

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОБОСОБЛЕННОЕ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«РОССИЙСКИЙ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Нотная азбука здоровья для пожилого человека



Семь нот - четыре аккорда

Советы пожилому человеку и его семье

Москва 2017

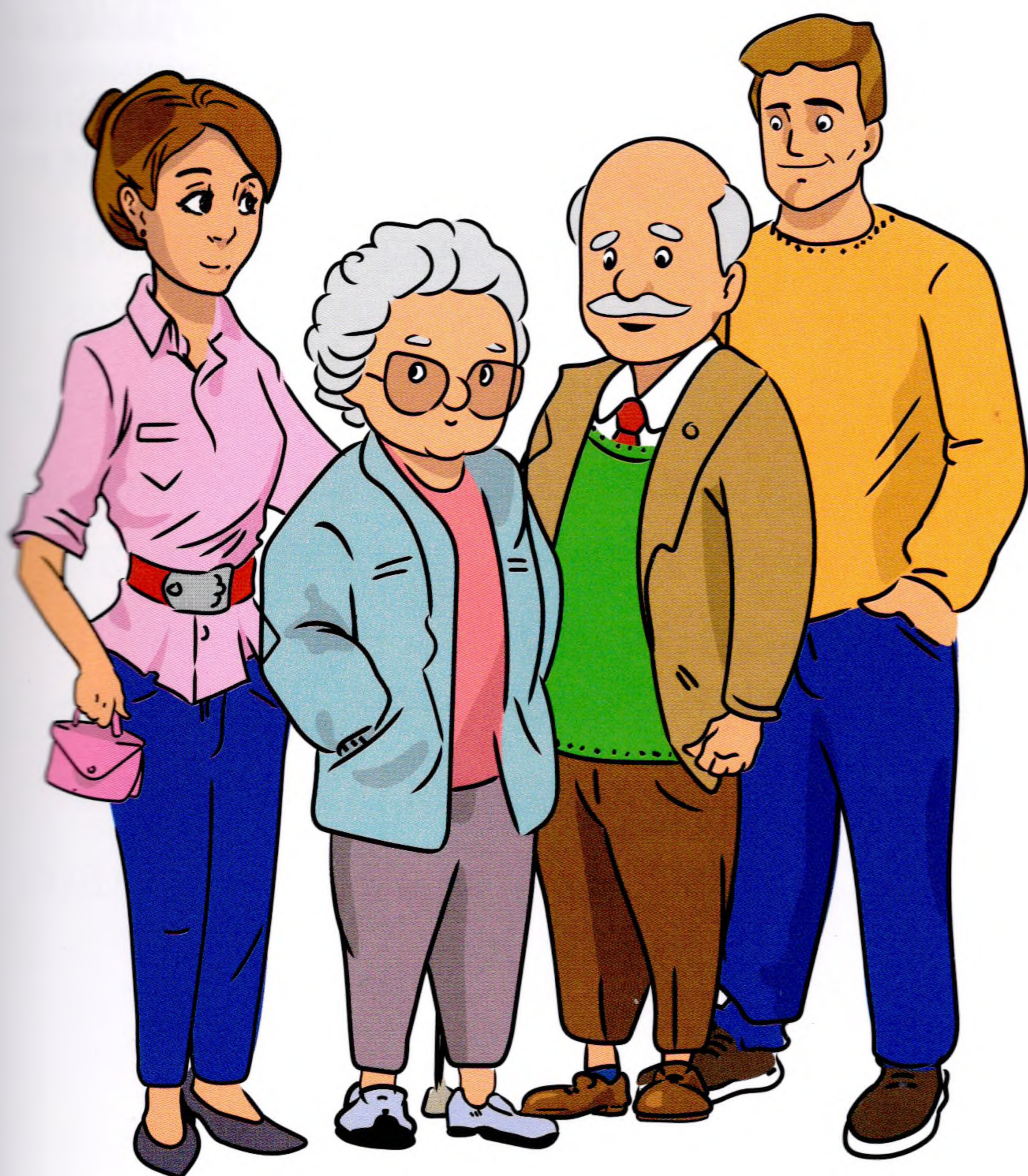


О. Н. Ткачева, Н. К. Рунихина, Ю. В. Котовская,
Д. А. Каштанова, В. С. Остапенко, Е. Н. Дудинская,
Э. А. Мхитарян, Н. В. Шарашкина, Н. М. Воробьева

Нотная азбука здоровья для пожилого человека

Семь нот — четыре аккорда

Пособие для пациентов



УДК 613.98
ББК 52.204.9
П 61

Коллектив авторов:

О. Н. Ткачева, Н. К. Рунихина, Ю. В. Котовская, Д. А. Каштанова, В. С. Остапенко,
Е. Н. Дудинская, Э. А. Мхитарян, Н. В. Шарашкина, Н. М. Воробьева

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации №68-рп от 05.04.2016 и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России»

П 61 Нотная азбука здоровья для пожилого человека. Семь нот — четыре аккорда: пособие для пациентов/ О. Н. Ткачева, Н. К. Рунихина, Ю. В. Котовская, Д. А. Каштанова, В. С. Остапенко, Е. Н. Дудинская, Э. А. Мхитарян, Н. В. Шарашкина, Н. М. Воробьева. М.: ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, 2017. — 48 с.

ISBN 978-5-99033-317-8

Пособие содержит информацию о тех проблемах со здоровьем, с которыми сталкивается человек в пожилом возрасте - снижение зрения и слуха, плохое настроение, ухудшение памяти, трудности при передвижении и т.д. Рассмотрены возможные причины развития этих состояний и способы их коррекции. Пособие включает советы по физической активности, питанию, когнитивному тренингу, обустройству быта и будет полезным для людей старшего поколения, их близких и родственников, а также специалистов по социальной работе.

ISBN 978-5-99033-317-8

© Коллектив авторов, 2017

© ФГБОУ ВО «РНИМУ имени Н. И. Пирогова», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

УВЕРТЮРА	4
АДАЖИО	5
АНДАНТЕ	7
Семь нот здоровья для людей в возрасте	7
НОТА ДО. Снижение массы тела	8
НОТА РЕ. Ограничения из-за снижения зрения и слуха	10
НОТА МИ. Падения и травмы, связанные с падением	12
НОТА ФА. Настроение	16
МОДЕРАТО	18
НОТА СОЛЬ. Память, понимание, ориентация, способность планировать ...	18
НОТА ЛЯ. Недержание мочи	21
НОТА СИ. Трудности в перемещении по дому или на улице	23
КУЛЬМИНАЦИЯ	25
Аккорды здоровья	25
ПЕРВЫЙ АККОРД ЗДОРОВЬЯ: Физическая активность	25
ВТОРОЙ АККОРД ЗДОРОВЬЯ: Питание	32
ТРЕТИЙ АККОРД ЗДОРОВЬЯ: Когнитивный тренинг	37
ЧЕТВЕРТЫЙ АККОРД ЗДОРОВЬЯ: Обустройство дома	40
КОДА	42

УВЕРТЮРА



Дорогие друзья, мы обращаемся ко всем, кто перешагнул жизненный рубеж в шесть десятилетий.

Давайте вместе поразмышляем о нашем здоровье. Не секрет, что с каждым прожитым годом проблемы со здоровьем чувствуются все больше. Все острее встает вопрос, как долго наше здоровье позволит нам вести нормальный, активный образ жизни. А главное — есть ли гарантия, что наше пребывание на земле и дальше будет таким же радостным и насыщенным впечатлениями, как в молодости, и мы как можно меньше хлопот будем доставлять своим близким.

У нашего поколения есть одно важное преимущество. Мы лучше всех на свете понимаем смысл поговорки: было бы здоровье, а остальное — приложится. Ведь хорошее здоровье способно сохранить в нас интерес к жизни, бодрость духа, позитивное отношение к происходящему вокруг.

Многие мыслители сравнивали человеческий организм с музыкальным инструментом. Стоит его правильно настроить — и мелодия нашей жизни зазвучит гармонично.

Для начала сосредоточим внимание на четырех аспектах проблемы активного долголетия.

1. Что нужно знать пожилому человеку и его родственникам, чтобы жить долго и счастливо?
2. Чем занимается врач-гериатр?
3. В каких случаях необходимо обратиться к врачу-гериатру?
4. Какие проблемы следует обсудить с врачом-гериатром?

АДАЖИО



Население планеты неуклонно стареет. В мире насчитывается более 800 миллионов людей старше 60 лет, а к 2050 году их количество увеличится до 2 миллиардов.

К сожалению, большинство людей привыкло связывать старение с отрицательными состояниями. Человек становится все более уязвимым — одиночество, болезни, подавленное настроение.

На самом деле старение несет в себе и положительные моменты. Например, К. И. Чуковский писал в своем дневнике: *«Никогда я не знал, что так радостно быть стариком. Что ни день — мои мысли добрей и светлей»*.

Сегодня мы можем говорить о том, что произошла смена представлений об успешном старении. Раньше успешное старение связывалось исключительно с отсутствием болезни, хорошим физическим и когнитивным статусом, самостоятельностью и социальной поддержкой. Современное понимание успешного старения значительно шире и включает психологическое, физическое и социальное здоровье, функционирование, удовлетворенность жизнью, чувство цели, финансовую стабильность, познание нового, достижения, внешний вид, деятельность, чувство юмора, духовность.

Можно ли замедлить неблагоприятные изменения, происходящие в организме в процессе старения? Оказывается, да. Прежде всего, необходимо обратить внимание на профилактику — быть физически активным, рационально питаться, отказаться от вредных привычек, своевременно проходить профилактические осмотры у врача. И, конечно, находиться в бодром расположении духа — без этого никуда.

Получится ли у нас обмануть возраст? Природа говорит, что такое вполне возможно. Известно, что некоторые животные вообще не стареют. Например, африканские грызуны, которых называют голыми землекопами. Их организм не меняется в течение всей жизни, они сохраняют способность к размножению, чрезвычайно устойчивы ко всем видам стрессов. А главное — эти забавные зверьки практически никогда не болеют.

Во всем мире с каждым годом растет число людей, перешагнувших столетний рубеж. У чемпионов по продолжительности жизни все возрастные изменения происходят крайне медленно. Как правило, долгожители активны

в быту, а также всегда позитивно настроены. Знаменитая Жанна Луиза Кальман, прожившая 122 года, любила повторять: «Если вы с чем-то не можете ничего поделать, не переживайте из-за этого». В 100 лет Жанна каталась на велосипеде, занималась фехтованием, играла в теннис и любила гулять на природе.

Для пожилых людей особенно необходима поддержка со стороны семьи и окружения. Социализация, создание доступной среды, помощь волонтеров, возможность самим быть волонтерами, получать образование, иметь хобби, путешествовать — вот условия активного долголетия.

«А как же медицина?» — спросите вы. И будете правы. Без нее пожилым людям тоже не обойтись. Именно поэтому существуют врачи, которые занимаются проблемами людей преклонного возраста. Они называются гериатры. Дело в том, что не так давно в медицине появилось новое направление — гериатрия.

Гериатрия — это раздел медицины, занимающийся изучением, профилактикой, диагностикой и лечением заболеваний у людей пожилого возраста.

Врач-гериатр — это специалист, который оказывает медицинскую помощь пожилым пациентам.

В брошюре, которую вы держите в руках, мы расскажем об основных проблемах, которые следует держать в поле зрения пожилым людям и их родственникам.



АНДАНТЕ



Семь нот здоровья для людей в возрасте

Для начала ответьте на семь вопросов — семь нот нашей азбуки:

ДО	Похудели ли вы на 5 кг и более за последние 6 месяцев?
РЕ	Испытываете ли вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения или слуха?
МИ	Были ли у вас в течение последнего года травмы, связанные с падением?
ФА	Чувствуете ли вы себя подавленным, грустным или встревоженным на протяжении последних недель?
СОЛЬ	Есть ли у вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?
ЛЯ	Страдаете ли вы недержанием мочи?
СИ	Испытываете ли трудности в перемещении по дому или на улице (ходьба до 100 метров или подъем на один лестничный пролет)?

Ответы на эти семь вопросов укажут на наиболее распространенные проблемы со здоровьем, встречающиеся в пожилом возрасте.

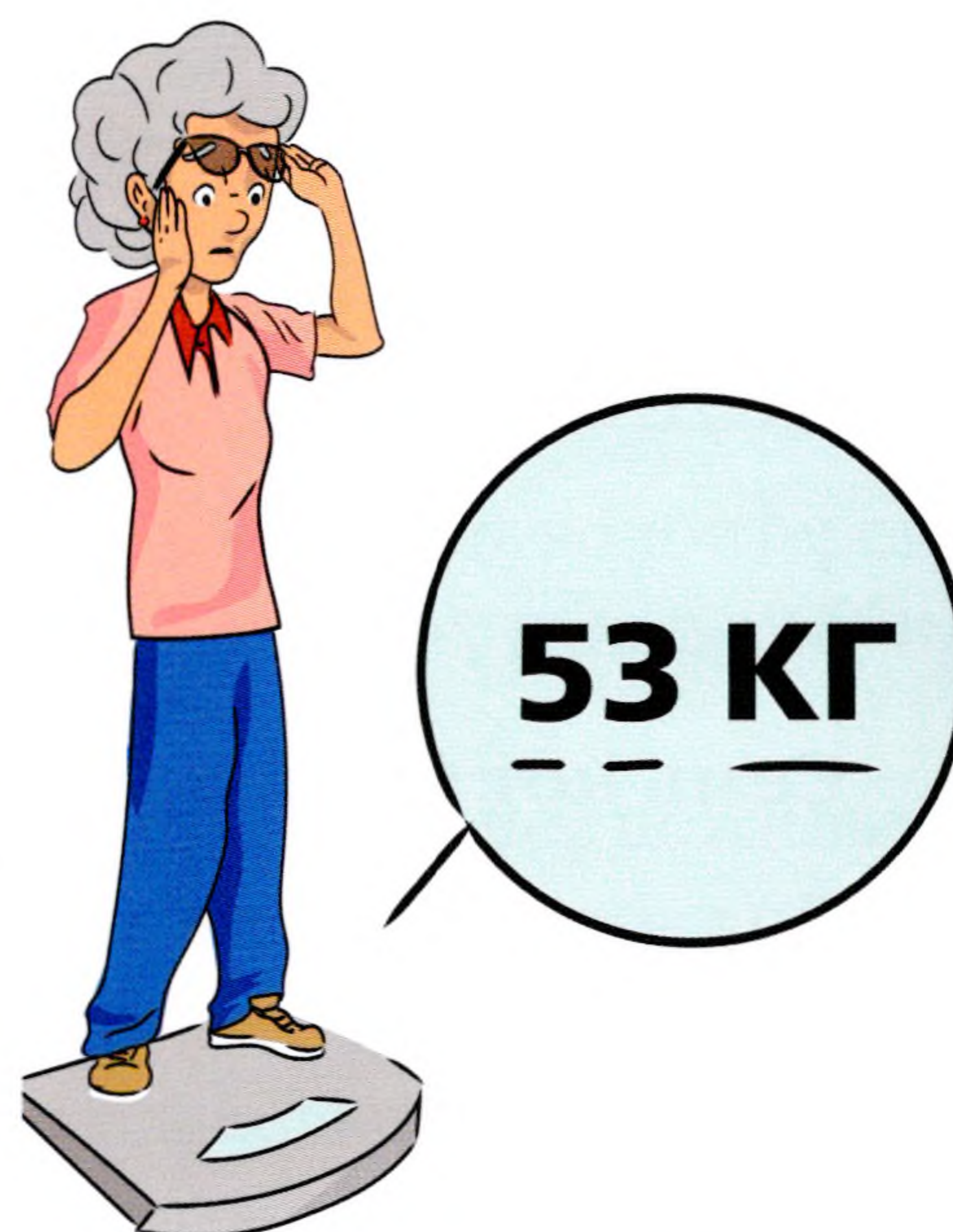
Если на три и более вопроса вы ответили положительно, Вам стоит обратиться к врачу гериатру.

Остановимся подробнее на каждом из вопросов.



Нота ДО Снижение массы тела

Если на первый вопрос Вы ответили утвердительно и Вы не планировали снижать вес, Вам стоит обсудить эту проблему с лечащим врачом. Причин снижения веса у пожилых людей может быть много. Рассмотрим некоторые из них:



Помните, что ни одно из перечисленных состояний не считается «нормальным» для любого возраста.

Непреднамеренное снижение веса в пожилом возрасте может быть опасным симптомом. Обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу!

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
Снижение массы и силы мышц	Убедитесь, что не менее 150 минут в неделю занимаетесь физическими нагрузками, которые включают в себя силовые упражнения, упражнения на баланс и аэробные упражнения. Если по состоянию здоровья Вы не способны выполнять указанный объем физической активности, то старайтесь быть активным в физическом плане настолько, насколько позволяет Ваше состояние. <i>(Подробнее читайте на странице 25 – Первый аккорд здоровья)</i>
Неправильное, недостаточное питание	Убедитесь, что Ваш ежедневный рацион включает в себя 5–7 порций углеводов, 4–5 порций овощей, 2–3 порции фруктов, 2–3 порции молочных продуктов, 2 порции мясных продуктов и 1–2 порции жиров, а также 1,5–2 литра жидкости. <i>(Подробнее читайте на странице 32 – Второй аккорд здоровья)</i>
Отсутствие зубов и зубных протезов или неудобные зубные протезы, которые вынуждают вас пропускать приемы пищи	Обратитесь за консультацией к стоматологу.

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
Заболевания ротовой полости, желудочно-кишечного тракта. Дискомфорт или боль после еды, изменение аппетита.	Обратитесь к лечащему врачу. Если у Вас возникают трудности при проглатывании пищи, старайтесь есть в положении сидя, слегка наклонив голову вперед. Кушайте медленно, небольшими порциями, тщательно пережевывая пищу, не отвлекайтесь от еды. Чередуйте прием твердой пищи с маленьким глотком воды. Пища должна быть однородной, пюреобразной консистенции.
Снижение функциональной активности, трудности при самостоятельном приеме или приготовлении пищи, покупке продуктов	В случае, когда пожилой человек испытывает трудности с приготовлением или употреблением пищи, необходима поддержка семьи, помощь посторонних людей, которую можно организовать самостоятельно или обратиться в Территориальный центр социального обслуживания.
Вы не чувствуете вкуса еды	При приготовлении блюд старайтесь использовать приправы и специи.
Ежедневный прием пяти и более лекарственных препаратов	Обсудите терапию с лечащим врачом или врачом-гериатром — возможно, от приема некоторых препаратов можно будет отказаться.
Депрессия, снижение настроения, отсутствие желаний, потеря интереса к жизни и общению	Важна поддержка со стороны семьи. Постарайтесь больше двигаться и найти интересное для себя занятие. Можно обратиться в Территориальный центр социального обслуживания. Проконсультируйтесь с врачом психотерапевтом.
Нарушения памяти и других умственных способностей — пожилой человек может забывать, что он пропустил прием пищи	При появлении первых признаков снижения памяти или других умственных способностей (внимания, мышления, ориентации в пространстве) как можно раньше обратитесь к неврологу. Важна поддержка со стороны семьи и окружения. Рекомендуются когнитивный тренинг (тренировка памяти). <i>(Подробнее читайте на странице 37 — Третий аккорд здоровья)</i>
Социальная дезадаптация, одиночество, низкий уровень дохода	Важна поддержка со стороны семьи и общества. Следует обратиться в Территориальный центр социального обслуживания.



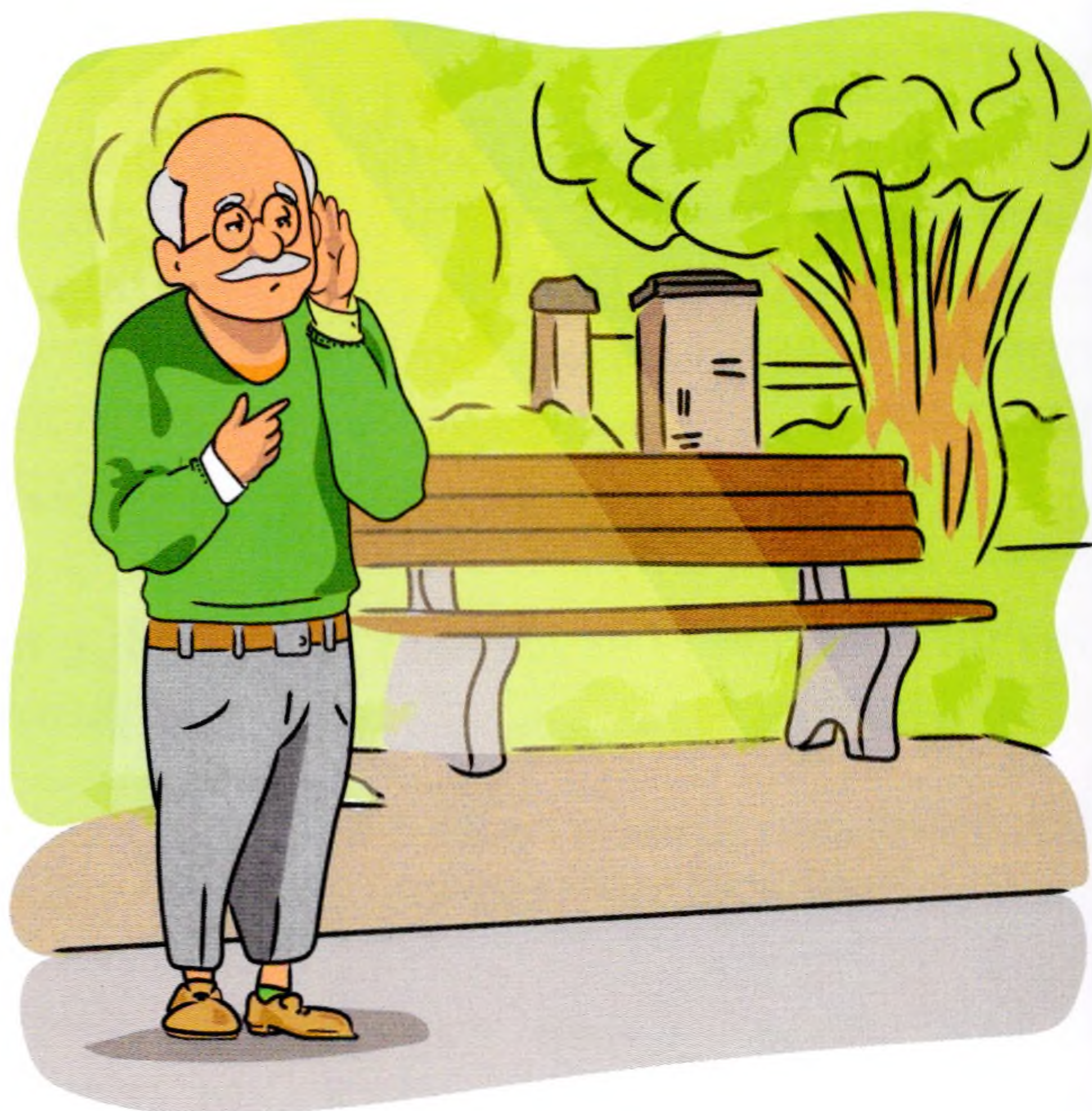
Нота РЕ

Ограничения из-за снижения зрения и слуха

Частые жалобы пожилых людей — снижение зрения и слуха.

При снижении слуха в пожилом возрасте важно учитывать некоторые особенности:

- Пожилые люди хуже воспринимают высокие звуки. Например, могут хорошо слышать и понимать мужчин и совсем плохо — детей. Поэтому старайтесь говорить более низким голосом и не кричать
- Пожилые люди хуже воспринимают беглую речь, поэтому говорите медленнее
- Пожилые люди плохо идентифицируют речь при постороннем шуме, поэтому старайтесь беседовать «по очереди» — при выключенном телевизоре или радио
- В пожилом возрасте усложняется адаптация к слуховому аппарату. Так что будьте терпеливее



Пожилые люди хуже воспринимают высокие звуки. Поэтому старайтесь говорить более низким голосом и не кричать

В большинстве случаев снижение зрения в возрасте 40 лет и старше связано с возникновением и развитием возрастной дальнозоркости (пресбиопии), которую можно скорректировать с помощью очков. К наиболее распространенным заболеваниям глаз в пожилом возрасте относятся — катаракта, глаукома, макулодистрофия и заболевания слезных путей. Пагубное влияние на зрение могут оказать такие заболевания, как сахарный диабет и гипертоническая болезнь. Поэтому для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови. Если у вас уже есть сахарный диабет, следите за уровнем глюкозы крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы крови должны быть у вас натошак и через два часа после еды — для минимизации риска развития осложнений.

Следите за уровнем своего артериального давления при помощи тонометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры артериального давления должны быть у вас для минимизации риска развития осложнений.

Для выявления заболеваний глаз на ранней стадии и своевременного лечения не менее, чем один раз в год необходимо проходить обследование у врача-офтальмолога.

Для сохранения хорошего зрения обратите внимание на простые правила гигиены зрения:

- **Достаточное освещение.** Наиболее полезен для глаз дневной свет. Однако, если его недостаточно, дополняйте дневной свет искусственными источниками освещения.
- **Необходимое расстояние.** Книгу, журнал или газету старайтесь держать на расстоянии 35–40 сантиметров от глаз.
- **Регулярный отдых.** Чтобы избежать переутомления, любую работу каждый час следует прерывать на несколько минут. Кроме того, важно обеспечить себе полноценный ночной сон.

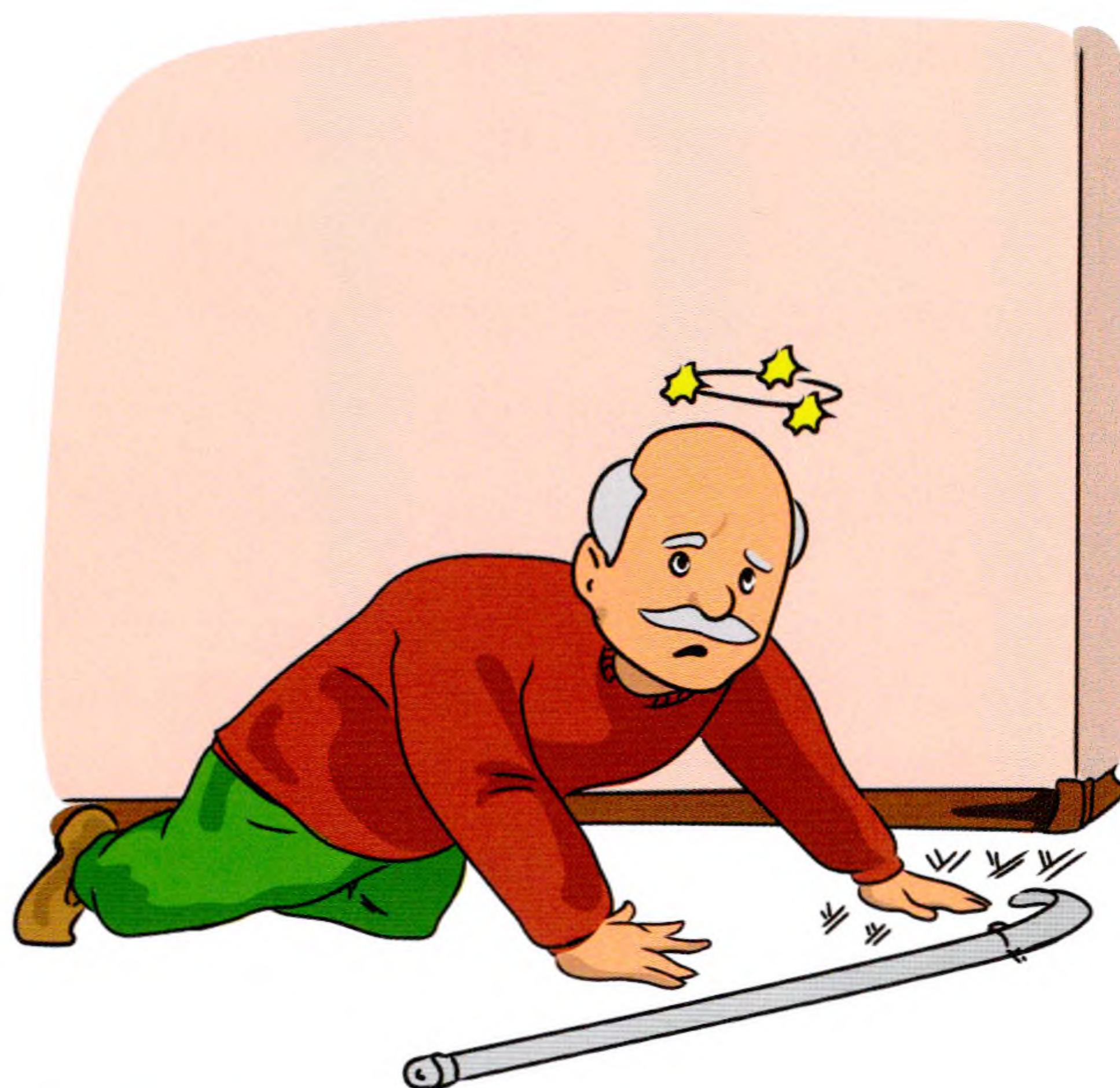


Нота МИ

Падения и травмы, связанные с падением

Этой главе уделите особое внимание. Последствия банального бытового падения могут стать приговором не только для тяжелобольного пациента, но и для вполне благополучного пожилого человека. Падения имеют много причин и влекут за собой целый ряд неблагоприятных последствий. Случаи падений — это сигнал опасности для врача гериатра, а их предотвращение — одна из важнейших задач гериатрии.

Помните, что ни одно из перечисленных состояний не считается «нормальным» для любого возраста.



Падения в пожилом возрасте являются сигналом опасности! Если Вы упали — обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
Мышечная слабость. Если «ноги не держат», а в руках нет силы, чтобы подняться или предотвратить падение	Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения на тренировку баланса. <i>(Подробнее читайте на странице 25 — Первый аккорд здоровья)</i> Если по состоянию здоровья вы не способны выполнять указанный объем физической активности, то старайтесь быть активным в физическом плане настолько, насколько позволяет ваше состояние. Убедитесь, что ваш рацион включает в себя необходимое количество макро — и микронутриентов, белка, а также 1,5–2 литра жидкости. <i>(Подробнее читайте на странице 32 — Второй аккорд здоровья)</i>

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
Нарушение походки и равновесия	<p>При ходьбе используйте вспомогательные средства — трость или ходунки.</p> <p>Для прогулок на улице во время гололеда используйте специальные устройства, которые надеваются на обувь — «ледоходы» или «зимоходы» — они значительно снижают риск падений.</p> <p>Если вы замечаете, что у вас случаются эпизоды головокружения, учащения сердцебиения, вы теряете сознание или находитесь в «предобморочном» состоянии — обратитесь к лечащему врачу.</p>
Нарушение походки и равновесия	<p>Если у вас уже случались падения, рекомендуется использовать бедренные протекторы — для профилактики перелома бедренной кости.</p>
Остеопороз	<p>Остеопороз может протекать незаметно для человека. Опасное следствие остеопороза — переломы. Наиболее часто встречаются переломы лучевой и бедренной кости, а также компрессионные переломы позвоночника. Последние могут возникнуть совсем незаметно для человека и, как правило, дают о себе знать в виде хронической боли в спине.</p> <p>Обратите внимание! Снижение роста на 4 см и более по сравнению с ростом в возрасте 25 лет считается одним из клинических проявлений остеопороза.</p> <p>Для диагностики остеопороза и контроля эффективности лечения используется рентгеновская денситометрия (измерение плотности костей).</p> <p>Проконсультируйтесь с лечащим врачом, проверьте уровень витамина Д и кальция крови. При необходимости пройдите рентгеновскую денситометрию (измерение плотности костей). Для профилактики остеопороза рекомендуется принимать препараты витамина Д (перед началом приема проконсультируйтесь с лечащим врачом).</p> <p>Ваш рацион должен быть полноценным и включать достаточно кальция. <i>(Подробнее читайте на странице 32 — Второй аккорд здоровья)</i></p> <p>Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Силовые нагрузки позволяют сохранить прочность костей и предотвратить или замедлить развитие остеопороза. <i>(Подробнее читайте на страниц 25 — Первый аккорд здоровья)</i></p>

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
<p>Ощущение «покалывания в ногах», онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, которые ведут к ограничению повседневной активности</p>	<p>Если вы замечаете подобные симптомы, стоит обратиться к лечащему врачу. Для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови. Если у вас уже есть сахарный диабет, следите за уровнем глюкозы крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы крови должны быть у вас натощак и через два часа после еды — для минимизации риска развития осложнений.</p> <p>Убедитесь, что ваш рацион включает в себя необходимое количество макро — и микронутриентов, а также 1,5–2 литра жидкости (<i>Подробнее читайте на странице 32 — Второй аккорд здоровья</i>)</p> <p>Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. (<i>Подробнее читайте на странице 25 — Первый аккорд здоровья</i>)</p> <p>Если вы курите, немедленно откажитесь от курения.</p>
<p>Некоторые лекарственные средства, ежедневный прием 5 и более препаратов в сутки</p>	<p>Обсудите терапию с лечащим врачом или врачом-гериатром. Возможно, от приема некоторых препаратов можно будет отказаться. Не принимайте самостоятельно не рекомендованные Вам лекарственные препараты, особенно психотропного действия, снотворные или седативные. Они могут стать причиной падений.</p>
<p>Снижение зрения</p>	<p>При нарушении зрения как можно раньше обратитесь к офтальмологу. Ежегодно проходите обследование у офтальмолога. При подъеме или спуске по лестнице не носите мультифокальные очки (очки, сочетающие в себе линзы с разными диоптриями).</p>
<p>Болевой синдром, боли в суставах и мышцах</p>	<p>При появлении болей как можно раньше обратитесь к врачу. Вероятно, при хронической боли потребуются длительное медикаментозное и немедикаментозное лечение. Физическая активность и некоторые упражнения часто улучшают контроль над болью.</p>

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
<p>Нарушение памяти, снижение умственных способностей, деменция.</p> <p>Пожилой человек может путать, забывать правила дорожного движения, быть невнимательным при передвижении по улице и дома</p>	<p>При появлении первых признаков нарушения памяти или других умственных способностей (мышления, внимания) как можно раньше обратитесь к неврологу. Важна поддержка со стороны семьи и общества. Рекомендуется когнитивный тренинг. <i>(Подробнее читайте на странице 37 — Третий аккорд здоровья)</i></p>
<p>Депрессия, снижение настроения, отсутствие желаний, потеря интереса к жизни, общению</p>	<p>Важна поддержка со стороны семьи и общества. При необходимости обратитесь к психотерапевту.</p>
<p>Обратите внимание на обустройство быта</p>	<p>Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться. Уберите неустойчивые предметы, организуйте достаточное освещение в комнатах и коридорах, «дежурный» свет ночью, в ванной постелите противоскользящие коврики, носите удобную обувь с задником. <i>(Подробнее читайте на странице 40 — Четвертый аккорд здоровья)</i></p>

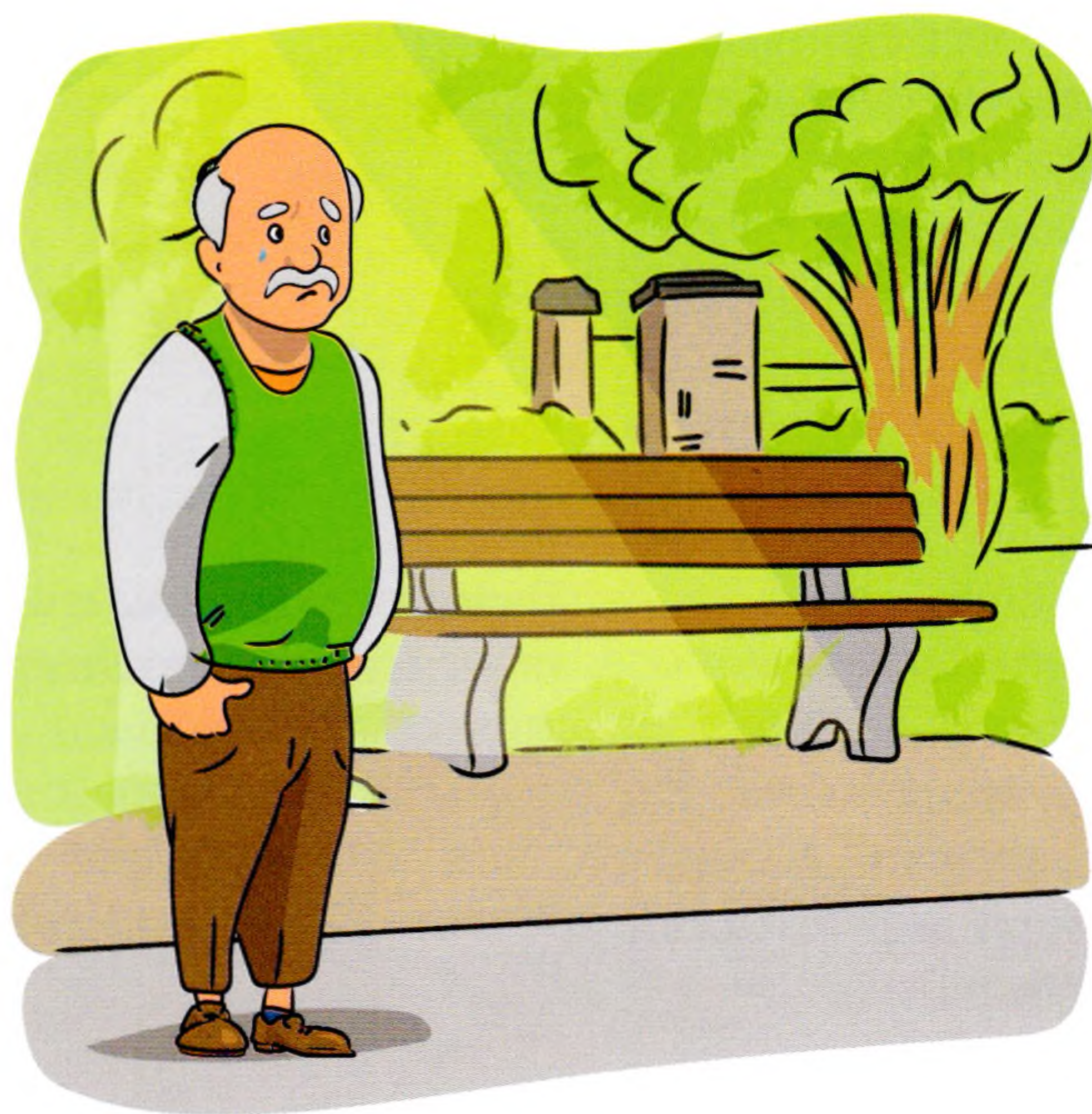


Нота ФА Настроение

Ухудшение здоровья ведет к снижению настроения, а снижение настроения в свою очередь плохо влияет на физическое здоровье. Своевременное обращение за медицинской помощью, профилактика заболеваний, выполнение назначений врача, рациональное питание, хороший сон и физическая активность — все эти рекомендации помогут сохранить здоровье тела и души.

Нельзя недооценивать важность социальных контактов пожилых людей, их адаптации в обществе. Крайне важно, чтобы человек любого возраста мог свободно чувствовать себя в общественных местах, встречал поддержку людей, имел возможность к передвижению или отдыху (доступный транспорт, безбарьерная среда, поручни, перила, лифты, достаточное количество сидений и т.д.). Для ориентации на улице или в учреждениях необходима понятная и четкая навигация. Сегодня новые технические достижения расширяют наши возможности к общению, получению информации и организации различных услуг. Пожилым людям приходится учиться владеть компьютером, современными приборами, телефонами.

Большую роль в поддержании оптимистического настроения у пожилого человека играет его ближайшее окружение, родственники, друзья, соседи. Сохраняйте контакты со своей семьей и друзьями. Возможно, кому-то из них Вы сможете в чем-то помочь, поддержать добрым словом или советом. И от них в свою очередь в трудную минуту получите необходимое участие и внимание.



Если у вас возникают мысли о суициде, следует как можно быстрее обратиться за помощью к психиатру

Теперь ответьте на вопросы. Если хотя бы на один из представленных ниже вопросов вы отвечаете отрицательно (оценивайте свое состояние в течение последних двух недель), обратитесь к психотерапевту:

- Хотите ли вам жить?
- Есть ли что-либо в жизни, что доставляет вам удовольствие?

ВАЖНО!

Если у вас возникают мысли о суициде, следует как можно быстрее обратиться за помощью к психиатру

МОДЕРАТО



Нота СОЛЬ

Память, понимание, ориентация,
способность планировать

Важно знать, что нарушения умственных способностей — внимания, памяти, логики, счета — это не только интеллектуальные способности, но и безопасность и адаптированность человека в обществе. Для пожилого человек с нарушенной памятью передвижение в большом городе становится очень опасным, он может забывать правила дорожного движения, не заметить проезжающий автомобиль или бордюр. Часто пожилым людям сложно самостоятельно добраться до незнакомого места (клиники, магазина), запомнить маршрут, пользоваться современным транспортом или связью.



НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ ≠ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Нарушения памяти в пожилом возрасте многие расценивают как часть естественного процесса старения и не торопятся обращаться к врачу. Однако, как правило, причиной таких расстройств служат серьезные болезни. От 50 до 70 процентов пожилых людей активно жалуются на повышенную забывчивость. При нормальном процессе старения память человека с возрастом действительно немного ослабевает — сложнее становится запоминать новую информацию. Однако эти изменения не должны приводить к нарушениям профессиональной и обычной жизнедеятельности, а также к невозможности самообслуживания. Если пожилой человек ежедневно сталкивается с ситуациями, к которым привели нарушения памяти (постоянно ищет очки, забывает кастрюли на плите и т.д.), то данное обстоятельство уже нельзя расценить как нормальный процесс

старения, и необходимо проконсультироваться с врачом. К сожалению, нарушения памяти постепенно могут прогрессировать и в конечном итоге приводить к деменции.

В народе деменцию часто называют «склероз» или «старческий маразм». Деменция — это приобретенное слабоумие, которое может развиваться у человека в пожилом возрасте. Деменция, несомненно, изменяет жизнь самого больного и жизнь окружающих его людей — человек становится зависимым, неспособным обслуживать самого себя.

По статистике, деменция в возрасте от 60 до 69 лет встречается примерно в 2% случаев, а после 80 лет ей подвержены уже до 25% людей. К 90-летнему возрасту риск заболеть возрастает до 45%.

Самая частая причина деменции — болезнь Альцгеймера. При этом заболевании гибнут клетки головного мозга, отвечающие за память. При болезни Альцгеймера в первую очередь возникают проблемы с запоминанием новой информации. Человек может вспоминать и рассказывать мельчайшие подробности событий 10–20-летней давности, но при этом не может вспомнить, что ел сегодня на завтрак. Человеку начинает казаться, что все хотят причинить ему вред, что-то украсть. Поэтому он начинает прятать вещи. Этот период может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет — в зависимости от множества факторов, определяющих динамику болезни. Однако игнорировать все более существенные провалы в памяти и все более значимые изменения личности больного со временем становится невозможно. Приходит время обратиться за помощью к врачу, и зачастую остается только сожалеть, что это не было сделано раньше. Ведь лечение болезни Альцгеймера наиболее эффективно на ранней стадии. Со временем симптомы усугубляются, прогрессирует забывчивость — больной забывает имена близких людей, их внешность. Ему все труднее вспоминать названия привычных предметов. К сожалению, при отсутствии лечения через 3–4 года после начальных симптомов болезни Альцгеймера человек становится полностью зависимым от окружающих. Своевременно начатое лечение позволяет продлить способность пациента к самообслуживанию на 10 и более лет.

Если вы заметили, что пожилой человек:

- постоянно переспрашивает одно и то же
- плохо запоминает недавние события, но хорошо помнит давние, появились трудности с восстановлением последовательности событий
- стал хуже ориентироваться в пространстве и во времени
- стал приносить домой ненужные вещи

- начал прятать вещи, документы
 - появились навязчивые идеи причинения ущерба, бесцельное блуждание
 - появились проблемы с выполнением заданий, которые раньше не вызывали затруднений
 - появились изменения в настроении и характере, необоснованная агрессия, мнительность
 - появились трудности при устном и письменном общении,
- то необходимо как можно раньше проконсультироваться с неврологом

Кроме того, существуют специальные тесты и опросники, которые помогают выявить нарушения когнитивных функций (памяти, внимания, мышления, ориентации в пространстве). *(Подробнее читайте на странице 37 — Третий аккорд здоровья)*

При выявлении нарушений памяти их необходимо лечить. Лечение деменции не только возможно, но и необходимо. Рекомендуется проводить когнитивный тренинг (тренировку памяти) *(Подробнее читайте на странице 37 — Третий аккорд здоровья)* и лечение специальными препаратами. Помните, что чем раньше начато лечение, тем дольше сохраняется память. Даже при грубых расстройствах памяти назначение современных лекарственных препаратов нередко приводит к активизации умственных и психических процессов, способствует как можно более длительному сохранению способности к самообслуживанию и замедляет прогрессирование заболевания, что позволяет избежать зависимости от постоянного ухода.

ВАЖНО!

Чтобы предупредить или отсрочить возникновение деменции, необходимо вести здоровый образ жизни. Ученые доказали, что положительное влияние на состояние памяти оказывает регулярная физическая нагрузка. Для предотвращения снижения памяти, внимания, мышления, старайтесь не менее 150 минут в неделю заниматься силовыми и аэробными физическими нагрузками. Если по состоянию здоровья вы не способны выполнять указанный объем физической активности, то старайтесь быть физически активным настолько, насколько позволяет ваше состояние.

(Подробнее читайте на странице 25 — Первый аккорд здоровья)



Нота ЛЯ Недержание мочи

Нормальная работа тазовых органов — важнейший показатель здоровья. Интимность вопроса порой заставляет пациентов молчать при возникновении проблем в этой сфере и не говорить об этом не только родственникам, но и врачу. А между тем, при недержании мочи качество жизни существенно ухудшается. Рассмотрим некоторые состояния, связанные с развитием или усилением симптомов недержания мочи в пожилом возрасте:



Помните, что ни одно из перечисленных состояний не считается «нормальным» для любого возраста

Если Вас беспокоит недержание мочи, обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
Изменения мочевых путей и ослабление мышц тазового дна	Ежедневно выполняйте упражнения для тренировки мышц тазового дна (упражнения Кегеля), а также упражнения для тренировки мочевого пузыря (<i>см. ниже</i>)
Эффекты лекарственных препаратов	Обсудите терапию с лечащим врачом или врачом-гериатром. Старайтесь употреблять меньше напитков, содержащих кофеин. Они раздражают стенку мочевого пузыря и заставляют чаще мочиться.
Опущение тазовых органов	Проконсультируйтесь с гинекологом или урологом. Ежедневно выполняйте упражнения для тренировки мышц тазового дна (упражнения Кегеля) (<i>см. ниже</i>)
Заболевания предстательной железы	Если у Вас возникают затруднения при мочеиспускании, проконсультируйтесь с урологом.

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
Сопутствующие заболевания (неврологические, метаболические)	Если у Вас сахарный диабет, контролируйте уровень глюкозы в крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы крови должны быть у Вас натощак и через два часа после еды.

Упражнения для тренировки мышц тазового дна (упражнения Кегеля) и мочевого пузыря

Упражнения Кегеля. 8–12 сокращений мышц тазового дна в течение 8–10 секунд каждый, три повтора три раза в день ежедневно в течение как минимум 15–20 недель. Для того, чтобы правильно идентифицировать мышцы тазового дна, попробуйте задержать струю мочи во время мочеиспускания и запомните свои ощущения.

Тренировка мочевого пузыря

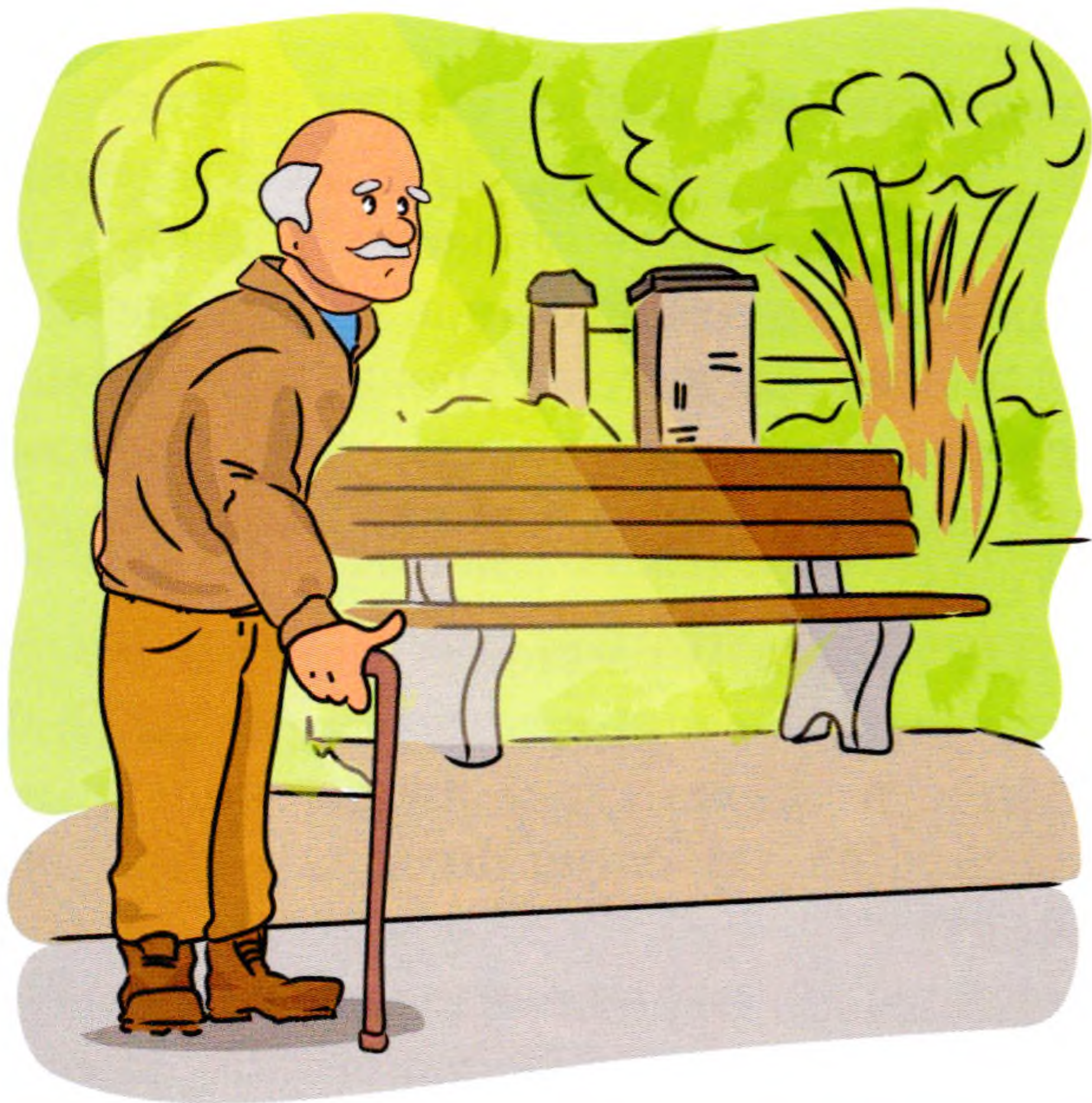
Тренировка мочевого пузыря поможет восстановить контроль над его функционированием при наличии ургентных, нестерпимых позывов к мочеиспусканию. С помощью дневника мочеиспусканий определите минимальный временной промежуток между мочеиспусканиями. Рекомендуется регулярное мочеиспускание с равными промежутками времени, начиная с минимального. После двух дней без эпизодов недержания мочи постарайтесь увеличить интервал между мочеиспусканиями (при возникновении позыва старайтесь отвлекаться путем расслабления, глубокого дыхания или быстрого сокращения мышц тазового дна). Интервал между мочеиспусканиями постепенно увеличивается, пока не достигнет 3–4 часов.



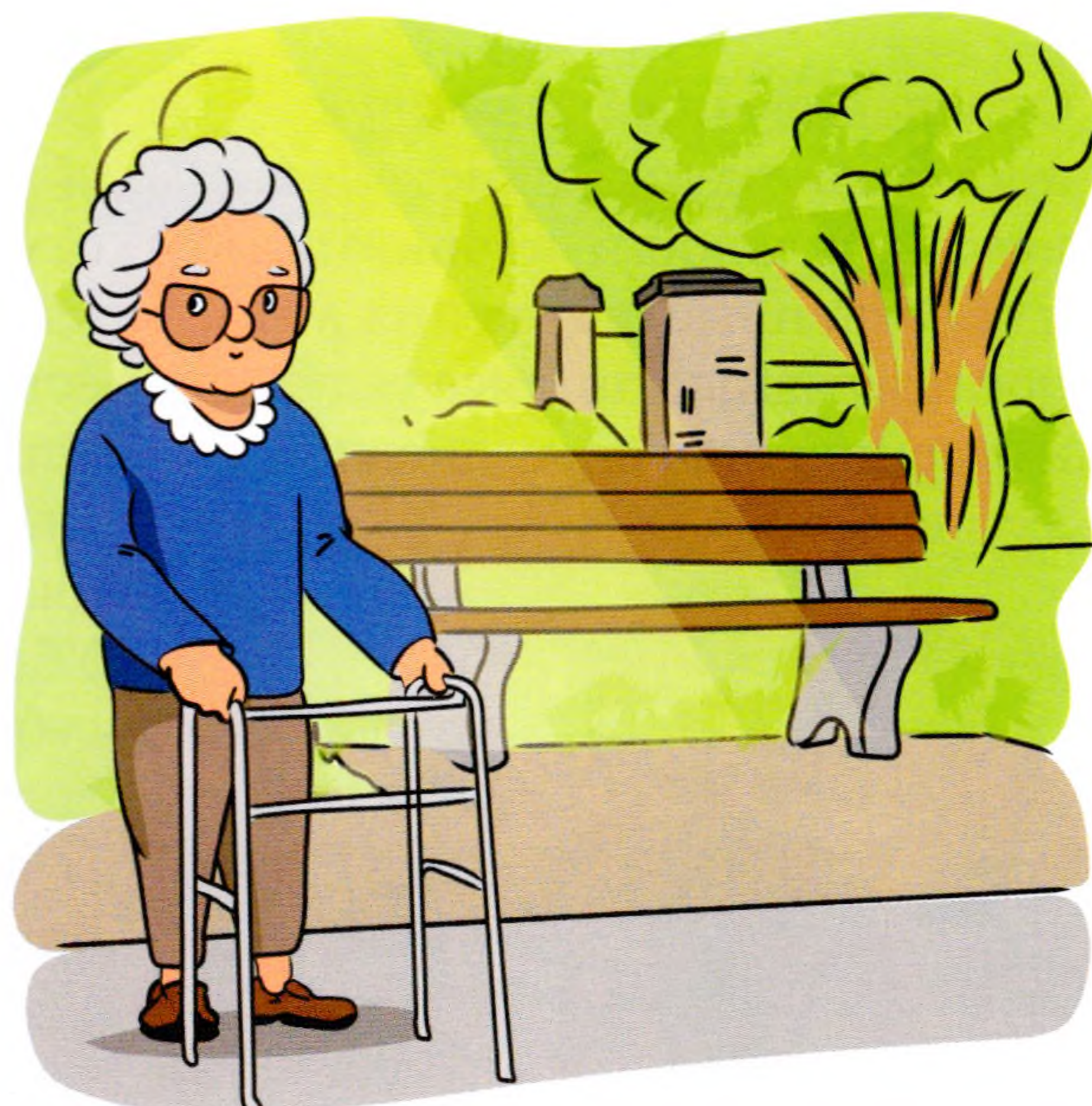
Нота СИ

Трудности в перемещении по дому или на улице

Помните, что ни одно из перечисленных состояний не считается «нормальным» для любого возраста



Если у Вас есть проблемы с походкой и равновесием, используйте трость при ходьбе



Если Вам трудно передвигаться даже с тростью, используйте ходунки

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
Заболевания сердца, сосудов. Вы чувствуете приступы сердцебиения, боли за грудиной, одышку, боли в ногах при физических нагрузках	Проконсультируйтесь с лечащим врачом и/или врачом-гериатром.
Заболевания суставов	Старайтесь длительное время не стоять на одном месте, не носите тяжести и не делайте резких движений руками или ногами. При необходимости поднять тяжелый предмет равномерно распределяйте нагрузку на обе руки. Носите специальную ортопедическую обувь или используйте ортопедические стельки. Проконсультируйтесь с врачом-ревматологом и травматологом-ортопедом.

С чем это может быть связано?	Что следует делать?
Снижение массы и силы мышц	<p>Помните, что лишний вес дает дополнительную нагрузку на суставы. Однако снижение веса без поддержания силы мышц в пожилом возрасте опасно. Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю (силовые и аэробные упражнения, а так же упражнения для тренировки баланса). <i>(Подробнее читайте на странице 25 — Первый аккорд здоровья)</i></p>
<p>Ощущение «покалывания в ногах», онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, спазмы, которые ведут к ограничению повседневной активности</p>	<p>Если Вы замечаете подобные симптомы, стоит обратиться к лечащему врачу. Для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы в крови и гликированного гемоглобина. Если у Вас уже есть сахарный диабет, следите за уровнем глюкозы. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы крови должны быть у Вас натошак и через два часа после еды.</p> <p>Убедитесь, что ваш рацион включает в себя необходимое количество макро — и микронутриентов, а также 1,5–2 литра жидкости. <i>(Подробнее читайте на странице 32 — Второй аккорд здоровья)</i></p> <p>Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. <i>(Подробнее читайте на странице 25 — Первый аккорд здоровья)</i></p> <p>Если Вы курите, откажитесь от курения.</p>
Нарушение памяти, снижение умственных способностей, деменция	<p>При первых признаках нарушения памяти или других умственных способностей (логики, внимания, счета) как можно раньше обратитесь к неврологу. Важна поддержка со стороны семьи и общества. Рекомендуются когнитивный тренинг. <i>(Подробнее читайте на странице 37 — Третий аккорд здоровья)</i></p>
Неправильно подобранная трость или ходунки	<p>Важно правильно подобрать трость или ходунки по высоте, так как в противном случае может возникнуть дополнительная нагрузка на суставы. Нижняя точка рукоятки трости должна соответствовать уровню запястья руки, слегка согнутой в локтевом суставе (на 5–10°) в положении стоя. Что касается ходунков, то при опоре кистей рук на рукоятку верхнего уровня ходунков, локтевой сустав должен быть согнут под углом не более 15°.</p>

КУЛЬМИНАЦИЯ



Аккорды здоровья



Первый аккорд здоровья: **Физическая активность**

Физическая активность — основной компонент не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний. Для людей старшего возраста физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. У физически активных пожилых людей более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшая память, умственная работоспособность, координация, меньший риск падений, большая самостоятельность и более низкие показатели смертности.

Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не служит противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.



Старайтесь быть настолько физически активным, насколько позволяет Ваше состояние

Физическая активность принесет пользу, если Вы будете знать и помнить, что:

- физическая активность — это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и т.д.)

- чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3–5 раз в неделю) необходимо подобрать такой вид упражнений и деятельности, которые будут приносить вам удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.)
- не нужно ставить нереальных задач и рекордов - выбранный вид физической активности должен быть доступным для вас
- заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении

Рекомендовано

1. Заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю, или высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, или сочетать их
2. Выполнять аэробные упражнения продолжительностью не менее 10 минут ежедневно
3. Увеличивать физическую активность средней интенсивности до 300 минут в неделю, или высокой интенсивности до 150 минут в неделю
4. Для предотвращения падений пожилым людям необходимо выполнять упражнения на равновесие три и более дней в неделю
5. Для профилактики остеопороза и переломов следует выполнять силовые упражнения, задействовав основные группы мышц, два и более дня в неделю
6. Если пожилой человек не может выполнить рекомендуемый объем физической активности, следует выполнять упражнения, соответствующие его возможностям и состоянию здоровья

Структура занятия

Разминка (разогрев)	5–10 минут. Может состоять из легких потягиваний, гимнастических или физических упражнений низкой интенсивности (например, ходьба). Это важная переходная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к физической нагрузке.
Активная фаза	Это фаза сердечно-сосудистая или аэробная. Длится 10–60 минут.
Период остывания	5–10 минут. Упражнения такие же, как и при разминке. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки.

Советы

1. Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи или единомышленниками
2. Во избежание обезвоживания пейте достаточное количество воды после и во время занятий физической активностью
3. Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой. Пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки
4. Старайтесь выделять время для прогулок, упражнений, любых видов спорта на воздухе
5. Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде

Для людей в возрасте 65 лет и старше физическая активность включает активность передвижений (например, ходьба пешком или езда на велосипеде) во время досуга или профессиональной деятельности, а также домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в повседневной жизни.

Для людей, страдающих заболеваниями сердца, перенесшими инфаркт миокарда, должна быть назначена программа реабилитации, включающая курс контролируемой врачом лечебной физкультуры. Необходимо обследование в кабинете функциональной диагностики — для определения «пороговой» частоты сердечных сокращений и частоты безопасного тренировочного пульса. Максимальная возрастная частота сердечных сокращений определяется по формуле: $220 \text{ ударов/мин} - \text{возраст}$. Пациенту рекомендуются нагрузки с тренировочным пульсом 50–75 % от максимальной частоты сердечных сокращений.

Варианты интенсивности физической активности

Умеренная физическая активность (150 минут в неделю)	Интенсивная физическая активность (75 минут в неделю)
<ul style="list-style-type: none"> • ходьба • работа в саду (должна быть регулярной) • медленная езда на велосипеде • танцы • занятия йогой • настольный теннис • подъем по лестнице • плавание (не соревновательного характера) • уборка (мытьё окон, полов и т.д.) • упражнения на баланс, растяжку или силовые упражнения с небольшим весом 	<ul style="list-style-type: none"> • бег трусцой • баскетбол • футбол • быстрая езда на велосипеде • ходьба на лыжах по ровной местности • соревнование по плаванию • теннис со стенкой • бадминтон • силовые упражнения с большим весом • конный спорт
	<p><u>Для занятий интенсивной физической активностью необходимо дополнительное медицинское обследование</u></p>
В каких случаях необходимо остановить занятие (но не отказываться от ежедневных нагрузок):	Когда противопоказаны занятия физической культурой (на время прекратить занятия):
<p><u>Если у вас появились:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • головокружение • ощущение «прилива крови» к лицу • дискомфорт или боль в области сердца, груди • сильное утомление • боли в икроножных мышцах • одышка • нарушение координации • посинение конечностей • превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений • снижение артериального давления, или наоборот — его чрезмерное повышение • резкие боли в суставах или пояснице 	<ul style="list-style-type: none"> • в острый период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и т.д.) • если в состоянии покоя частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту • при тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца • если артериальное давление выше 170/100 или ниже 90/50 мм рт. ст. • при грубых нарушениях памяти, умственной работоспособности
<p><i>При повторении симптомов обратитесь к врачу для корректировки нагрузки!</i></p>	<p><i>После купирования острых состояний можно постепенно возвращаться к привычной физической активности.</i></p>

Для пациентов с заболеваниями суставов

Суставы также должны получать адекватную нагрузку, но начинать занятия лучше с минимальных нагрузок. В большинстве случаев физическая активность не служит причиной возникновения артритов или угрозой для повреждения суставов. Занятия противопоказаны лишь в периоды обострений артритов.

Ниже представлены некоторые упражнения для поддержания равновесия и силы.

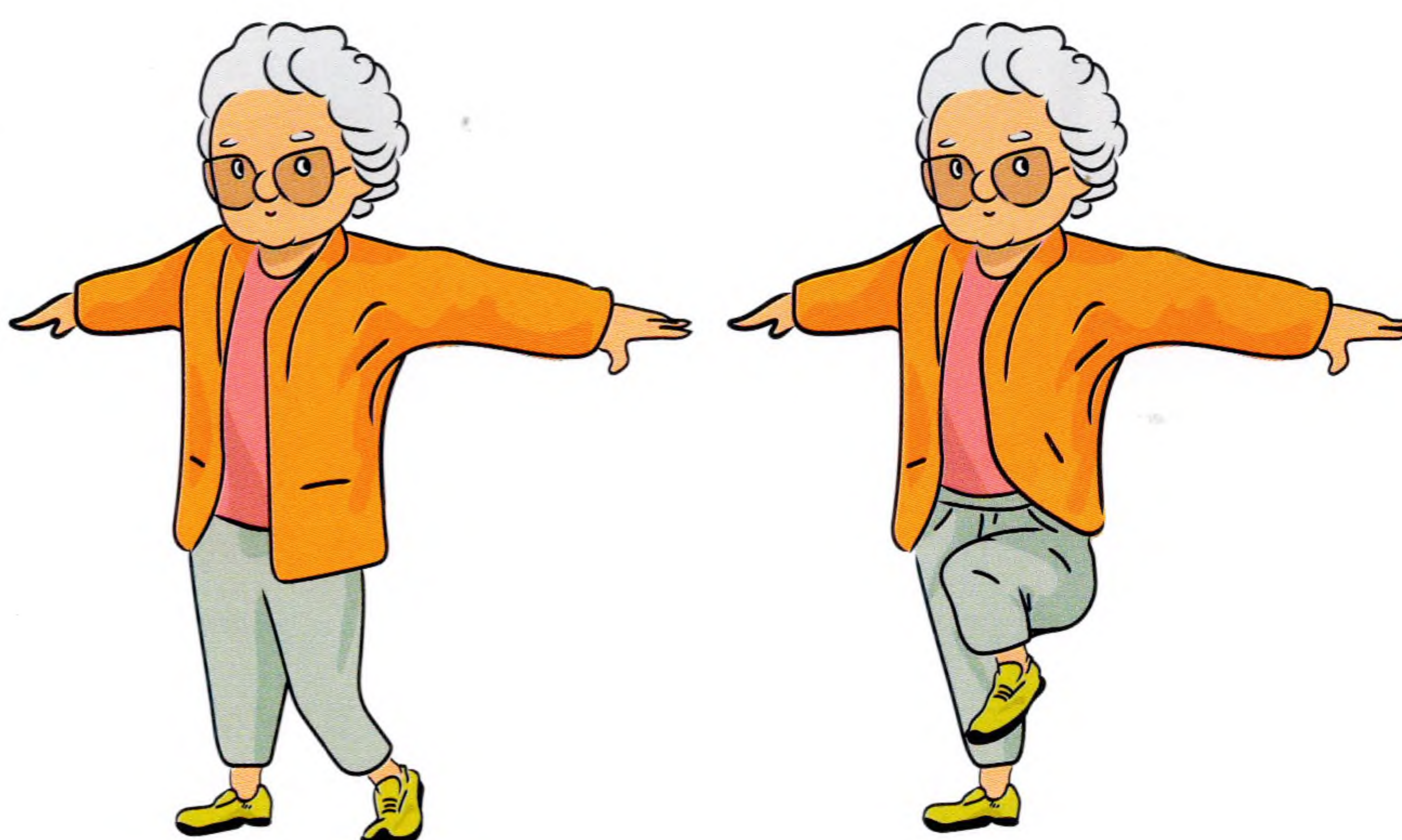
Ходьба с пятки на носок

- Пятку одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкоснуться или почти соприкоснуться
- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке
- Таким же образом меняйте ноги, делая шаги вперед
- Сделайте 20 шагов



Балансирование при ходьбе

- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке
- Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене и переставляя ее вперед
- Сделайте 20 шагов, меняя ноги

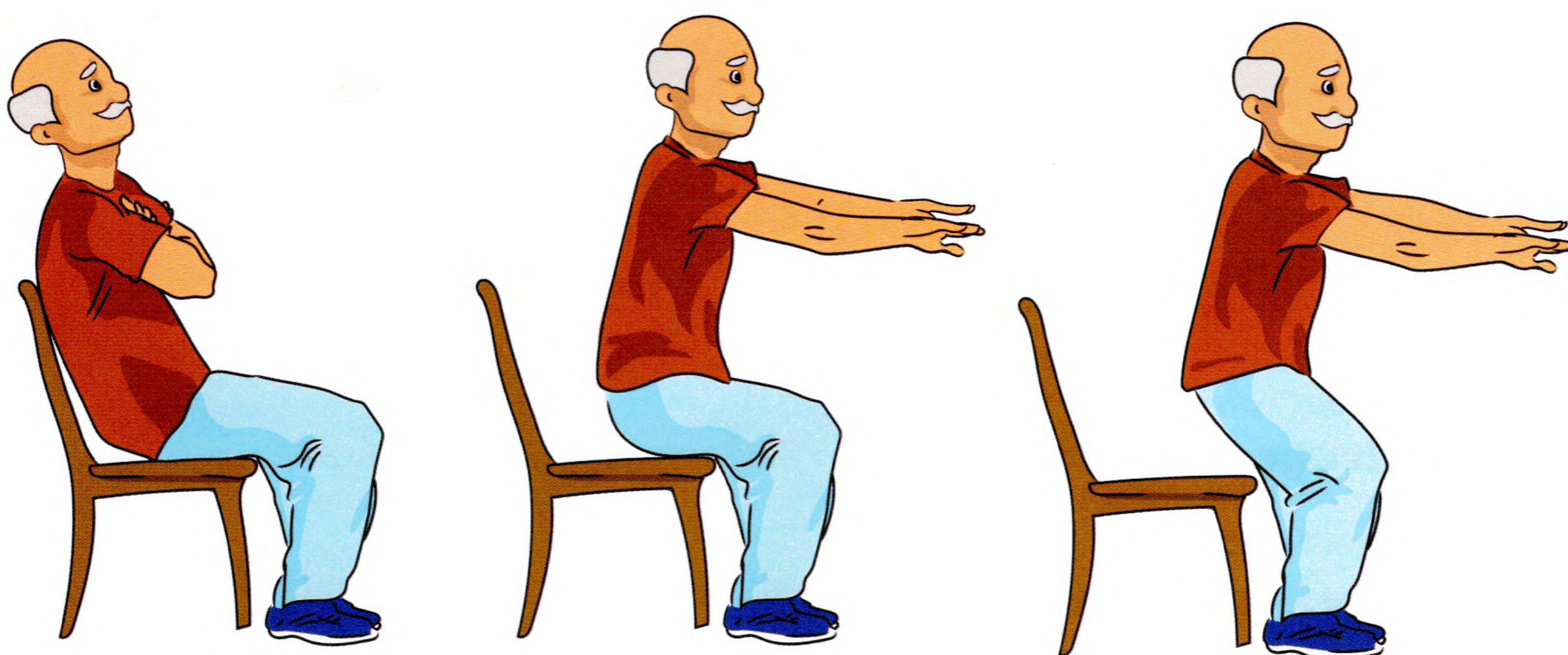


Балансирование на одной ноге с опорой на стул

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед
- Стоя на одной ноге, держитесь за стул
- Сохраняйте эту позицию 10–15 секунд
- Повторите 10–15 раз на одной ноге, затем на другой



Приседания со стулом



- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное
- Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь
- На вдохе сядьте обратно. Спина прямая
- Повторите 10–15 раз

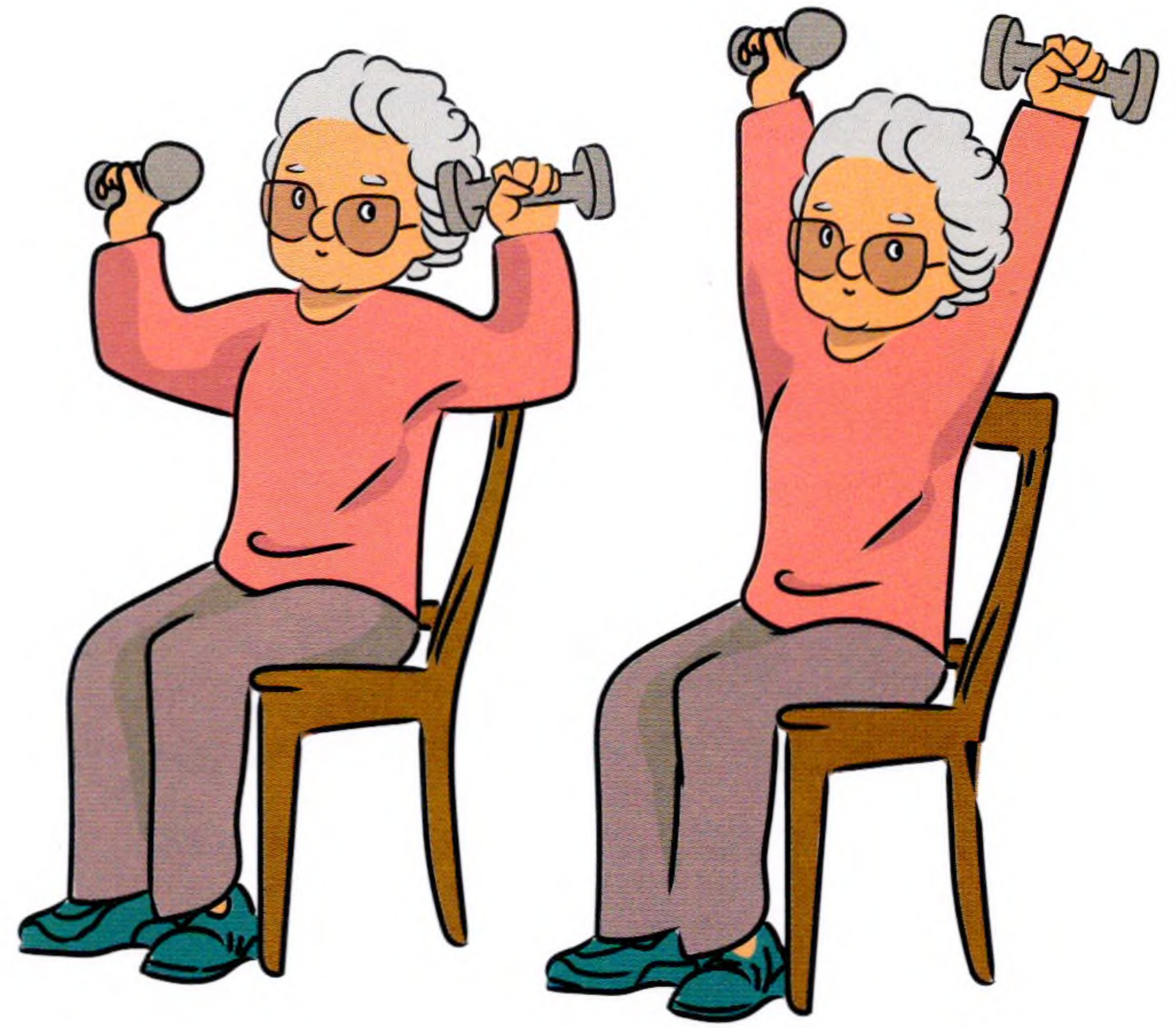
Если у вас есть проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом

Работа с эспандером или мячом

- Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер
- Медленно сжимайте мяч в руке на 3–5 секунд
- Медленно разожмите руку
- Повторяйте по 10–15 раз каждой рукой

Упражнения для рук

- Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле
- Ноги на полу, плечи расправлены
- Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5–1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды
- На вдохе опустите руки
- Повторяйте по 10–15 раз





Второй аккорд здоровья: Питание

Правильное питание необходимо для сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно важно для пожилых людей.

ВАЖНО!

- Готовьте пищу с учетом вкуса и желания пожилого человека
- Во время еды создавайте благоприятную доброжелательную атмосферу



Примите к сведению

- При стабильном нормальном весе и хорошем самочувствии Вы можете продолжать питаться в привычном для Вас режиме, сохраняя прежний объем и состав пищи.
- Для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи (на 5–7% каждые 10 лет в период с 30 до 70 лет), так как по мере старения человека отмечается снижение интенсивности обменных процессов, замедление расщепления пищевых веществ и их усвоение.
- При сопутствующем длительно протекающем заболевании может развиваться дефицит питания. В таких случаях необходимо увеличить количество пищи, изменить ее качественный состав. При отсутствии достаточного питания возникает опасность прогрессирования заболевания и развития осложнений.
- При некоторых заболеваниях (сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, хронических запорах, заболеваниях почек и др.) диета становится неотъемлемой частью лечебного процесса. Об особенностях питания при этих заболеваниях необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Три основных принципа правильного питания:

- 1) соответствие количества энергии (калорийности) потребляемой пищи количеству расходуемой при движении энергии в течение дня

- 2) сохранение баланса питательных веществ (белков — 15%, жиров — 30%, углеводов — 55% суточной калорийности), витаминов и минеральных веществ
- 3) соблюдение режима питания. Принимать пищу не реже 4–5 раз в день в одно и то же время, не переедая перед сном.

Сбалансированное по количеству и качеству питание лежит в основе предупреждения преждевременного старения

Распределение энергетической ценности суточного рациона в %

Прием пищи	4-разовое питание	5-разовое питание (варианты)	
завтрак	25–30	20–25	25
2-й завтрак	—	10–15	—
обед	35–40	30	35
полдник	—	—	10
ужин	20–25	20–25	20–25
2-й ужин	5–10	5–10	5–10

Сведения по основному составу пищи и некоторые рекомендации по приготовлению блюд

Белки

- Норма потребления белков в пожилом возрасте — 1,2-1,5 г на 1 кг массы тела в сутки.
- Оптимальная пропорция между животными и растительными белками — 1:1.
- Из белков животного происхождения предпочтение следует отдавать белкам рыбы и молочных продуктов, а при выборе мяса — нежирным сортам (говядина, телятина, крольчатина, индейка, конина, курятина).

Мясо и субпродукты богаты пуриновыми основаниями — источником образования в организме мочевой кислоты, способствующей возникновению подагры. Пуриновые основания при варке мяса, птицы или рыбы переходят в бульон, поэтому желательно употреблять в пищу бульоны не чаще, чем 1–2 раза в неделю. Рекомендовано варить супы на вторичном бульоне (мясо варится после закипания 2–3 минуты, затем бульон сливается, заливается новая вода и на ней уже варится суп).

- До 30% суточной потребности в белках желательно обеспечивать за счет молочных и кисломолочных продуктов. Предпочтение следует отдавать продуктам с пониженной жирностью. Кисломолочные продукты особенно полезны, так как содержат полезные микроорганизмы, которые, попадая в толстую кишку, препятствуют размножению болезнетворных и гнилостных микробов.
- Растительные белки содержатся в зерновых, бобовых, сое. Из зерновых культур наиболее полезны гречневая и овсяная крупы. Употребление риса в связи с его закрепляющим действием следует ограничить.

Жиры

- Поступление жира с пищей в пожилом возрасте должно составлять не более 30% от общей калорийности дневного рациона.
- Растительное (льняное, оливковое, подсолнечное) масло можно употреблять до 25–30 граммов в день (1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка подсолнечного).
- Употребление животных жиров (сливочное масло, сливки, жирные сорта мяса, икра) следует ограничить — они трудно перевариваются и усваиваются.
- Избегайте употребление копченой продукции и мяскоколбасных изделий.
- Готовить пищу лучше без добавления жира — полезнее варить, тушить, запекать или готовить на пару.

Углеводы

- С возрастом ухудшается толерантность к углеводам, поэтому в рационе пожилых людей должны преобладать так называемые «сложные» углеводы и пищевые волокна — разнообразные овощи, ягоды, фрукты, каши из гречневой и овсяной крупы, хлеб грубого помола. Бобовые культуры могут усилить брожение в кишечнике и вызвать вздутие живота.

- Употребление так называемых «простых» углеводов следует ограничить (сахар, сладости — конфеты, торты, пирожные), так как их избыток приводит к перенапряжению поджелудочной железы и развитию сахарного диабета.

Витамины и минеральные вещества

Большинство витаминов не синтезируются в организме — они поступают только с продуктами питания. Организм человека не способен «запасать» витамины впрок, и поэтому должен получать их регулярно — в полном наборе и количествах, обеспечивающих суточную физиологическую потребность. Часто в пожилом возрасте развивается дефицит витаминов С, Д, Е, фолиевой кислоты, витаминов группы В. Из минералов — дефицит кальция, магния, цинка.

- Наиболее богаты витамином С — цитрусовые, шпинат, сладкий перец, черная смородина, лук, квашеная капуста.
- Витамин Е можно получить из растительных масел, льняного семени, злаков, молока, сои.
- Источник витаминов группы В — кисломолочные продукты, соя, дрожжи, зеленые листовые овощи, зеленый лук, проросшая пшеница, шпинат, орехи, а фолиевой кислоты — листья зеленых растений.
- Витамин D₃ синтезируется в организме под действием ультрафиолетовых лучей солнечного света, поэтому ежедневные прогулки на свежем воздухе в светлое время суток помогут предотвратить развитие его дефицита.
- Для предупреждения развития остеопороза и переломов костей важно употреблять в достаточном количестве кальций — он содержится в молочных продуктах, рыбе, зеленых овощах, орехах, кунжуте, маке.
- Основные источники магния — злаковые и бобовые продукты, цинка — рыба, яйца, сыр, отруби, дрожжи.

Ежедневно рекомендовано употреблять 2–3 порции фруктов и 3–4 порции овощей.

Одна порция фруктов — это один крупный фрукт (яблоко, груша, апельсин) или 3–4 мелких (слива, мандарин, клубника). Одна порция овощей — это 1/2 стакана измельченных приготовленных овощей или один стакан измельченных свежих овощей

Жидкость

Рекомендации по ежедневному количеству принимаемой жидкости у взрослых людей с возрастом не меняются и составляют 1500–2500 мл или 30

мл на 1 кг массы тела в сутки. С возрастом наш организм теряет способность ощущать жажду, что ведет к снижению употребления жидкости и развитию обезвоживания. Полезнее пить часто и понемногу, так как употребление большого количества жидкости за один прием влечет за собой большую нагрузку на сердце. Около 40% ежедневной потребности организма в воде удовлетворяется с пищей, остальное следует принимать в виде различных напитков (вода, соки, компот, отвар шиповника, чай).

Старайтесь следить за тем, сколько жидкости вы выпиваете каждый день

При наличии у вас хронической сердечной недостаточности не рекомендуется употреблять более 2000 мл жидкости в сутки. Минимальное количество жидкости — 1500 мл в сутки

Ограничивайте употребление соли до 5 г и сахара до 30 г в сутки

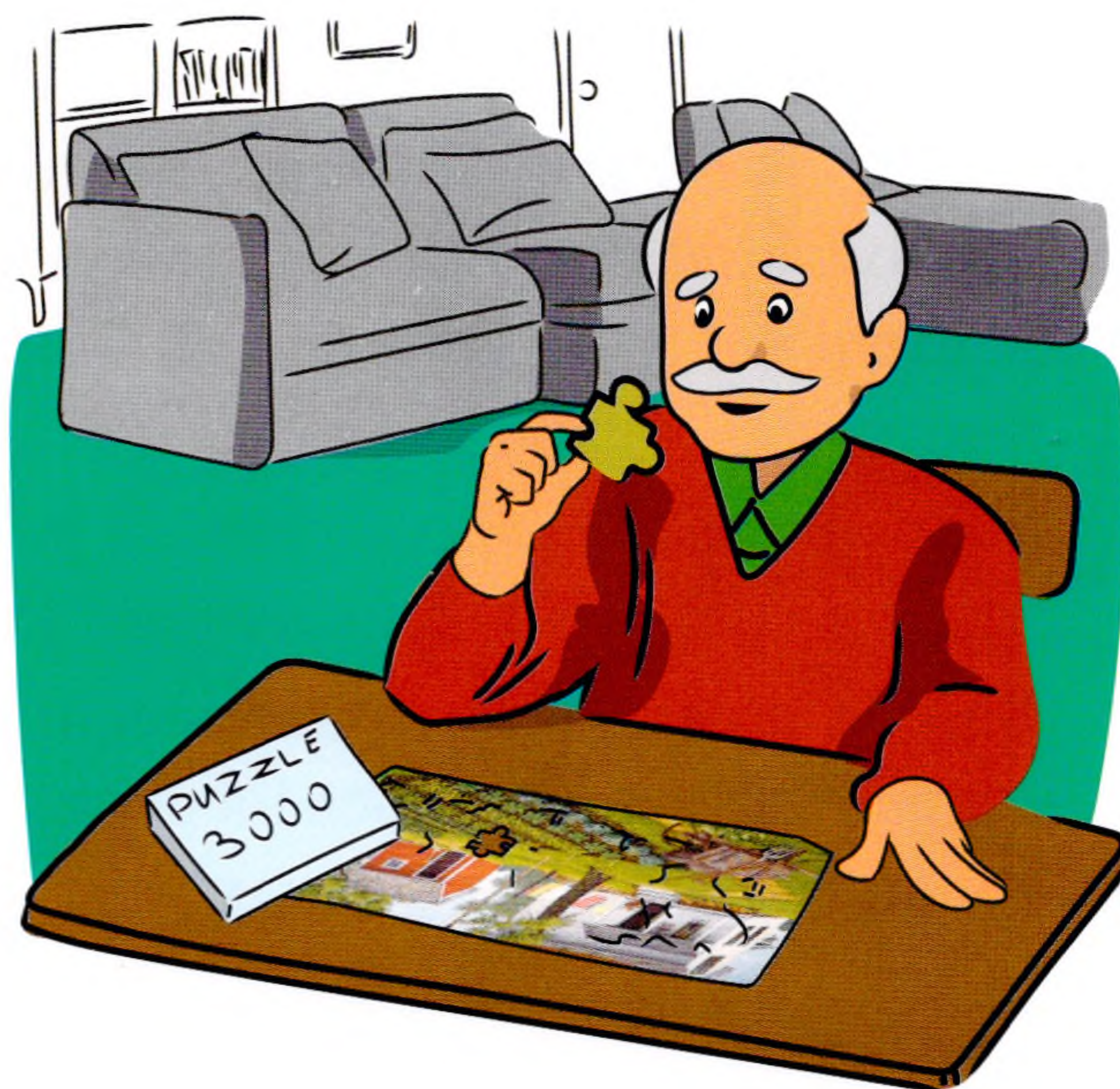


Третий аккорд здоровья: **Когнитивный тренинг**

Проверьте себя, если:

- в последнее время начали замечать, что ваша память ухудшается
- стало сложно запоминать новую информацию
- возникают сложности при выполнении повседневных привычных дел
- часто переспрашиваете
- приходится подолгу вспоминать фамилии артистов или других знаменитостей

Если вы замечаете, что появились перечисленные симптомы, и они постепенно усиливаются, то для своевременного начала лечения необходимо проверить свою память и выяснить причину нарушений.



Для тренировки памяти, внимания, мышления разгадывайте кроссворды, сканворды, sudoku, собирайте паззлы

- Нужно взять листок бумаги и за одну минуту написать как можно больше слов существительных на букву «с» и за другую минуту — как можно больше животных. В норме пожилой человек должен вспомнить не менее 12 слов на букву «с» и 15 животных.
- Специально разработанный опросник Макнэра и Кана, который представлен ниже, поможет определить, есть ли у вас нарушения памяти и нужна ли консультация специалиста.

Рекомендации для сохранения памяти

- Тренируйте свою память (решение логических задач, разгадывание кроссвордов, сканвордов, sudoku, собирание пазлов — все, что заставляет запоминать, вспоминать и думать). На пользу вашей памяти пойдет любая деятельность, требующая обработки большого объема информации.
- Заучивайте и читайте вслух наизусть стихи.

- Хорошо тренирует память чтение книг, так как при этом работает не только зрительная память, но и моторная, развиваются логическое, ассоциативное и абстрактное мышление. Старайтесь пересказывать то, что прочитали, так как лучше всего память тренируется тогда, когда мы вспоминаем прочитанное.
- Старайтесь хорошо высыпаться — это важно для полноценного отдыха головного мозга.
- Во время работы каждый час старайтесь прерываться на небольшой перерыв, во время которого можно, например, пройтись или сделать несколько физических упражнений. Такое переключение с одного вида деятельности на другой пойдет на пользу функционированию головного мозга.
- Старайтесь избегать стрессов и чрезмерных переживаний, так как они ведут к снижению внимания и ухудшению памяти.
- Важно помнить, что депрессия ведет к ухудшению памяти. Поэтому старайтесь настроиться на позитивный лад и концентрируйте внимание только на положительных моментах и жизненных ситуациях.

Ответьте на 24 вопроса. Оцените ответ по четырехбалльной системе:
0 — никогда, 1 — редко, 2 — иногда, 3 — часто, 4 — очень часто

	0 никогда	1 редко	2 иногда	3 часто	4 очень часто
1. Я забываю номера телефонов					
2. Я забываю, что и куда положил					
3. Оторвавшись от книги, не могу найти место, которое читал					
4. Мне нужно составить список дел, чтобы ничего не забыть					
5. Я забываю о назначенных встречах					
6. Я забываю, что планировал сделать по дороге домой					
7. Я забываю имена старых знакомых					
8. Мне трудно сосредоточиться					

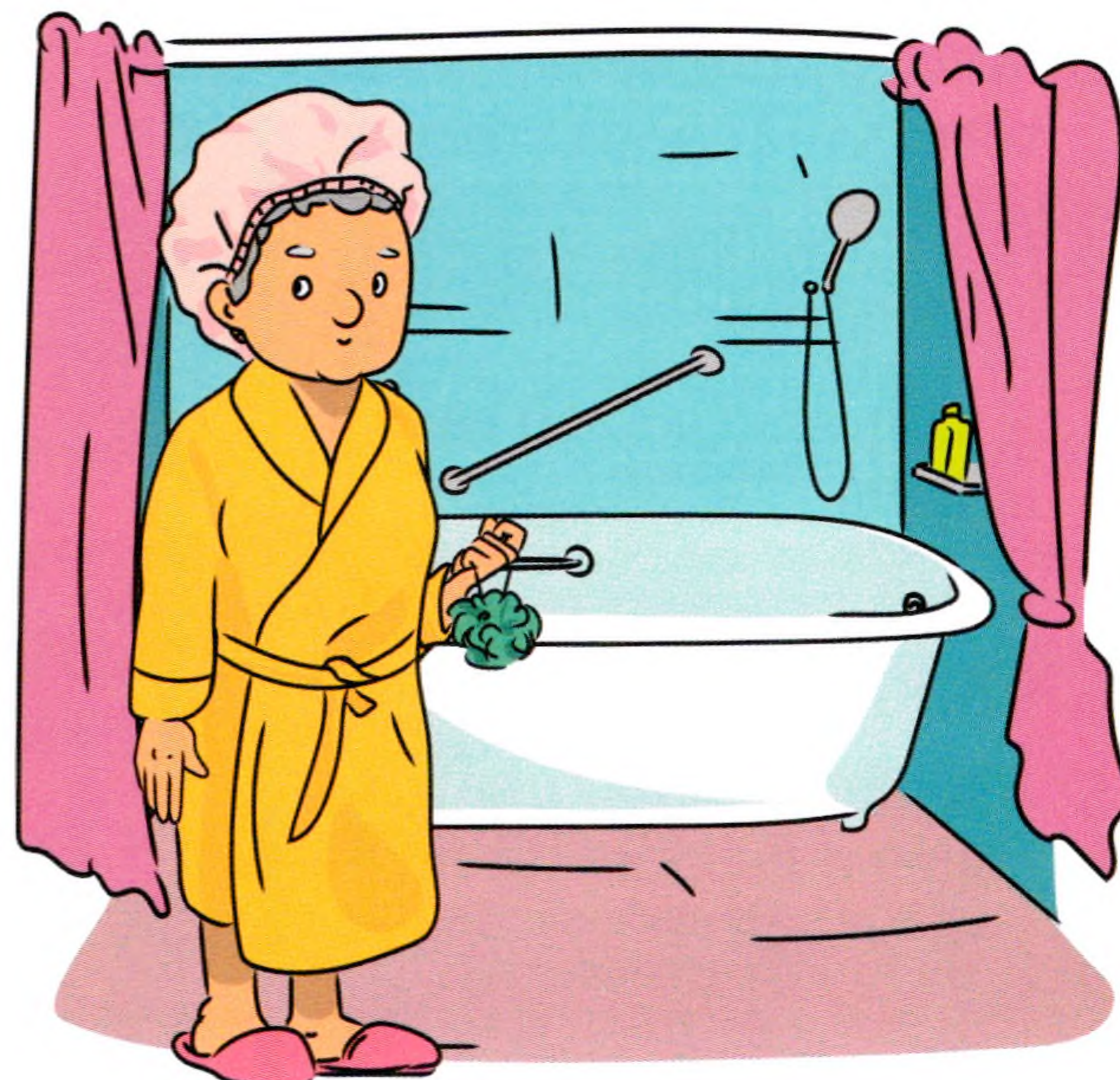
	0 никогда	1 редко	2 иногда	3 часто	4 очень часто
9. Мне трудно пересказать содержание телепередачи					
10. Я не узнаю знакомых людей					
11. Мне трудно вникнуть в смысл того, что говорят окружающие					
12. Я быстро забываю имена людей, с которыми знакоюсь					
13. Я забываю, какой сегодня день недели					
14. Когда кто-то говорит, я не могу сосредоточиться					
15. Я перепроверяю, закрыл ли дверь и выключил ли плиту					
16. Я пишу с ошибками					
17. Я легко отвлекаюсь					
18. Перед новым делом меня нужно проинструктировать несколько раз					
19. Мне трудно сосредоточиться, когда я читаю					
20. Я тут же забываю, что мне сказали					
21. Мне трудно принять решение					
22. Я все делаю слишком медленно					
23. Моя голова бывает пустой					
24. Я забываю, какое сегодня число.					

Сложите полученные баллы. Если сумма будет выше 42, то вам стоит обратиться к врачу — специалисту по когнитивным расстройствам.



Четвертый аккорд здоровья: Обустройство дома

Возраст человека предъявляет определенные требования к обустройству дома. Особенное значение это имеет для ослабленных пожилых людей, которые, по статистике, в большинстве случаев получают тяжелые травмы и переломы при падении дома. Чтобы домашняя обстановка была удобной и безопасной для пожилого человека, нужно обратить внимание на некоторые моменты:

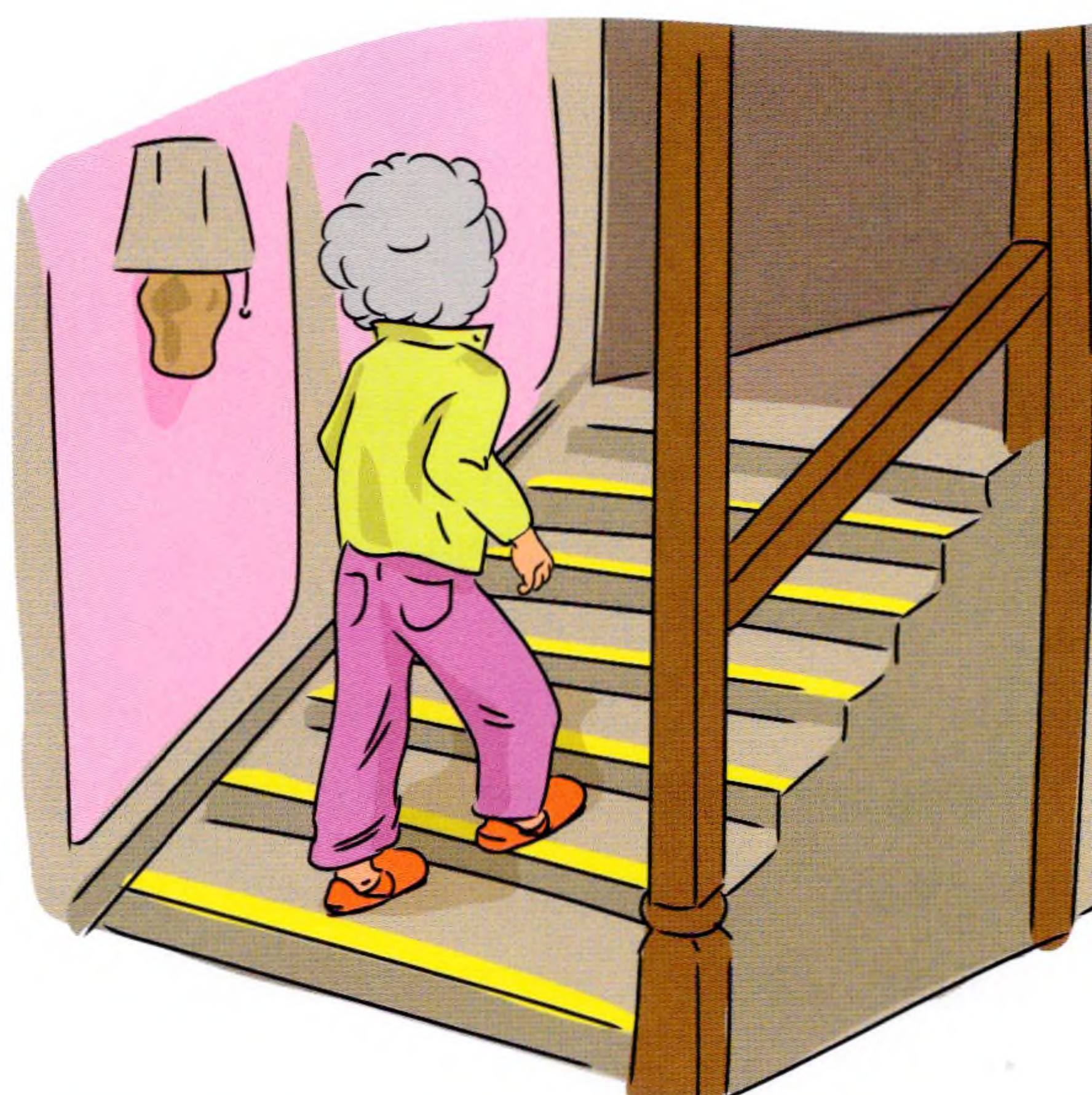


Для снижения риска падений ванная комната должна быть оборудована поручнями

- Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой.
- Уберите с пола все посторонние предметы (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.).
- Освободите проходы. Передвигаться по дому должно быть удобно.
- Ковры и коврики представляют большую опасность — пожилые люди зачастую спотыкаются о загнутшиеся или плохо прилегающие к полу края. Следует убрать ковры и коврики или надежно прикрепить их к полу с помощью двустороннего скотча.
- Сверните провода/кабели (например, от ламп, телефона, удлинителей) или прикрепите их к стене так, чтобы не было возможности о них споткнуться.
- Проверьте высоту кровати — вам должно быть удобно вставать и садиться на нее. Верхний край матраса должен быть не ниже уровня коленей.
- Установите светильник в спальне таким образом, чтобы его легко можно было включить, не вставая с кровати.
- Ванная комната — место повышенного риска падений. Положите на пол ванной комнаты и в душе нескользящий коврик. Оборудуйте пространство

рядом с ванной и унитазом поручнями. Для пожилых людей предпочтительнее использовать душ без стенок и бортиков на полу. При необходимости укрепите на унитазе специальное сиденье, которое регулируется по высоте.

- Попросите кого-нибудь отметить яркой краски пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома, чтобы их было хорошо видно.



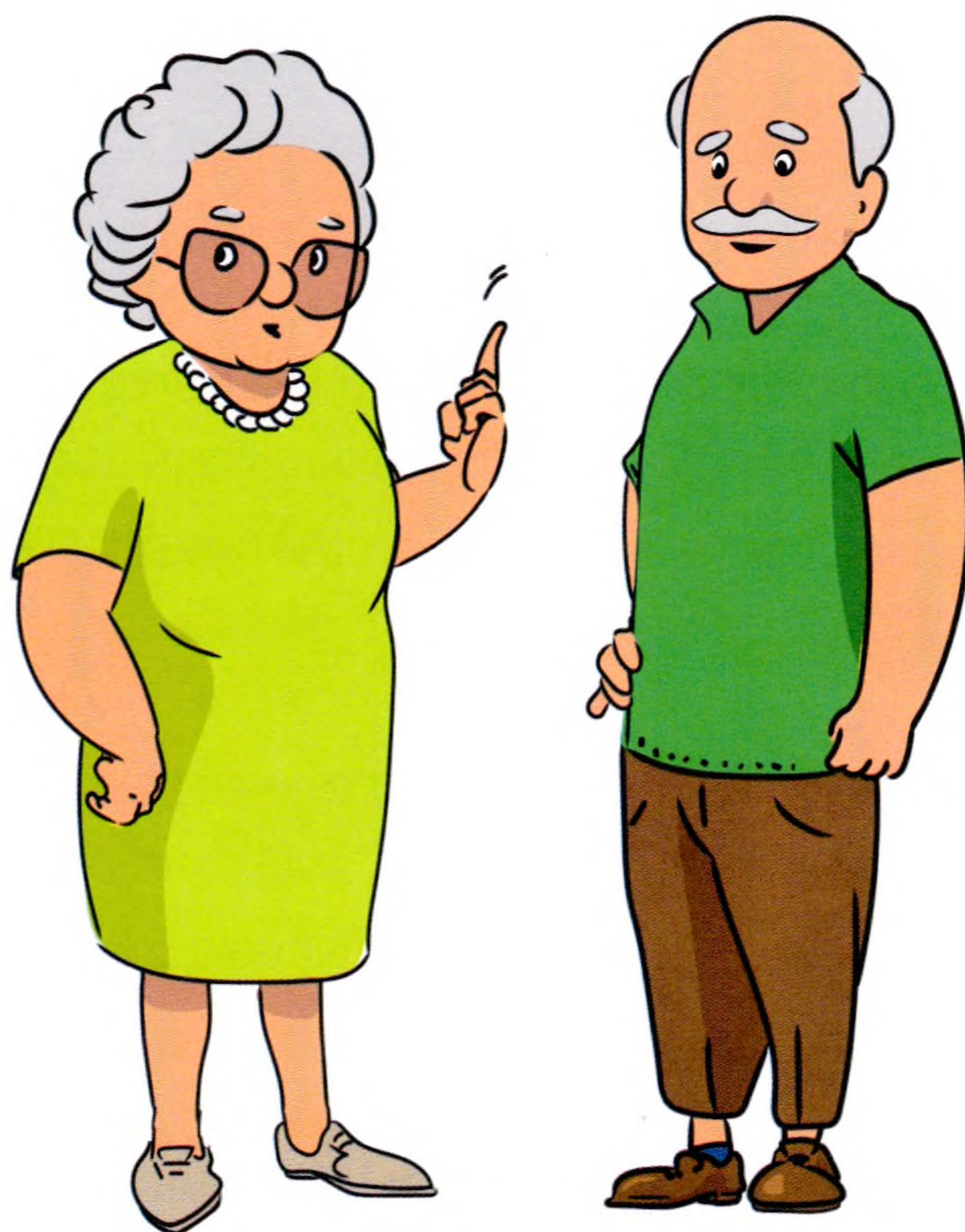
Для снижения риска падений лестница должна быть хорошо освещена и оборудована перилами, а края ступенек выделены ярким цветом

КОДА



Мы вместе рассмотрели несколько полезных и несложных для выполнения рекомендаций. Соблюдая их, можно в течение многих лет оставаться здоровым и счастливым. Но перед тем, как закрыть последнюю страницу нашей музыкальной азбуки здоровья, хотелось бы напомнить о такой важной составляющей человеческой жизни, как любовь. Любовь к самим себе и окружающим нас людям дарит позитивное, приподнятое настроение. А что может быть благотворнее для продления активного долголетия? Любите себя, любите весь окружающий мир, детей и природу. Любуйтесь всем: произведениями искусства, умными книгами, серьезной музыкой. Размышляйте. Пишите мемуары — ведь Вам наверняка есть, что рассказать потомкам. Словом, старайтесь оставить свой след. Будьте активны и интеллектуально, и физически. И тогда вам просто некогда будет болеть, скучать и грустить. Вот увидите.

Желаем нам всем здоровья!



Нотная азбука здоровья для пожилого человека
Семь нот — четыре аккорда

Пособие для пациентов

Коллектив авторов

Ткачева Ольга Николаевна – директор ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России ОСП РГНКЦ, зав. кафедрой болезней старения ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, д.м.н., профессор

Рунихина Надежда Константиновна - зам. директора ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России ОСП РГНКЦ, профессор кафедры болезней старения ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, д.м.н.

Котовская Юлия Викторовна – зав. кафедрой кардиологии и персонифицированной медицины факультета повышения квалификации медицинских работников медицинского института ФГАОУ ВО РУДН, зав. лабораторией сердечно-сосудистого старения ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России ОСП РГНКЦ, д.м.н., профессор

Каштанова Дарья Андреевна – младший научный сотрудник лаборатории биологии старения и биоинформатики ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России ОСП РГНКЦ

Остапенко Валентина Сергеевна - ассистент кафедры болезней старения ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

Дудинская Екатерина Наильевна - зав. лабораторией возрастных метаболических эндокринных нарушений ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России ОСП РГНКЦ, к.м.н.

Мхитарян Элен Араиковна – старший научный сотрудник НИО неврологии НИЦ ФГБОУ ВО Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России, заведующая лабораторией нейрогериатрии и когнитивных нарушений ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России ОСП РГНКЦ, к.м.н.

Шарашкина Наталья Викторовна - старший научный сотрудник лаборатории гериатрии ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России ОСП РГНКЦ, к.м.н.

Воробьева Наталья Михайловна - старший научный сотрудник лаборатории сердечно - сосудистого старения ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России ОСП РГНКЦ, д.м.н.

Создание и производство «KaYa Creative Group»
109052, Москва, Смирновская 25, стр. 2
Тел. 8 (495) 998 23-23
kayacg.ru

Тираж 20000 экз.



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

