

1
октября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Международный день пожилых людей

День пожилого человека принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца — **1 октября**: это торжество имеет международный статус. Кстати, дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость — это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона.

В 2022 году этот день пройдет под девизом: **Жизнестойкость пожилых**

людей в меняющемся мире.

Главной целью этого дня является обратить внимание на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста.

Рост продолжительности жизни — это благо, как для самих пожилых людей и их семей, так и для общества в целом. Дополнительные годы дают пожилым людям возможность заниматься новыми видами деятельности, такими как дальнейшее образование или даже новая карьера. Пожилые люди вносят

важный вклад в жизнь своих семей и сообществ. Однако масштабы этих возможностей и вклада во многом зависят от одного фактора: здоровья.



Путь к здоровью и долголетию

Движение — жизнь. Основа здоровья — физическая активность, которая не должна останавливаться даже в пожилом возрасте. Физической активности необходимо уделять хотя бы полчаса ежедневно. Даже у пожилых людей с хроническими заболеваниями такой ритм жизни дает значимое снижение смертности и увеличение продолжительности жизни.

Здоровое питание. Главный принцип — не переедать, т.е. поддерживать баланс между потребляемой и расходуемой энергией. В рационе должно быть больше овощей, фруктов, орехов, злаков, рыбы, молочных продуктов.

Отказ от вредных привычек — необходимое условие для сохранения здоровья в «золотом» возрасте.

Профилактика. Необходимо следить за уровнем холестерина и сахара в крови, артериальным давлением; проходить скрининг на онкологические заболевания, знать свой индекс массы тела.

Дело по душе. Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет — одно из важных правил долгожителей. В пожилом возрасте необходимо помнить о том, что чем больше человек функционирует во всех смыслах этого слова — и в физическом, и в творческом, — тем

лучше. Уровень продолжительности жизни и способность к ясному мышлению даже в преклонном возрасте во многом зависят от уровня образования. Живут долго те, кто не теряет интереса к новому, кто продолжает что-то изучать, узнавать, путешествовать.

Социальные связи. Долго живет тот, кто ведет активную социальную жизнь, общается с друзьями, состоит в счастливом браке. Поэтому, когда человек выходит на пенсию и теряет многие связи, ему очень важно завести какой-то новый круг общения по интересам.

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

В мире проживает порядка одного миллиарда человек в возрасте старше 60 лет.

По прогнозам, в течение следующих трех десятилетий число пожилых людей во всем мире достигнет более 1,5 миллиарда человек.

В настоящее время численность женщин в возрасте 60 лет и старше превышает численность мужчин соответствующего возраста на 66 миллионов. Среди лиц в возрасте 80 лет и старше женщин почти в два раза больше, чем мужчин, а среди лиц, достигших столетнего возраста, — в 4–5 раз больше.

К сведению:

Как правило пожилыми называют людей, которые достигли пенсионного возраста. В Белоруссии этот возраст наступает для женщин в 58 лет, для мужчин в 63 года. По мнению Всемирной организации здравоохранения, к «пожилым» относятся люди в возрасте 60–80 лет.