

Для использования в СМИ и
на сайтах медучреждений МЗ СК

Mens sana in corpore sana» -
Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.
Римский поэт Ювенал

Как сохранить здоровье после выхода на пенсию

Некоторые люди с нетерпением ждут выхода на пенсию, так как это означает для них конец рабочих будней. Но в условиях нашей жизни мало кто может сидеть, сложа руки, после достижения пенсионного возраста. Одни ищут источник дополнительного заработка, а другие просто не могут сидеть на одном месте, так как чувствуют себя ненужными обществу. Более того, исследованиями доказано, что люди, вышедшие на пенсию и имеющие временную работу или частичную занятость, являются более здоровыми. Еще одним немаловажным значением занятости в пенсионном возрасте является поддержка социальных контактов, что дает дополнительные социальные гарантии, говорит Светлана Дмитриевна Сочилова, заведующая гериатрическим отделением ГБУЗ СК ГKB №3, врач высшей квалификационной категории.

«В действительности работа способна поддерживать не только здоровье человека, но и его психологическое состояние. В любом возрасте очень важно сохранять привычный образ жизни. Продолжение работы с выходом на пенсию помогает легче пережить этот период и сохраняет обычный образ жизни. Работать – значит иметь правильный режим и питаться в определенное время».

Получается, что определяющим фактором состояния здоровья человека пенсионного возраста является его образ жизни, который он вел до выхода на пенсию? И жизнь будет такой, какой он ее для себя сделает?

«Это время может быть наполнено чувством удовлетворения и расслаблением после многих лет упорного труда, а может стать периодом

одиночества и скуки, когда жизнь теряет смысл. Поэтому жизнь зависит не только от внешних обстоятельств, но и от вашего собственного отношения к старости. Правильный психологический подход вместе с тщательной практической подготовкой к ее наступлению помогут вам сделать осень вашей жизни поистине золотой».

В любом случае существует ряд традиционных и проверенных способов поддержания здоровья и хорошего настроения на каждый день.

«Отметив шестидесяти- или семидесятилетие, стоит пересмотреть свои обычные привычки и в дальнейшем постараться организовать себе, по возможности, наиболее здоровый образ жизни. Употребление алкоголя является одной из самых распространенных привычек, представляющих опасность для здоровья, хотя, на первый взгляд, она кажется достаточно безобидной. Но при некоторых заболеваниях, а также приеме определенных видов медикаментов, употреблять алкоголь нельзя вообще. Если вы курильщик с приличным стажем, то для отвыкания от этой привычки потребуются значительные усилия. Но бросить курить надо обязательно. Необходимо постоянно регулярно проверять состояние зубов и глаз. Слух с возрастом может тоже ухудшаться, и тогда вам начнет казаться, что люди вокруг вас не говорят, а тихо бормочут себе под нос. Столкнувшись с подобной проблемой, обратитесь к своему доктору. Что касается иммунизации и вакцинации, то почему-то ошибочно считается, что их должны проходить только молодые люди, однако некоторые из прививок важны и для пожилых. Необходимо оградить себя от возбудителей столбняка, которые могут проникать в организм через повреждения кожи при работе в саду или при падениях. Другим важным иммунизационным мероприятием является защита от вирусов гриппа, который может привести к серьезным последствиям. Особенно это важно, тем, кто болен хроническими легочными и сердечными заболеваниями; страдает диабетом и другими менее распространенными нарушениями в эндокринной системе».

Но важен также и режим питания?

«Умеренность в еде необходима, так как в результате уменьшения физических нагрузок вес тела имеет тенденцию к увеличению. Современные диетологи считают, что содержание соли, сахара и жиров в рационе должно быть минимальным, в то время как половину его должна составлять пища, богатая грубыми волокнами. Это полезно тем пожилым людям, которые имеют избыточный вес или страдают диабетом. Им также необходимо ограничивать потребление сахара и жиров. А вот ограничения в употреблении соли полезны людям с повышенным кровяным давлением».

Почему-то, вместо того, чтобы больше двигаться, многие предпочитают смотреть телесериалы. А про физические нагрузки и слышать не хотят.

«Регулярные занятия физическими упражнениями очень необходимы. Одни развивают гибкость, другие увеличивают силу, третьи - выносливость. Именно эти три показателя важны для человека, ведущего активный независимый образ жизни. Ежедневно совершайте пешие прогулки. Многие после выхода на пенсию обнаруживают, что им предоставляется прекрасная возможность для занятий каким-нибудь хобби, на которое раньше у них просто не было времени. Участие в местных драматических или литературных обществах - хороший способ завести себе новых знакомых и друзей, получить удовольствие от новых или давно любимых видов развлечений, а также сохранить умственную активность и физическую подтянутость. Вы можете также заняться самообразованием. Новый период жизни может стать для вас временем освоения новых навыков и проявления скрытых талантов».

14.04.2017

**С уважением, Игорь Долгошеев,
ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр
медицинской профилактики»**