводить цветы, вышивать, увлечься общественной деятельностью. А силы? Любимая, приносящая удовлетворение работа не уменьшает силы, напротив, является наиболее эффективным средством против недомоганий, источником энергии, счастья и здоровья даже в очень пожилом возрасте.

Источником счастья в старости становятся также дружба и доброе отношение людей. Как их завоевать? Рецепт один: нужно давать, а не брать и требовать. Посмотрите только, каким успехом у внуков пользуются бабушки за свои сказки и лакомства. Эти маленькие человечки, для которых ваша физическая привлекательность совсем не важна, одаривают свою бабушку любовью, потому что с ней они чувствуют себя нужными и счастливыми. У взрослых — те же потребности, только их никто так не балует. Но как же любима и необходима окружающим была бы пожилая женщина, в комнате которой можно было бы выплакаться, поделиться сокровенным, найти совет и утешение или хотя бы понимание и интерес к своим проблемам. Как огромное благо каждый человек расценивает возможность поговорить с мудрым и доброжелательным собеседником, который всегда найдет время, чтобы внимательно выслушать ваши жалобы, заботы, мечты.

Свободное время — большое богатство пожилого человека. Можно его бесполезно тратить, сидя неподвижно в кресле или глядя в окно, а можно и подумать об окружающем мире, о близких, родственниках, знакомых, соседях. Как они живут? Не нужно ли им чем-нибудь помочь? Каждая семья с детьми очень нуждается в помощи. Это большое поле деятельности для пожилого человека. Если собственная семья такой необходимости не имеет, можно помочь соседям, хотя бы раз в несколько дней оставаясь посидеть с их детьми, чтобы родители могли вместе пойти в кино или в гости. И они будут за это даже больше благодарны, чем собственная семья, которая такую помощь считает чем-то само собой разумеющимся. Может быть, чьи-то дети носятся по двору без присмотра, поскольку их родители целый день на работе? Неужели трудно пригласить их к себе, показать им что-нибудь интересное, рассказать, научить, а может, помочь приготовить уроки? Пусть бы подружились с заботливыми бабушкой или дедушкой, стали приходить к ним как к близкому человеку. Как бы это было для них полезно! И, конечно, новые друзья тоже поспешили бы помочь «своей бабушке» («своему дедушке»), если у нее случится несчастье.

К сожалению, у стариков очень часто развивается эгоизм: собственная особа и свои недомогания заслоняют все и становятся источником постоянных жалоб, слез, озлобленности на весь мир. Такой разочарованный, постоянно жалующийся и требующий внима-

ния пожилой человек вызывает общую неприязнь или в лучшем случае жалость. Но даже когда вы имеете огромное желание всем поделиться с людьми, нужно помнить еще об одном важнейшем принципе поведения в старости: «Не навязывайся! Живи собственной жизнью, думай о своих проблемах, а помогай только тогда, когда видишь, что в этом на самом деле нуждаются».

Не одна молодая семья распалась из-за постоянного вмешательства тещи или свекрови. Даже если она действует с наилучшими намерениями, чрезмерное любопытство, постоянное выпрашивание, советы и поучения могут серьезным образом испортить жизнь молодой пары. Принцип терпимости, невмешательства и сохранения определенной дистанции дает в совместной жизни отличные результаты.

– Только бы не быть в старости обузой, – вздыхаем мы, не отдавая себе отчета в том, что обузой можно быть по-разному, не только с материальной точки зрения. Однако, к сожалению, нередко возникает обратная ситуация: пожилая женщина в семье не только не является обузой, но и выполняет тяжелую работу, ее используют как бесплатную домработницу, няньку, кухарку и уборщицу. А обузой она становится только тогда, когда уже совсем не может работать, и тогда ее помещают в дом для престарелых. Именно поэтому так важно в старости иметь собственный угол, собственные интересы и свою собственную жизнь. Пожилые люди, воспитавшие детей и проработавшие всю жизнь, имеют право на счастливую и спокойную старость. И если они предпочитают жить с близкими и хотят им помогать по мере сил, то должны помнить, что нельзя ради этого лишаться собственной жизни, собственного угла, нельзя терять твердую почву под ногами. Небезопасно отказываться от всего даже ради самых близких родственников, так как такая самоотверженность не всегда оценивается и вознаграждается должным образом.

Чтобы вести самостоятельную жизнь, нужно сохранить достаточно сил и здоровья. Если человек еще в молодости или, по крайней мере, в сорок-пятьдесят лет начал регулярно делать гимнастику и придерживаться рациональной диеты, ему не грозят старческие недомогания (естественно, при условии, что он будет продолжать заниматься собой и в дальнейшем). Но есть ли смысл менять привычки уже после семидесяти? Правда ли, что и в этом возрасте еще можно заняться оздоровлением? Конечно, да. В любом возрасте процедуры, восстанавливающие здоровье и силы, приносят свои результаты. Но начинать следует с посещения врача и тщательного исследования организма (рентгена легких и желудка, электрокардиограммы, анализа крови, мочи и т. д.). Если исследование не выявит никакой более или менее серьезной скрытой болезни, можно постепенно начать делать соответствующую возрасту гимнастику и также постепенно перейти на рациональную диету: ввести молочные, фруктовые дни, применять кратковременное двух-трехдневное голодание. Если же анализы свидетельствуют о наличии какого-либо серьезного заболевания (например, диабета, гипертонии или сердечной недостаточности), следует выполнять индивидуальный комплекс процедур в соответствии с указаниями врача.

Начиная заниматься гимнастикой, надо отдавать себе отчет, что если вы раньше не делали никаких физических упражнений, то имеющиеся изменения осанки, сгорбленность, деформация позвоночника, нарушения подвижности суставов и иные явления, связанные со старческим возрастом, уже в определенной степени необратимы, поскольку их причиной являются рубцевидные изменения в костях, суставах, хрящах, связках и их атрофия. И тем не менее можно в значительной мере улучшить свое физическое состояние и работоспособность. Начинать, естественно, следует с простейших движений рук и ног, упражнений для пальцев так, чтобы постепенно проработать все суставы. Затем добавить упражнения для шеи, туловища и так далее, а также упражнения в положении лежа. Все это надо делать чрезвычайно осторожно и таким образом, чтобы не слишком утомляться, необходимо часто отдыхать и делать глубокие вдохи.

Исключительно важна гимнастика для тех, кто страдает *ревматизмом*. Если такие суставы не упражнять, то они окостеневают, окончательно теряют способность сгибаться, и человек становится беспомощным инвалидом.

Чтобы избежать старческой дряхлости, следует много ходить, активно работать по хозяйству, целенаправленно упражнять мышцы и суставы. Геронтологи все чаще подчеркивают, что физкультура, и даже танцы, более необходимы пожилым людям, чем молодым.

Дыхательные упражнения на свежем воздухе препятствуют развитию отрицательных последствий *эмфиземы легких*. Стимулируют общий тонус обтирания холодной водой, растирания мохнатым полотенцем, массаж и сухое растирание кожи щеткой. Все эти процедуры надо вводить постепенно, начиная, например, только с кистей рук по локоть, затем – по плечи, далее следует подключить ноги и т. д. Но прежде обязательно следует посоветоваться с врачом. Нельзя, например, применять массаж и растирать ноги людям, которые страдают расширением вен, свидетельствующим о склонности к тромбозу и язвам.

У пожилой женщины могут возникнуть проблемы *гинекологического характера*. После наступления менопаузы половые органы постепенно увядают, теряют упругость и эластичность, уменьшаются, как бы отмирают. А поскольку данные изменения затрагивают также связки и поддерживающую ткань, то они могут вызывать опущение и даже выпадение матки или влагалища; чаще всего это случается у женщин, которые имеют послеродовые повреждения промежности (незашитые или плохо зажившие трещины).

Нехватка эстрогенов, наступающая после менопаузы, вызывает утоньшение и непрочность слизистой оболочки половых органов. На этом фоне могут возникать воспаления, бели, постоянный зуд и кровотечения. При каждом случае кровотечения после менопаузы, даже самом минимальном, следует немедленно обратиться к гинекологу или в онкологическую консультацию, так как причиной таких явлений может быть *рак*. Возникающий у пожилых женщин рак матки не очень опасен и при своевременном распознавании полностью излечивается путем операции.

Обдумывая диету, пожилым людям следует помнить о недостатке зубов и слабом выделении пищеварительных соков. В этом возрасте часто хочется чего-нибудь острого, например копченостей, жареного мяса. К сожалению, от них нужно отказаться. Такая пища вызывает кишечные нарушения, поносы, засорение желудка. Всякие трудноперевариваемые продукты (сырые овощи, мясо) следует употреблять в протертом виде. Диета в основе должна быть молочно-вегетарианской, с ограничением мяса и животных жиров (лучше отдавать предпочтение рыбе и растительному маслу) и, напротив, включением в рацион большого количества овощей и фруктов.

Часто совершаемой ошибкой является предпочтительное употребление мучных продуктов – булок, каш, макарон и т. д. Такого рода диета сильно ухудшает общее состояние здоровья и вызывает длительное отсутствие стула, что становится истинным бедствием в пожилом возрасте. Черный хлеб, кислое молоко, овощи и фрукты оказывают в этом случае значительно лучшее воздействие, чем слабительное.

Другой важной проблемой, с которой сталкиваются люди пожилого возраста, является бессонница, а также головная боль и головокружение, возникающие на почве склероза сосудов мозга. Применение снотворного и таблеток от головной боли часто вызывает привыкание к ним, что приводит к тяжелому длительному отравлению организма. А вот пребывание на свежем воздухе, рациональное питание и регулярная деятельность кишечника благотворно влияют на улучшение кровоснабжения и функционирования мозга и уменьшение указанных недугов.

Всякого рода неприятности, огорчения сильно ухудшают состояние здоровья пожилых людей (они могут привести, в частности, к склеротическим осложнениям), поэтому по мере возможности их следует избегать.

Из косметических омолаживающих процедур можно рекомендовать ванночки для лица (но не слишком горячие), питательные маски и массаж. Необходимо помнить, что в старости кожа не только становится дряблой (в результате атрофии упругих волокон), но и более сухой из-за атрофии или ослабления действия потовых и сальных желез. Поэтому следует стимулировать функционирование этих желез и усиливать кровоснабжение кожи.

Советы геронтологов

Человечество всегда искало способы продления жизни. Еще великий Авиценна полагал, что долголетия можно достичь соблюдением рационального режима сна, отдыха, движения и употреблением растительной пищи.

Считается, что надежным щитом, защищающим наш организм от преждевременного старения, является физическая активность, а циклические физические нагрузки (ходьба, бег, плавание) служат своеобразным биостимулятором жизнедеятельности организма.

Неслучайно среди долгожителей в странах Востока популярны различные виды гимнастики, сочетающиеся с массажем.

В последнее время все чаще геронтологи рекомендуют пожилым людям такие упражнения, как наклоны туловища, приседания, дозированный бег. Выяснилось, что именно эти упражнения лучше всего противодействуют старческому одряхлению.

Известно, что с возрастом содержание воды в организме уменьшается, что становится основной причиной преждевременного старения. В связи с этим с возрастом резко повышается роль душа, ванны, бани, обтираний, оздоровительного плавания.

Одна из причин долголетия горцев – употребление ими талой горной воды. Известно, что водопроводная вода содержит вредные примеси. А горная вода – самая вкусная, в ней нет вредных примесей.

Чистую талую воду можно приготовить в домашних условиях, используя морозильную камеру холодильника. С этой целью на 4–5 ч (до образования льда) ставим обычную кастрюлю с водопроводной водой в морозильную камеру, а зимой – на балкон. Незамерзшую воду сливаем в другую кастрюлю и, чтобы освободиться от тяжелой воды, лед выбрасываем. Слитую воду вновь ставим в морозильник, пока она не заморозится до трех четвертей объема. Незамерзшую воду, содержащую примеси, снова сливаем. После таяния оставшегося в кастрюле льда получаем талую воду.

Многие геронтологи считают, что пожилые люди должны уделять большое внимание сну. Кстати, исследователи установили, что долгожители спят, включая дневной сон, в среднем 10–12 ч.

Обобщая данные научных исследований, проведенных учеными разных стран, можно сформулировать основные принципы активного долголетия.

Принципы активного долголетия

- Старайтесь питаться простой, натуральной пищей и проявлять умеренность в еде.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу, – это очень важный этап в процессе ее переваривания.

- Включайте в свой рацион свежие овощи, фрукты, зелень (они должны составлять 50 % дневного рациона, или не менее 700 г).

- Откажитесь от жареных, соленых блюд и рафинированных продуктов.
- Ежедневно съедайте не меньше одного яблока.
- Пейте как можно больше жидкости, если нет к этому противопоказаний.
- Чай и кофе пейте не слишком крепкими.
- Будьте в курсе происходящих событий.
- Не экономьте на сне, но и не проводите все утро в постели.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
- Научитесь расслабляться, тренировать свою память.
- Совершайте короткие ранние прогулки на свежем воздухе.
- Не уклоняйтесь от легкого физического труда.
- Больше ходите пешком.
- Старайтесь ежедневно принимать душ.
- Спите в прохладной, проветренной комнате.
- Не экономьте на освещении – в вашей квартире всегда должно быть светло.
- Старайтесь ни от кого не зависеть.
- Имейте хороших друзей.
- У вас должно быть интересное увлечение.
- Не нервничайте, не вступайте в эмоциональные дискуссии.
- По возможности избегайте стрессов.
- Как можно реже встречайтесь с неприятными вам людьми.
- Старайтесь периодически очищать организм от солей, шлаков, ядов и токсинов.
- Чаще смейтесь.
- Не отказывайте себе в удовольствиях секса.
- Любите жизнь.
- Избегайте тех, кто подавлен старением.
- Никогда не говорите, что стареете.

Согласитесь, нет ничего сложного в соблюдении этих принципов. Надо только настроиться на долгожительство и неукоснительно следовать избранной программе. И тогда вы сами удивитесь, как просто оставаться молодым.

Повседневная профилактика

Пенсия... Чем ближе подходит это время, тем чаще человек начинает задумываться о так называемом заслуженном отдыхе. К сожалению, у большинства эти мысли провоцируют подавленное и угнетенное психологическое состояние, а нередко – и депрессию. Ведь согласитесь, для многих из нас понятия «пенсионный возраст» и «старость» – практически синонимы. Пока человек работает, он ощущает себя «на коне», он – личность: ему доверяют ответственные поручения, к его мнению прислушиваются, он чувствует себя нужным. К тому же в рабочем ритме забываются всякие болячки, исчезает недомогание – человек чувствует себя полным сил и здоровья. А выход на пенсию – словно признание нетрудоспособности, некой немощи, ощущение собственной бесполезности.

Слова же о том, что на заслуженном отдыхе жизнь только начинается, звучат как насмешка. Но ведь это действительно так. Вместо того чтобы впасть в отчаяние или апатию, погружаться в ничегонеделанье, постоянно себя жалеть (изводя таким образом и своих близких) и тем самым только приближать столь устрашающую старость и провоцировать развитие и прогрессирование различных болезней, займитесь собой, а вернее – собственным здоровьем. Ведь теперь у вас есть время для повседневной профилактики, чтобы по-прежнему чувствовать себя молодым и полным сил.

Геронтологи советуют: начинать новую жизнь с тщательного медицинского обследования, критической оценки своего общего физического состояния и основательного анализа ошибок, которые ранее допускались в отношении своего здоровья. А затем, после консультации с лечащим врачом, составить план собственного курса оздоровительного лечения. Как правило, он включает в себя регулярную гимнастику и достаточную физическую нагрузку, соблюдение диеты, отказ от вредных привычек, правильный режим дня и т. д.

Сколько времени спать?

У каждого человека потребность во сне сугубо индивидуальна: одному достаточно пяти часов, другому – не менее восьми. В любом случае сон должен выполнить свою главную задачу: принести отдых и заряд бодрости на весь день. Правда, как показывают наблюдения, слишком долгий сон и продолжительное лежание в постели после пробуждения развивают лень, снижают энергию и работоспособность. К тому же установлено, что наиболее здоровый и укрепляющий сон длится до полуночи. Именно поэтому лучше всего вечером раньше лечь спать, а утром раньше вставать. Многим будет трудно приучить себя к такому новому режиму, следует делать это постепенно, ориентируясь на «сигналы» своего организма и самочувствие после пробуждения.

Однако от одного условия отступать нельзя никогда: спать необходимо в помещении с чистым воздухом. Даже при сильном морозе желательно оставлять в окне щелочку, чтобы комната могла проветриваться. Тепло укрывшись (рекомендуется также согреть постель грелкой), можно дышать всю ночь свежим воздухом. Утром же, как только встали с кровати, широко откройте форточку (летом – окно). Не только для того, чтобы лучше проветрить комнату, но и охладить кожу.

Утренняя гимнастика

Начинающим заниматься гимнастикой необходимо приступать к упражнениям очень осторожно: в первую неделю только по 5 мин в день, затем постепенно прибавлять время, вплоть до 30 мин. Прежде чем приступить к самим упражнениям, «проветрите» свои легкие

– сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов (лучше в положении лежа с полным расслаблением мышц). Первоначально следует выполнять только медленные (но с напряжением) движения в суставах плеч, локтей, бедер и коленей. Частично эти упражнения можно выполнять сидя на стуле. В позиции же «стоя» надо стараться держать спину как можно прямее. Постепенно, в течение нескольких недель, желательно добавлять более трудные упражнения, согласовав их предварительно с врачом или специалистом по лечебной физкультуре.

Заниматься гимнастикой нужно, не допуская переутомления или одышки. В случае появления неприятных ощущений в области сердца следует немедленно прекратить упражнение, лечь и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов.

Закончить гимнастику лучше всего двухминутным отдыхом в положении лежа с полным расслаблением всех групп мышц.

Ежедневные прогулки

После выполнения утренней гимнастики рекомендуется не сразу же завтракать, а отправиться на прогулку на свежем воздухе. Гулять лучше всего в ближайшем парке или сквере, в крайнем случае там, где меньше машин. Временами можно присаживаться на скамейку для короткого отдыха. Такая прогулка (не менее получаса) должна прочно войти в обязательный распорядок дня, причем не только утром, но желательно еще в послеобеденное время и перед сном. Поэтому стоит позаботиться о своих ногах. Например, ежедневная гимнастика стоп и мытье ног в холодной воде, избавление от мозолей. Порой необходим визит к ортопеду.

Во время прогулок не допускайте переутомления. Выберите подходящий для вас темп ходьбы. Рекомендуются частые передышки, глубокое дыхание, периодический отдых на скамейке.

Немного о питании

Распределение времени для еды в течение дня – дело довольно индивидуальное. Каждый человек должен сам (на основании личного опыта) установить режим питания. Но при этом необходимо следовать главному правилу: принимать пищу только тогда, когда чувствуется голод, а не тогда, когда нос щекочет мимолетный запах какого-то лакомства.

Теперь поговорим о качестве еды пожилых людей. Предположим, человек питается 3 раза в день – завтрак, обед и ужин. Какими они должны быть?

Завтрак: молоко, хлеб, творог, овощи, фрукты. Из овощей лучше всего подходят зеленый лук, редис, салат, помидоры, петрушка, тертая сырая морковь, перец. Разумеется, не все сразу, а в разных сочетаниях.

Обед: суп, приготовленный на овощных бульонах, без мяса и костей. В дни, когда есть суп, второе блюдо может быть скромнее. Мясо (постное, вареное) или рыба – 2–3 раза в неделю. Ежедневно – вареные овощи, через день-два – салат из сырых овощей. На десерт – фрукты. В дни без мяса рекомендуются каши, картофель «в мундире», вареные овощи, фасоль и горох, сыр или творог, зелень, капуста, соленые огурцы.

Полдник: стакан травяного настоя или свежесжатого фруктового сока.

Ужин: простокваша или кефир, овощи, черный хлеб. Ужинать следует за 2 ч до сна.

Напитки: травяные настои с лимоном, слегка подслащенные медом, некрепкий чай с лимоном (лучше без сахара), различные свежесжатые фруктовые и овощные соки. Рекомендуются улучшающие пищеварение кислое молоко и его производные.

Заправка: растительные масла, особенно соевое и подсолнечное. От сливочного масла лучше вообще отказаться. Например, можно делать бутерброд с черным хлебом и жирным творогом с добавлением петрушки, укропа или помидора.

Продукты, препятствующие старению

Рыба. В особенности сорта, богатые жирными кислотами. Следует включать в рацион не менее 2 раз в неделю.

Фрукты и овощи. Рекомендуется употреблять пять порций в день. Особое внимание необходимо обратить на семейство луковых: лук, чеснок, чесночные стрелки, зеленый лук, порей, шалот и т. д.

Цельнозерновые продукты. Они обладают противохолестериновым эффектом, а также содержат столько же фитонутриентов, что и овощи с фруктами. Старайтесь употреблять по три порции ежедневно. Особое внимание обратите на ячмень и гречку.

Бобовые. Богаты клетчаткой и фитонутриентами. Желательно употреблять не реже 3–4 раз в неделю.

Йогурт и кефир. Содержат пробиотики, которые обогащают кишечник полезными бактериями. Желательно употреблять в пищу ежедневно.

Орехи и семечки. Отличный источник витаминов группы В. Оказывают положительное влияние на работу сердца и мозга. Полезные жиры, содержащиеся в орехах и семечках, способствуют выработке кожей коллагена и эластина, а значит, помогают поддерживать эластичность и структуру кожи. Поскольку орехи очень калорийны, небольшой горсточкой ежедневно будет вполне достаточно. Особое внимание стоит обратить на миндаль.

Зеленый чай. Чрезвычайно богат антиоксидантами. Рекомендуемая порция – около трех маленьких (50 мл) чашек в день.

Вода. Необходима для увлажнения кожи, циркуляции крови и поддержания водного баланса мышц и всех органов тела. Дополните ежедневное количество всех выпиваемых жидкостей 3–4 стаканами чистой воды.

Условия приготовления пищи

- Варить все в небольшом количестве воды.
- Крупы для каш, горох, фасоль за день до варки заливать холодной водой.
- Не выливать воду после варки овощей в кожуре: в ней содержится много витаминов и минеральных солей, поэтому ее можно использовать для приготовления супов или соусов.
- По возможности овощи и фрукты употреблять в сыром виде – целиком, протертыми или измельченными.
- Добавлять в супы, салаты, соусы, сок из выжатого лимона и мелко нарубленную зелень (петрушку, укроп, сельдерей и т. д.).
- Как можно меньше солить пищу и ни в коем случае не подсаливать.

Физкультура возрасту не помеха

Бытует мнение: заниматься физкультурой в пожилом возрасте – поздно, тяжело, уже неэффективно, да и небезопасно. Организм не тот, что в молодости: одно неловкое движение – разрыв связок, перелом и тому подобное; чуть не рассчитал нагрузку – инфаркт... И для чего так «рисковать»? Имеющийся в наличии букет болячек уже никуда не исчезнет, моложе не станешь, прежние красоту, силу, сноровку не вернешь. Да и потом, после каких-нибудь двух-трех упражнений, будешь полдня приходить в себя. В общем, впустую потратишь и время, и усилия. Абсолютно ошибочное мнение. Конечно, физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. Например, при разработке комплекса упражнений упор делается не на развитие силы и скорости, а на повышение общей выносливости и улучшение координации движений. Естественно, учитываются наступившие возрастные изменения в работе сердца, мышечного и связочного аппарата, в процессе дыхания, в тканях, органах и системах организма. Однако дозированная физическая нагрузка в жизни пожилого человека должна присутствовать непременно. Даже впервые начатая только в преклонном возрасте, специальная гимнастика существенно снижает угрозу развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы, повышает общий тонус организма, дает силы, пополняет запасы жизненной энергии.

Ученые установили

- Метаболический синдром (сочетание таких опасных факторов, как высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина и сахара в крови, ожирение) у пожилых людей, занимающихся физкультурой, наблюдается в 2 раза реже, чем у их пассивных «коллег».

- Регулярные физические нагрузки помогают сохранять подвижность суставов. Даже при диагнозе «артрит» как минимум 3 раза в неделю необходима специальная 20-минутная лечебная гимнастика (под наблюдением врача).

- Физическая активность позволяет пожилым людям сохранять «долгую память» и ясность ума: в результате дозированных полчасовых упражнений многие участки мозга начинают работать гораздо лучше.

- Регулярные занятия физкультурой способны приостановить развитие болезни Альцгеймера.

- Физическая активность улучшает сон пожилых людей, способствует лечению таких заболеваний, как депрессия и невроз.

Прежде чем приступать к занятиям гимнастикой, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом. Оценив общее состояние вашего здоровья, он посоветует, на какие упражнения надо делать упор, а какие лучше вообще исключить.

В любом случае необходимо избегать:

- упражнений, которые требуют быстрых движений, резких наклонов туловища и головы: из-за наличия в кровеносных сосудах атеросклеротических бляшек они могут вызвать головокружение, потерю равновесия и как следствие – падение и травмы;

- упражнений, которые сопровождаются длительной задержкой дыхания: они повышают давление в сосудах головного мозга, затрудняют приток крови к сердечной мышце;

- бега трусцой: это серьезная нагрузка не только на позвоночник и суставы ног, но и на сердечно-сосудистую систему.

Принять во внимание!

- Не стоит «рвать с места в карьер»! Если вы долгое время не занимались физкультурой, начните с самых простых упражнений, постепенно увеличивая их количество, а затем только сложность.

- Лечебная гимнастика должна быть регулярной, а не спонтанной. Лучше каждый день, пусть и крайне дозированно, выполнять несложный комплекс упражнений, чем после определенного перерыва (в несколько дней) наверстывать упущенное путем увеличения физической нагрузки.

- Во время занятий гимнастикой необходимо следить за своими ощущениями. Если вы почувствовали легкое недомогание – остановитесь на время и передохните. Если подобное повторялось, исключите те упражнения, после которых становится плохо, или уменьшите общую нагрузку. К этим же мерам стоит прибегнуть, если после гимнастики ваш пульс (а его каждый раз надо подсчитывать) намного превышает ваш индивидуальный критический порог.

Комплекс упражнений

Ежедневная гимнастика пожилого человека должна состоять из 6–10 упражнений. Каждое из них необходимо повторить около 5 раз. Пауза между упражнениями – 5–10 с.

Предлагаем вам самые оптимальные для преклонного возраста виды физической нагрузки, а вы выберите те, которые подходят именно вам, и приступайте к занятиям!

Исходное положение – стоя

1. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе поднимите плечи, на выдохе – опустите.

2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. В течение 20 с делайте глубокий вдох через нос, а выдох – через рот.

3. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимите руки в стороны, вверх и станьте на носки. На вдохе потянитесь, на выдохе – вернитесь в исходное положение.

4. Левую руку положите на грудь, правую – на живот. Глубоко дышите сначала «грудью», затем «животом».

5. Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Делайте руками «ножницы»: на вдохе – разводите, на выдохе – сводите.

6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередно поднимайте согнутую в колене ногу, отводите ее в сторону и возвращайте в исходное положение.

7. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленно поворачивайте корпус вправо и влево.

8. Станьте лицом к спинке стула и обопритесь на нее руками. Поочередно отводите ноги назад.

9. Станьте спиной к спинке стула на расстоянии одного шага от него. Правой рукой упритесь в спинку стула и поверните туловище. Ноги остаются на месте. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой рукой и в левую сторону.

10. Станьте боком к спинке стула и положите на нее левую руку. Глубоко вдохните. На выдохе делайте круговые движения правой ногой (чуть согнутой в колене) то в одну, то в другую сторону. Вернитесь в исходное положение и поменяйте руку. Прodelайте описанное левой ногой.

11. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Сделайте глубокий вдох. На выдохе отводите прямые руки в стороны.

12. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Делайте маховые движения руками: одна – вверх, другая – назад, и наоборот.

Исходное положение – сидя на стуле

1. Вытяните правую ногу вперед, согните в лодыжке и задержите на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение левой ногой.

2. Кисти рук положите на плечи, локти опустите. Поочередно касайтесь локтем колена противоположной ноги.

3. Спина прямая, руки опущены (можно придерживать за сиденье стула). На вдохе наклонитесь вперед и выдохните. Вернитесь в исходное положение и сделайте глубокий вдох.

4. Спина прижата к спинке стула, руки расслаблены. Поднимите руки вверх и сцепите пальцы на затылке (локти при этом должны быть отодвинуты назад). Расслабьте руки и вернитесь в исходное положение.

5. Сядьте на краю стула, руки отведите назад и возьмитесь за спинку стула. Выпрямите ноги и упритесь пятками в пол. Затем согните ноги и упритесь кончиками пальцев ног в пол.

6. Спина прямая, руки на бедрах. Расслабьтесь. Медленно наклоните голову вперед, потом назад и вернитесь в исходное положение. Отдохните в течение 3–5 с. Наклоните голову сначала в одну, а затем в другую сторону. Наклоны делайте медленно, с паузами. В дальнейшем (при отсутствии головокружения) можно выполнять сразу все движения подряд по 5–7 раз.

7. Спина прямая, руки в стороны. Поднимите вверх правую руку и наклонитесь влево. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой рукой и наклоном вправо.

Исходное положение – лежа. Лежать надо на ровной поверхности, положив под голову небольшую подушечку

1. Поднимите прямую ногу вверх, затем медленно опустите вниз. Прodelайте то же самое другой ногой.

2. Отведите правую руку назад и за голову. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое левой рукой.

3. Ноги прямые. Сгибайте и разгибайте пальцы стоп, делайте круговые движения голеностопным суставами.

4. Не отрывая пятки от поверхности, согните ноги в коленях. Медленно приподнимите таз и вернитесь в исходное положение.

5. Лягте на правый бок, рукой подоприте голову. Несколько раз приподнимите прямую левую ногу и вернитесь в исходное положение. Перевернитесь на левый бок и проделайте то же самое правой ногой.

6. Лягте на спину, выпрямите ноги. Сделайте глубокий вдох и одновременно подтяните согнутые в коленях ноги к животу. На выдохе разводите колени в стороны, а на вдохе вновь сводите. Вернитесь в исходное положение.

7. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох и разведите на ширину плеч согнутые в коленях ноги. На каждом выдохе поочередно наклоняйте колени внутрь. Таз при этом должен оставаться неподвижным. Вернитесь в исходное положение.

8. Ноги прямые. Одновременно сгибайте левую ногу в колене и подтягивайте к груди (при необходимости можно помогать себе руками). На несколько секунд задержите колено у груди. Вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое правой ногой, а затем – двумя одновременно.

9. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Слегка приподнимите, не сгибая, ноги и выполните упражнение «ножницы».

Ходьба для вашего здоровья

Известные специалисты-кардиологи Всемирной организации здравоохранения подготовили серию очень полезных, интересных публикаций о роли прогулок в улучшении здоровья, и особенно функции сердечной деятельности.

В течение нескольких лет они изучали плодотворное воздействие пеших прогулок на людей, перенесших инфаркт миокарда, их возвращение к физически полноценному образу жизни. И убедились, что люди, активно, с пониманием и желанием занимающиеся пешими прогулками (даже те, кому далеко за 80 лет), намного улучшили свое самочувствие, стали более бодрыми и энергичными.

Помните, что для пеших прогулок не существует понятия – возраст! Вы чувствуете апатию? Ваша жизнь замерла... силы на исходе?... Часто подвержены депрессии? Покалывает и побаливает сердце? Тогда начните ходить прямо сегодня! Ведь для этого нужно лишь желание, упорство, пара удобной обуви и «комфортная» одежда в зависимости от погодных условий.

Научные исследования подтвердили, что недостаток физической активности является главным фактором риска в развитии сердечных заболеваний. Доказано, что люди, ведущие сидячий образ жизни, чаще страдают от заболеваний сердца. В то же время нет никакой необходимости защищать свое сердце с помощью ежедневных марафонских пробегов. Упражнения с умеренной физической нагрузкой, такие как регулярная ходьба, сделают это ничуть не хуже.

Истина состоит в том, что независимо от вашего возраста и уровня физической подготовки ходьба может вам помочь в улучшении здоровья и настроения. Выполнение традиционных физических упражнений наводит на вас скуку? Нет проблем! Мы покажем, как совместить ходьбу с вашими повседневными делами и заботами. И таким образом упражнения, защищающие сердце, станут уже не специальной «программой», а неотъемлемой частью вашей жизни, вашим «стилем жизни».

У меня нет сил. Я постоянно чувствую себя усталым. Все мы время от времени чувствуем усталость. Однако пассивный отдых и полная физическая расслабленность в данном случае могут лишь усугубить это состояние. Может показаться смешным, но когда люди начинают заниматься физкультурой, они чувствуют себя бодрее и энергичнее, чем когда-либо до этого. Стрессы и недостаток физической активности пагубно влияют на состояние здоровья, а регулярные физические упражнения, в том числе и ходьба, помогают ослабить внутреннее напряжение, снять усталость и наполнить организм энергией.

Я слишком стар. Это просто миф. Фактически все больше и больше пожилых людей убеждаются в том каждый день. Конечно, некоторые с возрастом становятся менее активными, дольше нежатся в постели... Однако помните: чем старше вы становитесь, тем больше нуждаетесь в регулярных физических упражнениях, к которым, естественно, относится и ходьба. Именно такая разумная физическая нагрузка помогает предотвратить развитие остеопороза, а также множество других заболеваний, положительно воздействует на функцию сердца. Это улучшает здоровье и настроение, увеличивает возможность выполнения элементарных, повседневных, жизненно необходимых вещей. Итак, возраст больше не является оправданием! Физическая активность – реальный ключ к поддержанию необходимого качества жизни.

Лишь некоторые преимущества ходьбы... Ходьба имеет столько различных преимуществ, что нетрудно понять, почему на сегодняшний день она так популярна. Именно она имеет скрытые, но удивительно уникальные свойства – постепенно улучшать функциональные возможности, прежде всего сердечно-сосудистой системы, повышать иммунитет, поло-

жительно воздействовать на суставы. Как отмечают специалисты, постоянная ежедневная неустойчивая ходьба придает организму особую жизненную силу и бодрость.

Любимое упражнение для многих. Ходьба, по сравнению с другими видами физической активности, более способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, является самой доступной, у нее нет противопоказаний. Плюс ко всему, ходьба очень легко сочетается с вашими повседневными делами. В результате у нее большее число приверженцев и меньшее количество разочаровавшихся, чем у любого другого вида физической активности. Поэтому ходьбу целесообразно начать именно сегодня, не откладывая, и активно включиться в нее, соблюдая постоянство.

Ходьба бросает вызов вашему сердцу, а не вашему телу. Ходьба – это упражнение для поддержания массы тела с небольшой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат. Тренируя сердце, она в 5 раз меньше нагружает кости и суставы, чем бег трусцой. Кроме того, ходьба сохраняет все преимущества подобных упражнений. Другие упражнения для поддержания массы, такие как подъем тяжестей или оздоровительный бег, помогают замедлить как нормальное возрастное разрежение костной ткани, так и патологическое, именуемое остеопорозом. Однако ходьба постепенно, лучше воздействует на суставы и более эффективно влияет на оздоровление сердечно-сосудистой системы. Помимо того, она прекрасно стимулирует работу сердца, не требует специальных навыков.

Тренировка с минимальным риском. Большинство физических упражнений (а ходьба особенно) безопасны для здоровых взрослых людей. Если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, артериальной гипертензией, диабетом, астмой, артритом или артрозом, то ходьба лишь положительно повлияет на здоровье.

Риск повреждения во время ходьбы костей, мышц и суставов минимален, так как это упражнение с низкой нагрузкой. Кроме того, ваши мышцы будут болеть значительно меньше, чем у тех, кто выбрал бег трусцой, плавание, велосипедный спорт или силовую аэробику.

Возможность получения случайной травмы во время прогулки зависит от окружающей обстановки. Старайтесь выбирать для прогулок места безопасные, хорошо освещенные, с чистым воздухом и удаленные от скопления транспортных средств.

Что вы можете делать гуляя. Вы можете гулять одни, вдвоем или в компании – по настроению. Во время прогулок легко поддерживать непринужденный разговор. Но также можете размышлять, строить планы или просто ни о чем не думать.

Ходьба сжигает лишние калории. Если вы не слишком стеснены во времени, то, гуляя, можете сжигать большее количество калорий. Почему? Потому что ходьба с умеренной скоростью увеличивает вероятность того, что вы будете гулять чаще, а ваши прогулки будут продолжительнее. Занимаясь ходьбой, вы, возможно, затратите больше времени, чем занимаясь другими видами физической подготовки, однако она не менее полезна для вашего здоровья (даже если идете прогулочным шагом и проходите не более 1,5 км за 20 мин).

Пусть старость будет в радость, или Как правильно питаться

Годы жизни... Они бегут стремительно, особенно когда ты весь в делах, постоянных заботах, волнениях. Но есть замечательное качество у человека – **думать о том, что еще много хорошего впереди**. И это очень ценное качество.

Понятно, что в пожилом и старческом возрасте меняется столь привычный жизненный стереотип: человек начинает меньше двигаться, становится более консервативным, нередко ворчливым. И все же давайте возвысимся над этим и поговорим о том, что в большей степени для сохранения здоровья необходимо в пожилом и старческом возрасте – о рациональном, разумном питании. Здесь существуют определенные принципы, которые являются залогом пополнения организма всеми необходимыми микроэлементами и витаминами.

- Специалисты рекомендуют по возможности не полнеть, стремиться к идеальной фигуре.

- Необходимо уменьшить объем потребляемой пищи на треть, особенно, когда возраст приближается к 70 годам. Ведь в эти годы расход энергии значительно уменьшается.

- Режим питания необходимо установить не менее 3–4 раз в сутки. Последний прием пищи целесообразно производить за несколько часов до сна. Ведь не секрет, что многие из нас, сидя у телевизора, то и дело едят то булочку, то печенье, то конфеты. Это, естественно, не рекомендуется. Питание в этом возрасте должно быть дробным. Очень важно не переедать. Если у вас избыточная масса тела – рекомендуется 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни. Они наиболее целесообразны после воскресных и праздничных застолий, обычно после этого организм легче переносит разгрузку.

- Ограничьте употребление жиров животного происхождения. Понятно, что не следует совсем отказываться от сливочного масла (если вы сравнительно здоровы), а использовать его в бутербродах, заправке готовых блюд (не более 5 г на порцию).

- Старайтесь животные жиры заменять жирами растительного происхождения, на которых можно готовить пищу и добавлять в салаты, винегреты, каши. Лучше использовать нерафинированное растительное масло. Бараний и говяжий жиры необходимо полностью исключить, а маргарин применять лишь при выпечке.

- В пожилом и старческом возрасте просто необходимо исключить из рациона питания различные субпродукты, жирные сорта мяса, птицы. Обратите внимание на резкое снижение употребления в пищу таких продуктов, как печень, вымя, мозги, икра, – они перенасыщены холестерином.

- Рыбные и мясные блюда лучше отваривать, запекать.

- Ограничьте потребление яиц до двух-трех штук в неделю.

- На вашем столе не гостями, а хозяевами должны быть овощи и фрукты. Специалисты по питанию советуют съедать ежедневно 700–800 г овощей, 250–350 г фруктов, блюда заправлять различной зеленью: луком, петрушкой, чесноком, зеленым горошком, фасолью. Именно эти продукты снабжают организм пищевыми волокнами, предупреждают такие привычные для пожилого возраста запоры, выводят холестерин, способствуют долгожительству. Очень полезны плоды и овощи с желтой и оранжевой окраской (морковь, тыква, цитрусовые и др.), так как в них содержится каротин. Что касается употребления сахара, варенья, конфет, тортов и многих других сладостей, то их не надо исключать из рациона питания, а максимально ограничить (не более 30–35 г в день).

- Желательно, чтобы чаще на обеденном столе пожилых и старых людей были морепродукты: морская капуста, рыба, консервы из морской рыбы и др.

- Что касается молочнокислых продуктов, ешьте их в любом виде и в любом количестве. Организм их очень хорошо воспринимает, отвечая улучшением настроения и самочувствия. Следует ограничить лишь употребление жирных молочных продуктов – сметаны, творога, сливок.

- При питании отдавайте предпочтение, особенно на завтрак, гречневым, пшеничным, овсяным, перловым кашам.

- Внимательно готовьте первые блюда. Желательно, чтобы они были вегетарианскими. Блюда на мясном и рыбном бульоне включайте в меню не чаще 1–2 раз в неделю. Соль следует ограничить до 6–8 г в день (включая первые блюда).

- Пейте чаще зеленый и черный чай, компоты, отвар шиповника, чай с мятой и другими травами.

- Очень многие из вас «влюблены» в свежий хлеб, но более предпочтителен хлеб вчерашней выпечки, а также ржаной, с отрубями. Очень полезны различные хлебцы, особенно, изготовленные из пшеничной муки грубого помола.

- Если вы готовите мясные блюда, добавляйте в них больше овощей. Продукты желательно меньше подвергать термической кулинарной обработке, так как при длительной обработке снижается содержание аскорбиновой кислоты, других витаминов и образуются новые вещества с нежелательными биологическими эффектами.

- Что касается физической нагрузки, то тем, кому за 60, ни в коем случае нельзя переутомляться. Чувство меры, ощущение бодрости, подъем настроения после физической зарядки – вот ваш приемлемый критерий. Не рекомендуется активная физическая нагрузка после еды. Лучше отдохнуть в кресле (15–20 мин) или заняться каким-либо привычным делом.

Рекомендации, с которыми мы вас познакомили, несложные, но очень целесообразны и помогут вам отодвинуть старость.

Замедлители старения

Бег времени необратим, все мы рано или поздно состаримся. Вопрос только в том, в какой форме мы встретим старость.

С возрастом человек меняется не только внешне. Постепенно уменьшается интенсивность обменных процессов, снижается функциональная активность всех органов и систем, а также двигательная активность, появляется избыточная масса тела. Все это сказывается на общем самочувствии пожилого человека в целом. К сожалению, остановить процесс старения невозможно, однако несколько замедлить старение может каждый конкретный человек – и питание играет при этом важную роль.

Одним из главных факторов замедления процессов старения является рациональное питание.

Первый принцип рационального питания гласит: количество энергии, поступающей с пищей, должно равняться количеству энергии, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.

Для обеспечения такого баланса пожилому человеку необходимо снижать калорийность рациона, соблюдая умеренность в питании вообще и ограничивая объем некоторых продуктов в частности.

Помимо снижения калорийности пищи необходимо повышать интенсивность обмена веществ с помощью систематических занятий физкультурой, прогулок на свежем воздухе, массажа.

Второй принцип рационального питания – пища должна быть как можно более разнообразной, т. е. в рацион должно входить как можно больше разных видов продуктов.

Человеку в возрасте при обычном количестве белков в рационе следует уменьшить количество животных жиров и углеводов. Важно, чтобы в организм поступало достаточное количество витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

Из продуктов, являющихся источником белка, следует чаще включать в меню кислое молоко, кефир, простоквашу, йогурт, творог, нежирные сыры. Кроме легкоусвояемых белков, эти продукты содержат кальций, калий, фосфор, витамины В₂, В₁₂, фолиевую кислоту.

Количество мясных блюд рекомендуется сократить. В дневное меню достаточно включать одно мясное блюдо. Для приготовления следует использовать нежирное мясо.

Другим важным источником белка для организма пожилого человека является рыба. Лучше, если это будет нежирная морская рыба (треска, морской окунь и др.), которая содержит весьма важные вещества – фосфор, магний, железо, йод, витамины группы В. Превосходным источником растительного белка и йода является морская капуста.

Количество животных жиров в пищевом рационе пожилого человека должно быть сокращено. Продукты, содержащие холестерин (мозги, печень, сердце, жирная говядина, жирные сыры, сливочное масло, желток яйца и др.), рекомендуется значительно сократить в пищевом рационе. В противном случае холестерин может откладываться на стенках кровеносных сосудов и приводить к атеросклерозу. Однако полностью отказываться, например, от яиц не следует. Пожилому человеку можно съедать одно куриное яйцо в неделю. Сливочное масло в недельном меню вполне можно заменить сметаной или сливками.

Человеку преклонных лет настоятельно рекомендуется часть животных жиров заменять маслами растительного происхождения – подсолнечным, кукурузным, оливковым, соевым и др. В растительных маслах содержатся полиненасыщенные незаменимые жирные кислоты омега-3 и омега-6, а также витамин Е, который замедляет процессы старения и по

праву носит название «витамин молодости». Пожилой человек должен принимать в пищу до 30 г растительных масел, лучше нерафинированных.

Чтобы снизить калорийность питания, человеку преклонных лет необходимо уменьшить количество потребляемых источников углеводов, в первую очередь, сладостей, а также макаронных изделий, хлеба, различных круп. Однако блюда из овсяной и гречневой круп можно не сокращать.

Объем блюд из овощей и фруктов в рационе пожилого человека должен быть увеличен в связи с тем, что они содержат большое количество витаминов – главным образом, А, С, РР, фолиевую кислоту, биофлавоноиды, каротиноиды, клетчатку.

Очень полезны для человека преклонных лет чеснок, зелень укропа и петрушки, содержащие фитонциды, кальций, железо, калий, витамины А и С.

Из меню должны быть исключены все острые блюда, рекомендуется отказываться от жареных блюд, которые трудно перевариваются. Все блюда следует употреблять только в паровом или вареном виде, овощи – свежие или вареные.

Количество поваренной соли, используемой при приготовлении блюд, нужно значительно снизить.

От таких напитков, как кофе, какао, крепкий черный чай, человеку в возрасте следует отказаться, поскольку в них содержится кофеин, который является слишком большой нагрузкой для сердца. Очень полезен людям преклонного возраста отвар из плодов шиповника, богатый витамином С.

Третий принцип рационального питания – соблюдение режима питания.

Режим питания у пожилого человека может быть четырехразовым (завтрак, обед, полдник, ужин), но лучше применять пятиразовый, а то и шестиразовый режим, когда человек еще выпивает перед сном 1 стакан простокваши или кефира. Целесообразно есть в одно и то же время, чтобы организм мог лучше подготовиться к приему пищи. Время приема человек определяет для себя сам с учетом образа жизни. Промежуток между ужином и отходом ко сну должен составлять не менее 3 ч.

Каротин – источник молодости

Не приходилось ли вам замечать, что вы выглядите на пять лет старше, чем на самом деле? Вы плохо видите в сумерках и по ночам? Вы подвержены частым инфекциям, воспалениям слизистой оболочки – в гортани, носовой полости, бронхах, в мочеполовой сфере? Тогда, возможно, все дело в витамине А. Иначе говоря, вы страдаете от недостатка этого жизненно важного питательного вещества, которое в иммунной системе сражается с вирусами, бактериями и другими возбудителями болезней, поддерживает молодость и здоровье клеток вашего организма, улучшает остроту зрения и делает кожу гладкой и эластичной.

Первоначально витамин А появился в растениях. За миллиарды лет своего развития они постоянно подвергались атакам агрессивных веществ и организмов, таких как грибки, паразиты, бактерии, вирусы и другие, и от поколения к поколению совершенствовали свои системы защиты. Таким образом, создание совершенной иммунной системы принадлежит не людям, а растениям. Даже у самой неприметной травинки на обочине людям есть чему по учиться, если присмотреться к ней с любовью и вниманием. В течение многих миллионов лет растения поглощали из окружающей среды атомы углерода, чтобы с их помощью строить сложные молекулярные образования – каротины.

Каждый раз, когда наступает день, приходит время для бесчисленного множества свободных радикалов. Эти агрессивные разрушительные вещества можно назвать *черной гвардией Солнца*, удивительным инструментом природы, с помощью которого она властвует над жизнью и смертью. Когда травы, папоротники, цветы или деревья вырабатывают кислород, в каждой растительной клетке происходят невообразимо сложные процессы, которые, несмотря на свою хаотичность, находятся под контролем. В то же время свободные радикалы пытаются окислить, т. е. сжечь, незащищенные части клетки. В этом им препятствуют каротины. Без каротинов уже к девяти часам утра вся пышная флора Центральной Европы превратилась бы в увядшую коричневую массу.

Природа не признает болезней. Она различает только старые и молодые клетки организма. Молодые клетки охраняются каротинами и другими биологическими защитниками. Свободные радикалы и другие вредные вещества ничего не могут поделать с ними. Так и люди, у которых клетки насыщены каротинами, значительно дольше остаются молодыми, чем те, у которых концентрация каротинов в тканях клетки низка.

Если сегодня ученый, разбирающийся в молекулярной биологии, встречается пожилую женщину, которая выглядит на сорок лет, он про себя думает: «Ага, безупречная концентрация каротинов в тканях». Если же такой специалист видит тридцатилетнего мужчину, который выглядит старым и больным, он сразу понимает: «Все ясно, ему не хватает каротинов».

Поскольку клетки могут насытиться каротином только в том случае, если он в достаточном количестве присутствует даже в тончайших кровеносных сосудах, мы должны заботиться о том, чтобы в крови всегда было достаточно молекул каротина. Для этого существует лишь одна возможность – **необходимо принимать богатую каротинами пищу**. К ней относятся прежде всего темно-зеленые, желтые и красные овощи, такие как шпинат, брокколи, морковь, свекла или тыква. Много витамина А содержится и в абрикосах.

Если каротины в достаточном количестве содержатся в крови, они попадают в клетки и сохраняют их молодость, защищая от свободных радикалов.

Это так просто – приложить усилия к сохранению своей красоты и молодости!

Не сокращайте годы своей жизни!

Как известно, в процессе старения неизбежно снижается надежность отдельных систем организма, ограничиваются его приспособительные возможности. Это связано прежде всего с тем, что в клетках и тканях происходят возрастные изменения. Особенно опасно, когда повреждаются и гибнут нервные клетки, ибо в таком случае нарушается не только деятельность нервной системы, но и регуляция всей внутренней среды организма.

Есть все основания утверждать, что алкоголь в первую очередь бьет по нервным центрам, регулирующим функции сердечно-сосудистой системы. Это было выявлено еще выдающимся отечественным физиологом И.М. Сеченовым более 120 лет назад и подтверждено многочисленными исследованиями современных ученых.

К сожалению, до сих пор бытует мнение, что алкоголь расширяет сосуды, значит, его можно принимать для снятия боли в сердце. Однако же это совсем не так. Принятый внутрь алкоголь на некоторое время, действительно, расширяет сосуды сердца и мозга, а его наркотизирующее действие может даже притупить чувство боли. Но вслед за расширением сосудов наступает их спазм, сужение, что приводит к острой сердечной недостаточности, инфаркту миокарда, острому нарушению мозгового кровообращения, нередко со смертельным исходом.

В качестве примера приведу трагический случай. Мужчина 58 лет страдал ишемической болезнью сердца, всегда имел при себе нитроглицерин, валидол. От употребления спиртных напитков воздерживался. Однажды после ответственного заседания, на котором разгорелась острая дискуссия и пришлось поволноваться, зашел к друзьям. Чтобы «расслабиться», выпил рюмку водки. По дороге почувствовал сильную боль в сердце. Принял нитроглицерин, но обратиться за медицинской помощью постеснялся, решив, что домой дойдет сам. Недомогание усиливалось... Прохожие помогли ему добраться домой, где жена тут же вызвала «Скорую». Но до ее прибытия больной скончался. Причиной смерти оказался спазм сосудов сердца, острая сердечная недостаточность. И спровоцирована она была алкоголем, тем самым коньяком, который якобы расширяет сосуды. Думается, это должно послужить предостережением людям среднего и пожилого возраста, страдающим ишемической болезнью сердца, склерозом коронарных сосудов и другими поражениями сосудов сердца и мозга. **Любые спиртные напитки даже в малых дозах им противопоказаны!**

Давно известно разрушительное влияние алкоголя на мышцу сердца. Еще в далеком 1902 г. для обозначения заболеваний сердца, обусловленных злоупотреблением алкоголем, был предложен термин «алкогольная кардиомиопатия». Как теперь установлено, развивается это заболевание не только у страдающих хроническим алкоголизмом, но и у тех, кто на протяжении ряда лет «пьет умеренно». Протекает алкогольная кардиомиопатия практически без выраженных симптомов, за исключением одышки при физических нагрузках и незначительных изменений электрокардиограммы, которые вполне могут быть расценены как возрастные. Но проведенные исследования показали, что при алкогольной кардиомиопатии поражаются микроструктуры сердечной мышцы, а это может повлечь за собой внезапную смерть от острой сердечной недостаточности.

Злоупотребление алкоголем способствует возникновению и крайне неблагоприятному течению гипертонической болезни. В состоянии опьянения артериальное давление несколько снижается, но после протрезвления наблюдается резкое повышение артериального давления до 200–220 мм рт. ст. (нижнего до 110–120). А эти показатели соответствуют тем, которые бывают при гипертоническом кризе. Последствия могут быть самые тяжелые – вплоть до кровоизлияния в мозг, инфаркта миокарда и других острых нарушений кровооб-

ращения. Конечно, наибольшая опасность угрожает пожилым людям, у которых более чем у молодых, выражены атеросклеротические поражения сосудов.

В наименьшей степени страдают от действия алкоголя и другие органы и системы. Систематическое употребление алкоголя в среднем и пожилом возрасте даже в сравнительно небольших дозах приводит к поражению органов пищеварения и нарушению обмена веществ. Расстраиваются функции желудка, кишечника, поджелудочной железы и особенно печени. Поскольку нарушаются процессы пищеварения, в печень попадает много ядовитых веществ, и их обезвреживание создает дополнительную нагрузку на печеночную ткань и ее ферментативные системы. Наиболее часто у пьющих обнаруживаются жировое перерождение печеночной ткани (алкогольная гепатопатия), ее воспаление (алкогольный гепатит) и наиболее грозное заболевание – цирроз печени.

У тех, кто не отказывает себе в спиртном, нарушен обмен веществ, и прежде всего жировой. В присутствии алкоголя жиры (а жирная пища часто употребляется в качестве закуски) не окисляются, а откладываются в жировое депо, отчего возникает ожирение, чреватое в пожилом возрасте многими неблагоприятными последствиями. Нарушение обмена углеводов и белков приводит к накоплению в организме ядовитых продуктов, которые в свою очередь губительно воздействуют на печень, сердечно-сосудистую систему, поджелудочную железу, почки. Образуется замкнутый порочный круг, и разрушить его можно, лишь раз и навсегда отказавшись от спиртного.

Как показывает клинический опыт, большинство пьющих людей страдает хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей и бронхов – трахеитом, хроническим бронхитом. А эти заболевания, особенно если человек еще и курит, предрасполагают к возникновению столь опаснейших недугов, какими являются рак гортани и легких. Эмфизема, пневмосклероз, пневмония у пьющих людей пожилого возраста тоже бывают значительно чаще и протекают тяжелее, чем у их ровесников, не злоупотребляющих спиртным.

Не щадит алкоголь и почки. Хотя заболевания почек в большинстве случаев не связаны непосредственно с пьянством, но нередко бывают спровоцированы им (переохлаждение в состоянии опьянения, употребление больших количеств соленых и острых закусок, вредных для нормальной работы почек). К тому же даже небольшое количество алкоголя может вызвать обострение цистита, уретрита или острую задержку мочи у мужчин пожилого возраста, страдающих аденомой простаты.

Процесс старения, как известно прежде всего сказывается на функциях желез внутренней секреции. Так, угасание половой функции, например вследствие атрофии половых желез, и внешние признаки старения, как у мужчин, так и у женщин, злоупотребляющих алкоголем, наступают значительно раньше, чем у непьющих.

Хотел бы особо подчеркнуть и такой, доказанный наукой, факт: у пожилых людей, злоупотребляющих спиртными напитками, в очень короткие сроки развивается хронический алкоголизм. Даже у тех, кто узнал вкус спиртного только в старческом возрасте. Происходит это потому, что стареющий организм не в состоянии сопротивляться алкогольной интоксикации и намного быстрее сдается на «милость» алкоголя. И вместо заслуженного уважения со стороны близких, детей пожилой человек, пристрастившийся к спиртному, становится обузой для семьи, ее позором.

Геронтологи считают, что болезни не являются непременными спутниками старости. В любом возрасте человек может и должен быть полезным обществу, семье. Но это совместимо только со здоровым образом жизни!

Как сберечь память?

Как в природе одно время года сменяет другое, так и в жизни человек проходит через разные возрастные рубежи: здоровая, беззаботная юность готовит душевно щедрую, деятельную зрелость, уступающую затем место разумной, неспешной старости.

С годами человеку становится все сложнее приспособиться к окружающему, все труднее усваивать растущий поток информации. Нарушается обмен веществ, происходят атеросклеротические изменения в сосудах (в частности, в сосудах головного мозга). Замедляется передача сигналов-импульсов в центральную нервную систему. Определенные сдвиги, наступающие в результате такой постепенной физиологической перестройки, проявляются прежде всего в различных расстройствах памяти.

Нет необходимости объяснять, какое значение имеет память в жизни каждого человека. Это наше прошлое, наши знания и опыт. И поэтому снижение памяти доставляет людям много неприятностей и огорчений.

В чем же выражаются расстройства памяти? Они могут проявляться по-разному. В одних случаях пожилые люди начинают замечать, что для того, чтобы вспомнить какой-либо факт, фамилию, дату, им необходимо затратить гораздо больше внимания и времени, чем это было в прошлом. В других случаях теряется способность удерживать в памяти важные события.

До сих пор еще бытует мнение, что снижение памяти к старости неизбежно. Когда человеку преклонного возраста удастся воспроизвести что-либо из далекого прошлого, какой-нибудь давний факт, то это, как правило, вызывает удивление у окружающих. На самом же деле ничего странного здесь нет. Память в пожилом возрасте совсем не обязательно должна ухудшаться. Сохранение ее в нормальном состоянии зависит в огромной степени от самого человека. Для этого требуется мобилизация максимума разумности и воли. Пожилой возраст уже сам по себе обязывает к самоконтролю, умеренности во всем, системности.

Для укрепления памяти большое значение имеют общегигиенические мероприятия, а главное, – правильное чередование труда и отдыха. Так, умственная деятельность окажется более продуктивной лишь при условии соблюдения строгого ритма в работе. Не рекомендуем заниматься одним и тем же делом более двух-трех часов. Следует своевременно переключаться на какое-либо другое занятие, существенно отличное по своему характеру. Такое переключение способствует притоку новых сил, обеспечивает ясность и четкость мысли.

Говоря об отдыхе, многие пожилые люди вкладывают в это понятие совершенно определенный смысл. Они считают, что отдохнуть после работы означает ничего не делать, сидеть в мягком кресле или дремать, лежа на диване. Нет, отдых обязательно должен быть активным. Это и занятие любимым делом, и какая-либо игра (шахматы, шашки), и разговор на отвлеченную тему. После напряженной недели хорошо погулять на свежем воздухе, поехать на рыбную ловлю, охоту, а кому-то интереснее пойти в кино, в театр, на концерт, в музей или на выставку.

Несколько слов о чтении. В возрасте для этого освобождается, как правило, больше времени. И обычно пожилые люди предпочитают читать лежа. Это вредно не только для зрения, но и для памяти: в положении лежа головной мозг недостаточно снабжается кровью. И вот что важно. Не стоит загромождать память той информацией, которую нетрудно получить из всевозможных справочников, энциклопедий и других источников подобного рода. Пожилым следует завести записную книжку, чтобы в нее ежедневно заносить план всех текущих дел с последующей проверкой их выполнения и ту информацию, которая должна быть всегда под рукой.

Стареющему организму необходимы витамины. Однако нужно помнить, что с возрастом они хуже всасываются в кишечнике. Поэтому пожилым людям лучше принимать готовые поливитаминные комплексы. Систематический прием (3–4 курса в год) поливитаминных комплексов дает стимулирующий эффект, значительно улучшает психическое состояние и, в частности, функцию памяти. Давно известно, что есть вещества, ухудшающие память, например алкоголь. Под его воздействием в головном мозгу наступает нарушение окислительно-восстановительных процессов. Главное же заключается в том, что алкоголь снижает способность мозга производить белки – вещества, выполняющие функции «строительных блоков» нейронов (клеток, участвующих в передаче нервных импульсов) и обеспечивающие процесс удержания в головном мозгу получаемой им информации.

Программа улучшения зрения

Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее зрение, вы должны уделить хотя бы 20–30 мин в сутки уходу за глазами. Начните с энтузиазмом выполнять ежедневно эту программу, и вы получите от нее столько, сколько труда вложите в ее реализацию.

Дыхание, стимулирующее приток крови к глазам. Откройте окно или выйдите на свежий воздух, чтобы получить как можно больше кислорода (99 % всех людей испытывают кислородное голодание. При этом глаза слабеют, напрягаются и теряют блеск). Перед упражнением несколько раз вздохните. Теперь ваша кровь готова направить кислород к глазам. Глубоко вдохните, задержите дыхание, согнитесь в поясе, чуть согните колени и опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам, удаляя яды. Пойдите в таком положении, считая до пяти.

Предупреждение. У вас может закружиться голова, поэтому начинайте делать упражнение без усилий. Со временем головокружения исчезнут. Через неделю вы сможете задерживать дыхание на 10 с. Это упражнение очень важно! Кислород сжигает яды и отработанные вещества, находящиеся в глазах. Глаза очищаются, так как увеличивается циркуляция крови через ткани глаза. Делайте ежедневно такие упражнения по крайней мере 10 раз.

Главное в этой процедуре – солнечные лучи. Лучше делать упражнения на открытом воздухе или перед открытым окном, подставляя лицо лучам солнца. Если окна выходят на север либо вы живете в климатическом поясе, где мало солнца, можно использовать 150-ваттную лампу, располагаясь на расстоянии 1,5–2 м от нее. Когда имеется достаточное количество света, нормальный глаз видит без усилий.

Солнечные лучи обладают большой терапевтической ценностью для больных глаз. Глаза функционируют только при свете. Солнечный свет улучшает зрение. У людей, которые проводят большую часть времени в помещении без солнца, зрение постепенно слабеет. Животные, обитающие в темноте, например под землей, слепы, ибо их зрение намного хуже, чем у животных, живущих при солнечном свете.

Температурная (водяная) стимуляция глаз. Возьмите два больших куска ткани. Один опустите в горячую воду, другой – в ледяную (просто холодную воду брать нельзя). Выньте ткань из горячей воды и приложите на 2 мин, плотно прижимая, к глазам. Затем немедленно приложите к глазам на 1 мин ткань, смоченную водой со льдом. Вытрите глаза. Такую процедуру можно применять несколько раз в течение дня, но нежелательно сразу после нее выходить на улицу.

У вас бессонница...

Продолжительность и глубина сна у здоровых людей различны. Средняя норма – от 7 до 8 ч – имеет только условное значение. Однако к старости многие страдают бессонницей. И это отчасти оттого, что в пожилом возрасте так и тянет в дневные часы полежать, понежиться, а то и вздремнуть. Когда же наступают ночные часы, невозможно быстро уснуть. Организм уже отдохнул днем и никак не желает поддаться прелестям сна.

Одним людям, в том числе и пожилым, вполне достаточно 4–6 ч, а другим необходим 9- и даже 10-часовой сон. И то и другое вполне нормально. Есть наблюдения, что меньше спят люди энергичные, деятельные, решительные. Долгоспящие натуры эмоциональны, склонны к сомнениям, размышлениям. Вполне понятны тревога и беспокойство людей, когда они отмечают у себя болезненные расстройства сна, отрицательно влияющие на самочувствие и снижение работоспособности. Однако распространенное мнение о том, что отсутствие глубокого сна или сон, недостаточный по продолжительности, представляет собой большую опасность для здоровья, лишено научного основания.

Причины расстройства сна разнообразны: различные неприятные переживания, умственное или эмоциональное напряжение, заболевания внутренних органов, алкогольная интоксикация и др. Среди разных проявлений расстройств сна более тяжело люди переносят бессонницу. Слово «бессонница» не следует понимать буквально как полное лишение сна. Даже при тяжелых формах ее человек спит, пусть мало, урывками, но спит обязательно.

Бессонница может проявляться в разных формах: расстройство засыпания, поверхностный, беспокойный, прерывистый сон и раннее пробуждение.

Лечебные мероприятия при расстройствах сна должны прежде всего направляться на лечение основного заболевания, которое и обусловило нарушение сна.

Потребность в сне во многом зависит от возраста человека, рода его работы, образа жизни, привычек. Чем он становится старше, тем меньше его потребность в сне. Если в среднем и пожилом возрасте человек проводит в постели 7–8 ч, из которых спит 4–5, то этого времени достаточно для восстановления нормальной деятельности организма.

Сон часто расстраивается при неврозах и во многих случаях сопровождается затрудненным процессом засыпания. Человек ложится в постель, усиленно старается заснуть, но безуспешно. Он начинает бояться ночи. В этих случаях полезно знать и соблюдать следующие рекомендации:

- за полтора-два часа до сна следует прекратить напряженные умственные занятия, заменить их какой-либо легкой работой, не требующей напряженного внимания. Не рекомендуется по вечерам вести особенно волнующие разговоры, читать захватывающую и возбуждающую литературу. Полезна перед сном легкая неустойчивая прогулка;

- помогают засыпанию средства, успокаивающие нервную систему: валериана, успокоительный чай (набор лекарственных трав), пустырник. Можно перед сном выпить полстакана сладкой теплой кипяченой воды или принять столовую ложку меда. Полезно приучить себя спать круглый год при открытой форточке. Голова во время сна должна быть всегда открытой. Ноги надо теплее укрывать – это способствует хорошему сну;

- ложиться спать следует в один и тот же приемлемый для вас час, это способствует засыпанию;

- сосредоточенность мыслей на том, как бы скорее погрузиться в сон, мешает заснуть, поэтому не следует пытаться уснуть «насиленно». Сон – «отключение» сознания, таким образом сознание не может уловить момент наступления сна и ожидание данного момента только мешает;

- не следует настраивать себя на полную тишину в комнате;

- в кровати перед сном в течение 20–30 мин полезно спокойно полежать с открытыми глазами. Затем, проникнувшись чувством покоя, надо принять наиболее удобное положение в постели и выполнить ряд упражнений, направленных на максимальное расслабление мышц тела, что способствует засыпанию.

Для этого рекомендуется:

- 15–20 раз спокойно и глубоко вдохнуть и выдохнуть. Выдох должен быть примерно в 2 раза длиннее вдоха. Чтобы не отвлекаться подсчетом числа вдохов и выдохов можно по мере их повторения слегка перебирать пальцы рук. Постепенно вы почувствуете успокоение, расслабленность, умиротворение. Дышите все менее глубоко, сохраняя выдох спокойным и продолжительным;

- максимально расслабить мышцы лица. Для этого надо представить себе, что лицо становится очень спокойным. Для спокойного лица характерны расслабленные мышцы, разглаженные морщины, отяжелевшие веки, слегка сжатые зубы и губы. Нужно вспомнить лицо спящего человека – это поможет представить, каким должно быть и ваше лицо;

- расслабить мышцы правой и левой рук, спины, ног;

- мысленно произнести следующие слова самовнушения: «Я спокоен... думать не хочется... двигаться не хочется... все безразлично... одолевает пассивность... мысли отодвинулись... растекаются... безразличны... все отдыхает».

Каждое отточие в тексте означает паузу, во время которой старайтесь ярко представить себе состояние, о котором говорится в произносимых словах. На выполнение таких упражнений уйдет примерно 5–7 мин. Затем надо лежать спокойно. Мысли старайтесь переключить с волнующих событий на приятные воспоминания, пейзажи, леса, моря, приятные картины, вводя себя таким путем как бы в мир искусственных сновидений.

Надо также «подключить» свое сознание к собственному дыханию, т. е. следить за ним, будто смотреть со стороны: вот вдох, вот выдох. Поскольку дыхание происходит автоматически, то оно, приковывая к себе внимание, отвлекает от посторонних мыслей, и это помогает заснуть.

Если сон не наступает, следует опять попытаться расслабить мышцы лица, рук и ног и вновь «подключить» сознание к дыханию. И так повторить несколько раз. В большинстве случаев через полчаса или час сон приходит.

Можно применить и другой прием: сосредоточить мысли на произнесении простых предметов в алфавитном порядке (апельсин, банан, вода, гвоздь и т. д.).

Иногда помогает уснуть и такой прием: лежа в постели, фиксируйте свой взгляд на каком-либо предмете или на кончике носа и усилием воли как можно дольше не закрывайте глаза. Тогда веки невольно станут тяжелыми и вы заснете, особенно если в это время мысленно будут расслаблены мышцы лица и как можно реже будете менять положение тела.

Надо научиться наслаждаться покоем, физической расслабленностью, дремотой, не стремиться во что бы то ни стало достичь глубокого сна. Незаметно при таком отношении к затрудненному засыпанию, придет и глубокий сон.

Неглубокий сон с частыми пробуждениями обычно сопровождается неприятными сновидениями. Это бывают сновидения, полностью отражающие конфликтные переживания в состоянии бодрствования, или эротические сны с половым возбуждением.

Для улучшения сна в таких случаях необходимо обратить внимание на устранение всего того, что возбуждает нервную систему перед сном.

Раннее пробуждение обычно не наносит ущерба организму. Короткий сон зачастую бывает более глубоким, и его можно считать разновидностью нормы.

При продолжительной бессоннице приходится пользоваться снотворными средствами. Если их принимать по совету врача, в определенных дозах, то они не принесут какого-либо вреда. Даже если сон восстановлен, можно на ночь класть около себя «аварийную дозу» сно-

творного. Сознание того, что препарат лежит рядом и может быть использован при первой необходимости, успокаивает и помогает засыпанию.

Хороший эффект при бессоннице может дать лечение гипнозом, аутогенной тренировкой.

Осень супружеской жизни

Изменились пределы дееспособного возраста, более продолжительным стал период зрелости, отодвинулись границы пожилого и старческого возраста.

Вспомните нежных супругов Пульхерию Ивановну и Афанасия Ивановича. Гоголь называет их старичками, именно так вы их себе представляете. А ведь Пульхерии Ивановне 55, Афанасию Ивановичу 60 лет. Кто в наши дни скажет о такой женщине – старушка, о таком мужчине – старик? На шестом десятке мы еще и не выглядим и не чувствуем себя стариками, а уж 45–50 лет – самый зенит жизни, когда так много и сил, и планов, и желаний.

Дольше сохраняется не только творческая, социальная полноценность человека. Продолжаются и его биологические циклы, «запрограммированные» природой на время молодости и зрелости. По данным геронтологов, многие долгожители, люди старше 90 лет, сохраняют способность не только к половой жизни, но и к отцовству. Конечно, это, как и долгожительство, – явление не слишком частое. Но факт сам по себе характерный. А как о явлении более типичном можно говорить о том, что и для пожилых супругов интимная жизнь в большинстве случаев продолжается.

Разумеется, в этом возрасте возникают свои проблемы, связанные и с естественными физиологическими изменениями организма, и с заболеваниями, но очень часто и с предрассудками, психологическими барьерами, которые многие люди воздвигают себе сами.

Отношение к половой жизни у немолодых людей различное. Некоторые женщины, вступив в климактерический период, полагают, что после установления менопаузы половая жизнь противоестественна. Свое убеждение они внушают иногда и мужьям, которые тоже начинают думать, что отныне жена способна быть не более чем добрым другом, что как женщина она уже не существует.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.