



БУ «Центр медицинской профилактики»

www.cmphmao.ru



Кодекс здоровья и долголетия

ВРЕМЯ МУДРОСТИ

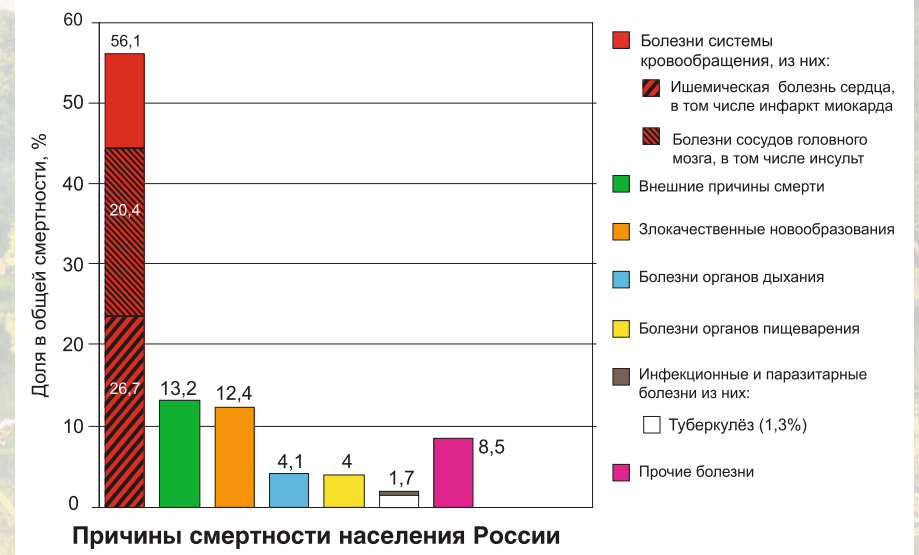
1. ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ ЛЮДИ В РОССИИ?

Факты. Иногда на них нужно смотреть с радостью, иногда – с горьким сожалением или просто с печалью. Но ведь если факты (упрямая, как известно, вещь!) не дают нам поводов для радости – значит, они дают нам повод для активных действий и надежд на лучшее!

Итак, на сегодня смертность в России – самая высокая в Европе. Мы отстаём не только от стран Западной Европы (Франции, Великобритании, Италии др.), но и от Польши, Чехии, Румынии и стран Балтии. В среднем люди в нашей стране живут на 10–15 лет меньше, чем в Европе. Средняя продолжительность жизни мужчин в России составляет 59 лет, женщины в среднем живут дольше – 72 года. Конечно, женщины во всём мире в среднем живут дольше мужчин, **но такого большого разрыва в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами нет ни в одной стране.**

Именно из-за этих горьких фактов по инициативе Президента России В.В. Путина в 2006 году началась реализация приоритетных национальных проектов в области здравоохранения, образования, доступного жилья и развития сельского хозяйства, важнейшим из которых является проект «Здоровье».

Подробная информация о приоритетном национальном проекте «Здоровье» размещена на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» – www.kzid.ru.



Основные причины смерти в России (в России за 2005 год умерло 2 млн 303 тысячи человек).

- ☑ Первое место (56,1% – 1 млн 292 тысячи человек) – сердечно-сосудистые болезни.
- ☑ Второе место (13,2% – 305 тысяч человек) – внешние причины смерти (в первую очередь травмы и отравления).
- ☑ Третье место (12,4% – 287 тысяч человек) – злокачественные новообразования.

- ☑ Четвёртое место (4,1% – 94 тысячи человек) – болезни органов дыхания.
- ☑ Пятое место (4% – 92 тысячи человек) – болезни органов пищеварения.

Со времён Древнего Рима и до Средневековья продолжительность человеческой жизни в среднем едва превышала 20 лет. В XVIII–XIX вв. в Европе она составляла 30 лет. К 1900 г. средняя продолжительность жизни достигла 45 лет, а к концу XX века она превысила 70 лет, оставаясь такой и теперь. В течение многих столетий люди жили в среднем мало в основном по внешним причинам, в частности, из-за эпидемий, губивших миллионы. Сегодня главный виновник сокращения жизни – уже перечисленные болезни современного цивилизованного общества.

В нашей стране более половины россиян подвержены преждевременному старению – их биологический возраст опережает календарный. К сожалению, в России в настоящее время отсутствует национальная программа по предупреждению преждевременного старения, но можно ли считать это поводом к тому, чтобы безразлично смотреть на годы, утекающие сквозь пальцы? Сегодня как никогда необходимо, чтобы каждый россиянин осознал степень ответственности за своё здоровье.

2. ЧТО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТИЧЕСКУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ?

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, это следующие факторы:

- ☑ Индивидуальный образ жизни – на 50%.
- ☑ Наследственность – на 20%.
- ☑ Климат – на 20%.
- ☑ Услуги системы здравоохранения – на 10%.

3. ОЦЕНИТЕ СВОЙ РИСК СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ В БЛИЖАЙШИЕ 10 ЛЕТ

Главную опасность для пожилых людей до сих пор представляют сердечно-сосудистые заболевания – инфаркт миокарда и инсульт. Европейская шкала оценки риска SCORE* позволяет определить, угрожает ли Вам смерть от этих заболеваний в ближайшие 10 лет. Для этого нужно сначала измерить своё артериальное давление и сдать анализ крови на холестерин.

Получив результаты, выберите нужную Вам часть шкалы в зависимости от того, мужчина Вы или женщина, курите Вы или нет, а также учитывая возраст (указан в средней части шкалы).

Далее найдите слева по вертикали свои цифры систолического артериального давления (например, 160 мм рт.ст.), а внизу по горизонтали, – уровень общего холестерина крови (например, 6 ммоль/л).

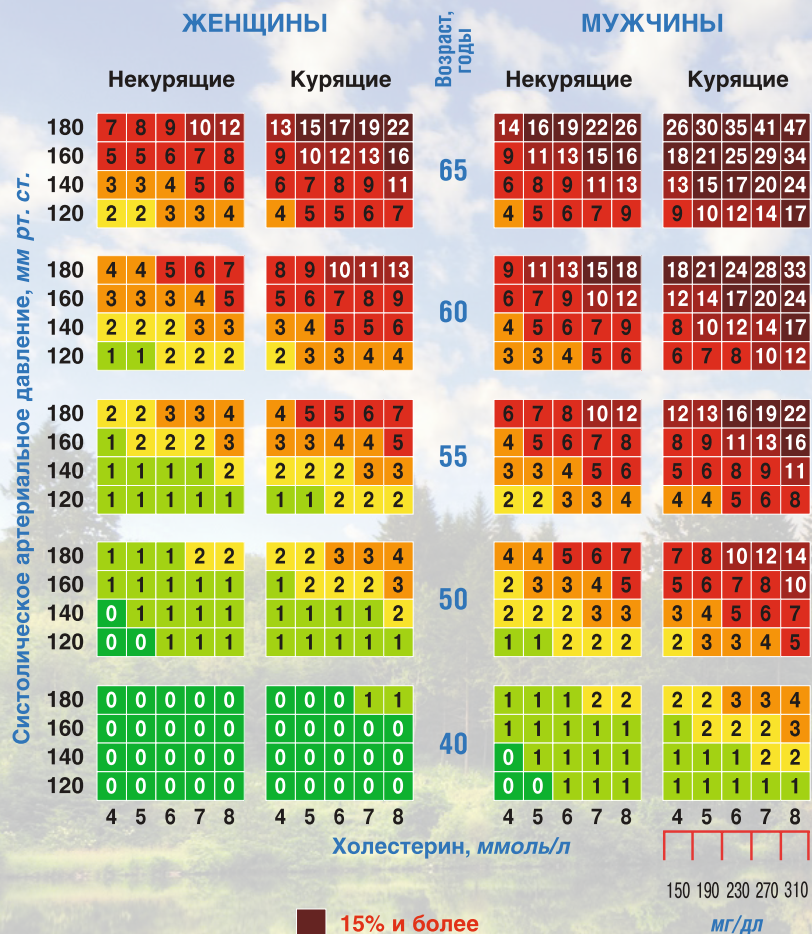
Пересечение двух условных линий (уровень систолического артериального давления и уровень холестерина) укажет цифру, соответствующую Вашему риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в течение ближайших 10 лет. Например, для мужчины 65 лет, который курит, имеет систолическое артериальное давление 160 мм рт.ст. и уровень холестерина крови 6 ммоль/л, риск составит 25%.

Удобный интерактивный калькулятор, который поможет Вам рассчитать риск смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет, размещён на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» – www.kzid.ru.

Помните, что показатель риска 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в ближайшие 10 лет, даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым. Если Вы оказались в группе высокого риска – не отчаивайтесь! Врачи готовы Вам помочь, но при этом требуется Ваше активное участие. Выполняя назначения лечащего врача и наши несложные рекомендации, Вы можете сохранить здоровье. Вместе мы добьёмся успеха!

* SCORE – сокращение от английского Systematic COronary Risk Evaluation (систематическая оценка коронарного риска). Шкала оценки риска была разработана на основании анализа 12 крупных исследований, включавших 205 178 человек.

Шкала SCORE для определения риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет



II. ЗДОРОВЬЕ И СТАРОСТЬ

1. ЧТО ТАКОЕ СТАРОСТЬ?

Всемирная Организация Здравоохранения подразделяет возраст человека следующим образом: молодой возраст – до 45 лет, зрелый – от

45 до 59 лет, пожилой – от 60 до 74 лет, старческий – от 75 до 89 лет, возраст долгожителей – 90 лет и более.

Старость приходит к каждому. С годами наше здоровье становится более хрупким, чем раньше. Пассивно свыкаясь с мыслью о старости, мы позволяем нашему организму дряхлеть. Однако даже в этой ситуации, когда сделать вроде бы ничего уже нельзя, необходима активная жизненная позиция!

Мы должны внимательнее следить за состоянием нашего тела. Ведь старение – длительный процесс, и мы в силах затормозить его развитие. Существуют различные методы и средства, замедляющие старение, которые помогают и в пожилом возрасте сохранять жизненные функции, присущие молодому организму.

2. ПРЕДОТВРАТИМЫЕ БОЛЕЗНИ – ЧТО ЭТО?

Большинство тяжёлых болезней и их осложнений, приводящих к преждевременной смерти, можно предотвратить!

Среди таких болезней:

- ☒ заболевания сердца и сосудов (инфаркт миокарда и инсульт);
- ☒ травмы и отравления (большая часть которых являются последствиями алкогольного опьянения);
- ☒ злокачественные новообразования;
- ☒ болезни лёгких (в том числе рак), связанные с курением;
- ☒ инфекционные заболевания – грипп, гепатит, ВИЧ, туберкулёз и др.

Важно знать, что именно способствует возникновению болезней, – и устранять причины, а не бороться со следствием. А ещё нужно своевременно проходить несложные обследования, рекомендуемые врачами. О причинах серьёзных болезней, с которыми нам всем под силу справиться, и расскажет Вам «Кодекс здоровья и долголетия» и специально разработанный интернет-проект www.kzid.ru.

3. ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ, ПРИВОДЯЩИХ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ

В 2005 году Всемирная Организация Здравоохранения выделила главные факторы риска тяжёлых заболеваний. Риск – вероятность какого-либо неблагоприятного события: заболевания, травмы, нежелательной реакции на лекарство и т.д. Риск многих заболеваний можно снизить. Этому посвящена большая часть «Кодекса здоровья и долголетия». Чтобы риск снизить, нужно знать, от чего он зависит.

Факторы, предрасполагающие к развитию заболевания (или другого события), называются факторами риска. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, возраст), однако другие вполне поддаются нашему воздействию.

Что же мешает пожилому человеку сохранять здоровье на долгие годы?

- ☒ Повышенное артериальное давление.
- ☒ Курение.
- ☒ Избыточное употребление алкоголя.

- ☑ Повышенное содержание холестерина и других жиров в крови (гиперлипидемия).
- ☑ Ожирение.
- ☑ Низкая физическая активность.
- ☑ Использование наркотиков.
- ☑ Плохое качество питьевой воды.
- ☑ Загрязнение воздуха.

Устранив указанные факторы (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие (а ведь это тоже очень важно!), но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

Если в пожилом возрасте человек не курит и физически активен, риск преждевременной смерти существенно снижается. Регулярные, легко выполнимые упражнения (такие, как ежедневная ходьба в течение 30 минут) могут частично защитить немолодого и даже не очень здорового человека, например, от ухудшения памяти.

Подробная информация о риске и факторах риска размещена на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» – www.kzid.ru.

III. БОРЕМСЯ С ФАКТОРАМИ РИСКА. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

1. ГИПЕРТОНИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

Под гипертонией понимают повышенное артериальное давление. Артериальное давление – это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды. Вполне естественно, что сосудистая стенка, сопротивляясь повышенному давлению, со временем наращивает толщину слоя мышечных клеток и становится более толстой и плотной. Такие сосуды больше подвержены атеросклерозу (с.19). Со временем эти изменения приводят к нарушению тока крови и питанию тканей. Это особенно опасно для головного мозга – у людей с гипертонией намного чаще возникают инсульты, причём у пожилых людей частота инсультов особенно высока! Кроме того, повышается нагрузка на сердце (ведь ему приходится выталкивать кровь в артерии с повышенным давлением) – и вот уже сильно увеличился риск инфаркта миокарда!

Установлено, что безопасный уровень артериального давления в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт. ст. Если у Вас хроническое заболевание почек или сахарный диабет, Ваш безопасный уровень артериального давления – менее 130/80 мм рт. ст.

Поддержание нормальных цифр артериального давления (как с помощью лекарств, так и путём изменения диеты, физической активности) позволяет избежать многих серьёзных недугов, в том числе – самых опасных «врагов человечества».

- ☑ Инфаркт миокарда (гибель клеток участка сердечной мышцы из-за нарушения притока крови).
- ☑ Инсульт (гибель клеток головного мозга из-за нарушения притока крови или разрыва сосуда).

☑ Почечная недостаточность (состояние организма, когда почки перестают выводить азотистые шлаки из организма, что приводит к его постепенному «самоотравлению»).

☑ Гипертоническая ретинопатия (тяжёлое повреждение глаз, развивающееся в результате повышенного артериального давления и проявляющееся снижением остроты зрения, иногда вплоть до полной слепоты).

☑ Формирование аневризмы сосуда (из-за повышенного давления крови стенка крупного сосуда начинает выпячиваться наподобие мешка; в такой ситуации часто происходит разрыв артерии – возникает смертельное внутреннее кровотечение).

Итак, чтобы вовремя выявить и эффективно лечить гипертонию, соблюдайте три правила.

1. Систематически измеряйте артериальное давление.

☑ Если давление никогда не повышалось, измеряйте его не менее 1 раза в год и при каждом посещении врача.

☑ Если артериальное давление повышается изредка, его нужно измерять не реже 1 раза в месяц и при каждом посещении врача.

☑ Если Вы страдаете артериальной гипертонией, приобретите прибор для измерения давления и каждый день самостоятельно измеряйте артериальное давление и частоту пульса. Записывайте эти данные в специальный дневник – записи пригодятся Вашему лечащему врачу для того, чтобы подобрать оптимальное лечение. Образец дневника попросите у лечащего врача. Возможно, при заполнении дневника нужна будет помощь Ваших близких.

2. Уменьшите потребление соли. Если Вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли Вы потребляете, тем лучше!

☑ Суточная потребность в соли не превышает 12 граммов, примерно половина этого количества (около 6 граммов) поступает в организм с обычными продуктами питания.

☑ Не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), а лучше – откажитесь от неё вовсе! Для улучшения вкуса еды можно добавлять травы и пряности.

☑ Постарайтесь реже употреблять консервы и копчёности: консервированные и копчёные продукты не рекомендуется есть каждый день.

☑ Лучше всего использовать йодированную соль.

3. Страдающим артериальной гипертонией необходимо с помощью лечащего врача подобрать лекарства для поддержания нормального артериального давления (т.е. менее 140/90 мм рт.ст.) и постоянно принимать их в рекомендованных дозах. Помните, что подбор наилучшего лекарства или сочетания лекарств может занять некоторое время. Попросите Вашего врача выдать Вам листок-памятку об артериальной гипертонии.

Не забывайте, что с гипертонией нужно бороться, как бы хорошо Вы себя ни чувствовали! Это не так сложно (хотя и занимает больше времени, чем изначально думают наши пациенты): изобретено множество лекарств, принимать которые удобно (один или два раза в день) и которые действительно позволяют поддерживать давление менее 140/90 мм рт.ст. Помните, что основная пробле-

ма, с которой сталкиваются врачи при лечении гипертонии, – это **нежелание самого пациента лечиться!**

2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. БОРЕМСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Большинство из нас, говоря о нездоровом образе жизни, имеют в виду курение, употребление алкоголя и недостаток движения. Но мы редко вспоминаем о важнейшей составляющей образа жизни – о том, как мы питаемся. Правильное питание в пожилом и старческом возрасте помогает нам оставаться здоровыми людьми и продлевает нашу жизнь.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ?

Возрастные изменения требуют и изменений в Вашем меню. Питание должно укреплять иммунитет и устойчивость к стрессу; при составлении рациона нужно учитывать имеющиеся у Вас заболевания. Тем не менее независимо от состояния Вашего здоровья есть общие советы, выполнение которых необходимо любому человеку пожилого и старческого возраста.

- ☑ Ешьте больше рыбы, растительных масел, молочных и кисломолочных продуктов, фруктов, овощей, зелёных пряных трав. Овощи и фрукты лучше всего употреблять в свежем виде.
- ☑ Ограничьте в своём рационе количество жиров животного происхождения.
- ☑ Цельное молоко постарайтесь заменить кисломолочными продуктами (кефир, ряженка, ацидофилин, бифидок).
- ☑ Потребление мучных, жирных и сладких блюд тоже нужно сократить.
- ☑ Выбирайте продукты с низким содержанием сахара.
- ☑ Пейте чистую (но не дистиллированную) воду, избегайте сладких напитков.

ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА?

Калория – это единица измерения тепла (т.е. энергии). В течение суток человек расходует определённое количество энергии и восполняет эту энергию, потребляя пищу. Каждый продукт содержит строго определённое число калорий, что обычно указывается на упаковке (внимательно изучайте, что написано на упаковке продукта, и не только в связи с калориями!). Суммарное содержание калорий в пище, которую человек съедает в течение суток, и составляет калорийность суточного рациона.

Пожилым и старым людям необходимо в сутки потреблять около 50 г белка, 30 г жира и 300 г углеводов, что составляет около 1700 килокалорий.

КАК ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА?

Пословица «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» не лишена справедливости. Правильному распределению энергии, получаемой с пищей, соответствует и другая мудрость: «Завтракай, как король, обедай, как принц, и ужинай, как нищий». По данным современной науки, в пожилом и старческом возрасте есть следует 4–5 раз в день, распределяя калорийность питания в соответствии с данными таблицы.

Распределение калорийности по времени приёма пищи

Время приёма пищи	Рекомендуемая доля калорийности суточного рациона питания
Завтрак	25%
Второй завтрак	15%
Обед	35%
Полдник	10%
Ужин	15%

Последний приём пищи не должен происходить позже чем за 2 часа до сна. Перед сном вы можете выпить стакан кефира или простокваши, съесть яблоко или морковь.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

Прожить дольше помогает так называемая средиземноморская диета – система питания, характерная для жителей европейских стран бассейна Средиземного моря. Средиземноморская диета – это фрукты, овощи, рыба, птица, хлеб из цельного зерна, оливковое масло, орехи, содержащие ненасыщенные жиры, и немного нежирного красного мяса, нежирных молочных продуктов. У тех, кто питался таким образом не менее 2 лет, существенно снизились вес, содержание холестерина и уровень глюкозы («сахара») в крови, нормализовалось артериальное давление, улучшилась работа системы кровообращения. Все эти положительные изменения важны не только сами по себе: благодаря им меньше становится риск развития сердечных и некоторых других хронических заболеваний. Материалы исследований говорят о том, что среди людей в возрасте 70–90 лет, на протяжении 2 лет соблюдавших средиземноморскую диету, общая смертность сократилась на 23%.

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ

Сегодня в большинстве стран мира, в том числе и в России, преобладает такая точка зрения: человек, который не следит за своим весом, – нездоров и вряд ли сможет оставаться активным и успешным много лет. Нормальный вес в любом возрасте, а в пожилом особенно, помогает не только оставаться привлекательным в глазах окружающих, но и предотвратить многие заболевания, среди которых:

- ☑ артериальная гипертония;
- ☑ атеросклероз;
- ☑ инфаркт миокарда и инсульт;
- ☑ сахарный диабет;
- ☑ остеоартрит (остеоартроз) коленных и тазобедренных суставов.

Кроме того, нелишним будет упомянуть, что тучный человек чаще страдает простудными заболеваниями, у него снижен иммунитет и ослаблена защита от инфекций.

ШАГ 1. УЗНАЁМ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛИШНИЙ ВЕС

Способ № 1

Чтобы охарактеризовать свой вес наиболее точно, следует рассчитать так называемый индекс массы тела. Его вычисляют таким образом. **Индекс массы тела = вес, кг : (рост, м x рост, м):**

1. Свой рост в метрах, а не в сантиметрах (т.е. 170 см = 1,7 м) возведите в квадрат ($1,7 \times 1,7 = 2,89$).

2. Свою массу тела в килограммах (90 кг) разделите на полученное число: $90 : 2,89 = 31,1$. Число «31,1» как раз и будет Вашим индексом массы тела.

3. Полученный индекс массы тела сравните с таблицей ниже, где напротив значений индекса массы тела приведена их оценка.

Например, мужчина из описанного примера ростом 170 см и весом 90 кг имеет индекс массы тела 31,1, что сразу позволяет поставить ему диагноз «ожирение» и посоветовать изменить диету и расширить физическую активность (см. ниже).

Трактовка индивидуального индекса массы тела

Значение индекса массы тела	Оценка веса
Менее 18,5	Недостаточная масса тела
18,6–24,9	Нормальная масса тела
25–29,9	Избыточная масса тела
30–39,9	Ожирение
40 и более	Резко выраженное ожирение

Примечание. Удобный интерактивный калькулятор, который поможет Вам рассчитать индекс массы тела, размещён на сайте «Кодекса здоровья и долголетия» — www.kzid.ru.

Не торопитесь закрывать «Кодекс здоровья и долголетия», если Ваш индекс массы тела превысил заветное число 25 (а тем более 30)! Если у Вас лишний вес или ожирение — необходимо похудеть. Пора начать активные действия!

Уменьшение веса на 1 кг снижает повышенное артериальное давление на 1 мм рт. ст. и риск возникновения инсульта в 8 раз.

Способ № 2

Возьмите обычную сантиметровую ленту и измерьте окружность талии. Иногда объём этой части тела может рассказать о состоянии здоровья больше, чем Ваш вес. Окружность талии измеряется в самом узком месте между нижними рёбрами сверху и верхним краем костей таза снизу.

Итак, окружность талии более 102 см для мужчин и более 88 см для женщин свидетельствует об особом виде ожирения — абдоминальном (от латинского слова **abdomen** — живот). Абдоминальное ожирение — ещё один серьёзнейший признак, говорящий о высоком риске развития многих заболеваний сердца и сосудов, а также нарушений обмена веществ, например сахарного диабета.

ШАГ 2. ХУДЕЕМ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Как расстаться с лишним весом? Несложные правила помогут Вам в этом.

Считаем калорийность Вашего суточного рациона питания

Повторимся, что в среднем для пожилого человека необходимо примерно 1700 ккал в сутки. Тем не менее на этот показатель может существенно влиять Ваш вес, а также степень физической активности. Вычислите величину калорийности суточного рациона «Х» по одной из формул, представленных в таблице.

Формулы для расчёта калорийности суточного рациона питания у людей старше 60 лет

Женщины	Мужчины
$(0,0377 \times \text{Вес в кг} + 2,7545) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0491 \times \text{Вес в кг} + 2,4587) \times 240 = X \text{ ккал}$

Примечание. Полученная величина «Х» действительна при низкой физической активности. При умеренной физической активности её следует умножить на коэффициент 1,2, при высокой активности — на коэффициент 1,5.

Сокращаем калорийность суточного рациона

Если Вы хотите похудеть, уменьшите калорийность Вашего суточного рациона на одну пятую часть. Это и есть рекомендуемая для Вас калорийность суточного рациона. Возможно, для проведения расчётов Вам может понадобиться помощь близких.

Помните: уменьшение калорийности рациона до величины ниже 1200 ккал в сутки опасно для здоровья!

Действуем!

Вы уже посчитали калорийность Вашего суточного рациона, составили примерное меню (да! на это нужно потратить немного времени и сил!) — теперь пора приступать к активным действиям и работе над собой. Но будьте осторожны! Снижайте свой вес постепенно, не более чем на 0,5–1 кг в неделю. Для ежедневного контроля за калорийностью рациона используйте таблицы калорийности продуктов. Научитесь самостоятельно планировать своё меню на основе установленной для Вас нормы калорийности суточного рациона.

Очень важно записывать данные об изменении веса в специальный дневник. Так что домашние весы — вещь для Вас просто необходимая (кстати, можете подсказать своим близким, что такие весы — хороший подарок на день рождения).

Физическая активность! Помните: если вы здоровы, то физические нагрузки нужно выполнять 5 раз в неделю по 30 минут в день с 5-минутным перерывом в середине занятия.

Энергетические затраты на лёгкую 15-минутную зарядку составляют примерно 75 ккал. Таким образом, если Вы хотите похудеть и увеличить энергозатраты на 300 ккал в сутки, то в течение дня Вам необходима физическая нагрузка общей продолжительностью 60 минут — оптимально разбить её на четыре части по 15 минут. Помните, что перерыв должен составлять 5 мин и более.

Дополнительно мы хотим дать Вам несколько советов.

1. Голодание при ожирении противопоказано! Переход на «голодный паёк» резко снижает иммунитет – защиту от инфекций и онкологических заболеваний. Кроме того, Ваш организм (устроенный сложно, но очень разумно), не получая энергии и испытывая «голодный стресс», будет стараться при первой же возможности отложить энергию «про запас» – вот почему после длительного голодания аппетит у человека очень усиливается, и похудевшие люди так «набрасываются» на еду, что быстро набирают потерянные килограммы.

2. Если вес увеличился – устройте разгрузочный день. Для этого необходимо на один день снизить суточную калорийность питания на 500–700 ккал.

3. Выпивайте стакан тёплой воды перед едой: это немного утоляет голод и помогает не переедать.

4. Не пытайтесь сбросить вес, употребляя без совета врача лекарства для похудения и пищевые добавки. Вы можете серьёзно навредить здоровью! Хотя эти средства и продаются в аптеке без рецепта, тем не менее нет научных доказательств их пользы и безопасности. К сожалению, производители большинства из них предпочитают вкладывать деньги в рекламу своих продуктов, а не в исследования их безопасности и эффективности.

5. Не ешьте перед сном! Если желание поесть непреодолимо – выпейте стакан тёплой воды или съешьте несладкое яблоко.

6. Расскажите своим родным и близким, что Вы решили похудеть, попросите их о поддержке.

7. Если Вам не удаётся похудеть самостоятельно, изменив рацион питания и увеличив физическую активность, – обратитесь к врачу специалисту. Возможно, врач назначит Вам специальные лекарства, которые помогут обрести нормальный вес и сохранить здоровье.

Работайте над собой! Помните о том, что, уменьшая вес, Вы продлеваете жизнь и избавляете себя (и своих близких!) от своих болезней.

ВИТАМИНЫ

Людам пожилого и старческого возраста часто не хватает минералов и витаминов (особенно в зимнее время). В целом наш рацион становится всё более рафинированным и высококалорийным, но бедным витаминами и минералами: мы едим белый хлеб, макаронные и кондитерские изделия, сахар, потребляем спиртные напитки. Возрастает доля продуктов длительного хранения, консервированных или прошедших интенсивную технологическую обработку, лишённых большей части витаминов. В таких продуктах сохраняется лишь незначительная часть витаминов. А ведь в пожилом возрасте потребность в витаминах не уменьшается! Вот почему зимой у пожилых людей часто встречается витаминная недостаточность в скрытой форме – так называемый гиповитаминоз.

Гиповитаминоз оказывает существенное влияние на здоровье и самочувствие, а любое заболевание, в свою очередь, усугубляет недостаток витаминов. Это особенно опасно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени и почек, при которых в организме нарушаются процессы всасывания и утилизации витаминов. Различные диеты, хирургические вмешательства, переживания, стресс усиливают витаминный дефицит.

Постарайтесь восполнять дефицит витаминов – это нормализует обмен веществ, улучшает самочувствие, физическую и умственную работоспособность, укрепляет здоровье, защищает от болезней и продлевает жизнь, позволяя долгие годы оставаться активными людьми. Доктор посоветует, какие витаминные комплексы будут Вам наиболее полезными.

3. ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА И ДРУГИХ ЖИРОВ В КРОВИ (ГИПЕРЛИПИДЕМИЯ). ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Атеросклероз – это заболевание сосудов, связанное с избыточным отложением холестерина (жиров крови) в сосудистой стенке. С возрастом частота атеросклероза неуклонно растёт.

Сначала жир накапливается в виде жировых (холестериновых) пятен, а потом уже в виде бляшек, которые выступают в просвет сосуда и суживают его, иногда вплоть до полного закрытия просвета сосуда. Это напоминает засор водопроводной трубы. Таким образом атеросклероз нарушает доставку крови – а значит, кислорода и питательных веществ – к органам. Подобное состояние называют ишемией. При полном прекращении доставки кислорода, когда просвет сосуда «забивается» совсем, орган или часть органа, которую кровоснабжает поражённый сосуд, отмирает (если вовремя не принять меры и не восстановить кровообращение). По этому механизму развиваются инфаркт миокарда и наиболее частая форма инсульта, а также многие другие болезни:

☑ Ишемическая болезнь сердца (нарушение притока крови по сосудам, которые снабжают кровью сердечную мышцу). Ишемическая болезнь сердца может проявляться в виде стенокардии (боли в сердце при физической нагрузке), нарушений сердечного ритма (перебои в работе сердца), инфаркта миокарда (гибель участка сердечной мышцы) и даже внезапной сердечной смерти.

☑ Ишемическая болезнь мозга (нарушение притока крови к мозгу). Результатом могут стать дисциркуляторная энцефалопатия (нарастающее снижение памяти и интеллекта), инсульт.

☑ Ишемическая болезнь почек (нарушение притока крови к почкам) может привести к почечной недостаточности (состоянию организма, когда почки перестают быстро выводить «азотистые шлаки» и наступает самоотравление организма), артериальной гипертензии.

☑ Ишемическая болезнь нижних конечностей (нарушение притока крови к ногам) вызывает так называемую перемежающуюся хромоту (у человека возникают боли в мышцах ног при ходьбе, что вынуждает останавливаться, иногда через каждые несколько метров; эта болезнь нередко заканчивается «отмиранием» ноги и ампутацией).

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин – один из основных жиров. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала. Однако при большом его содержании в крови холестерин приносит больше вреда, чем пользы.

Существует несколько типов холестерина.

☑ «Плохой» холестерин – содержится в липопротеинах низкой плотности (их обозначают сокращением «ЛПНП»).

☑ «Хороший» холестерин – содержится в липопротеинах высокой плотности (их обозначают сокращением «ЛПВП»).

☑ Общий холестерин – совокупность «плохого» и «хорошего» холестерина. Главное условие профилактики атеросклероза – уменьшение количества «плохого» холестерина (ЛПНП). Также желательно увеличить количество «хорошего» холестерина (ЛПВП).

КАКОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ БЕЗОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Для большинства людей уровень общего холестерина должен быть менее 200 мг/дл (5 ммоль/л), уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) – менее 115 мг/дл (3 ммоль/л), а уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП) – более 40 мг/дл (1 ммоль/л) для мужчин и более 48 мг/дл (1,2 ммоль/л) для женщин. Следует помнить, что при наличии ряда сердечно-сосудистых заболеваний и расстройств обмена веществ, а также факторов риска развития этих недугов уровень холестерина должен быть другим.

Чем ниже уровень холестерина крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

Уточните у Вашего врача, какой уровень холестерина крови должен быть именно у Вас.

Необходимо также помнить, что существуют и другие жиры, способствующие развитию атеросклероза. Это – триглицериды (ТГ). Желательный уровень триглицеридов крови – менее 150 мг/дл (1,7 ммоль/л). Контроль повышения триглицеридов – ещё один важный фактор, помогающий предотвратить атеросклероз.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ?

☑ Уменьшите суточное потребление жира до 30% от общего количества калорий.

☑ Ешьте фрукты и овощи. Каждый приём пищи начинайте с овощного салата. Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Замените сливочное масло растительным. Старайтесь мясо и овощи тушить, а не жарить.

☑ При выборе продуктов пользуйтесь рекомендациями, представленными в таблице.

☑ Больше двигайтесь. Пусть физическая нагрузка станет регулярной. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах! (Подробнее см. ниже в разделе «Недостаточная физическая активность»).

☑ Бросьте курить (см. ниже раздел «Бросить курить? Вы это сможете!»). Компоненты табачного дыма повышают уровень холестерина крови.

☑ Если указанные выше способы малоэффективны, обратитесь к врачу. Возможно, врач порекомендует лекарства для снижения холестерина и других жиров крови.

Полезно	Необходима умеренность	Следует избегать
Свежие фрукты и овощи, зелень, салат, шпинат, обезжиренный творог, нежирная рыба, злаки, отруби	Крупы, картофель, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица), фрукты и ягоды, протёртые с сахаром, молоко, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), твёрдые сыры с низким содержанием жира, постное мясо, грудка курицы, индейки, яйца, хлеб, макароны, несладкие соки	Все жареное, сало, сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, жирное мясо, мясные салаты с майонезом, жирные колбасы и мясопродукты (бекон, грудинка, окорок, буженина и пр.), жирная рыба, икра, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов (более 30% жирности), сахар, конфеты, шоколад, варенье, повидло, мармелад, торты, пирожные, пирожки, сладкие соки, какао, алкогольные напитки

Помните: главное условие профилактики атеросклероза – снижение уровня «плохого» холестерина (ЛПНП).

4. НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Знаете ли вы, что движение приносит нашему организму, кроме пользы, большое удовольствие? Наш организм целиком и полностью приспособлен для того, чтобы двигаться (а не передвигаться). Не зря говорят: «Запрыгал от радости».

Малоподвижный образ жизни, или недостаточную физическую активность, обозначают термином «гиподинамия». Гиподинамия – бич современного общества. В пожилом возрасте мы часто недооцениваем значение физической активности и неоправданно ограничиваем движение, не вспоминая о том, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют сердечно-сосудистыми и инфекционными заболеваниями, меньше подвержены стрессам и депрессиям, то есть они здоровее, жизнерадостнее и живут дольше. И наоборот, гиподинамия увеличивает риск развития иотягщает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет, остеопороз. Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес, и это путь более рациональный, чем ограничения в питании.

Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть.

Давайте двигаться – теперь у Вас есть понимание, для чего это нужно. И пусть сначала придётся себя заставлять – главное дождаться момента, когда выработается привычка. Ведь у Вас есть привычка чистить зубы дважды в день? Вот такой же привычкой должна стать физическая нагрузка. Только перед началом обязательно посоветуйтесь с врачом.

Помните, что даже если Вы прикованы к постели – это не повод отказываться от физических упражнений. Кроме активных упражнений, есть и пассивные: их помогут Вам выполнить те, кто за вами ухаживает. Гимнастику можно сопровождать лёгким массажем.

РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Если Вы здоровы, занимайтесь физическими упражнениями не менее 5 раз в неделю по 30-45 мин. Вы можете выбрать любые физические упражнения (бег, плавание, теннис и пр.). Во время нагрузки частота пульса не должна превышать 75% от максимально допустимой частоты пульса для Вашего возраста, рассчитываемой по формуле: $(220 - \text{возраст в годах})$.

2. Если Вы страдаете каким-либо заболеванием, посоветуйтесь с врачом о рекомендуемом уровне физической нагрузки. Обычно для этого требуется проведение ЭКГ-исследования с физической нагрузкой (стресс-теста).

5. БРОСИТЬ КУРИТЬ? ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!

В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежегодно количество курящих в России увеличивается на 1,5–2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца (инфаркта миокарда, нарушений ритма сердца и др.) связаны с курением.

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире каждый год от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным. Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.

К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ?

Курение разрушает лёгкие.

☑ Повреждается значительная часть лёгочной ткани — здоровых лёгочных альвеол и мелких бронхов. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких (тяжёлое хроническое заболевание, составляющее «львиную долю» среди причин смертей от болезней органов дыхания), появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов. Человек не только утрачивает работоспособность — он превращается в инвалида.

Курение вызывает рак.

☑ Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны вызвать рак. От рака лёгкого в мире умирает больше людей, чем от какого-либо другого вида онкологических заболеваний. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в 2003 году от рака лёгкого погибло 900 тысяч человек. Более 90% этих смертей связаны с курением и почти все их можно было бы предотвратить! Курение также приводит к раку гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почек.

Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

☑ Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза (о нём см. выше на с. 19 в разделе «Повышенное содержание холестерина...»).

Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Мы не будем ограничиваться общими врачебными советами: «Бросайте курить». Мы предлагаем Вам программу действий — ПЯТЬ ступеней отказа от курения:

1. Готовимся к старту.
2. Находим поддержку.
3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.
4. Обращаемся за лечением никотиновой зависимости.
5. Готовимся к битве — с трудностями и срывами.

Итак:

1. Готовимся к старту.

- ☑ Назначьте день отказа от сигарет.
- ☑ Позаботьтесь о своём окружении.
 - ✓ Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе.
 - ✓ Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.
- ☑ Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что — мешало.
- ☑ Однажды бросив курить — больше не курите! НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!! Это очень важно.

2. Находим поддержку.

- ☑ Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
- ☑ Посоветуйтесь с врачом.
- ☑ Запишитесь на индивидуальное или групповое консультирование. Чем больше сеансов — тем лучше! Где найти такие консультации — спросите у врача.

3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.

- ☑ Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас — поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- ☑ В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например выберите другую дорогу в магазин, измените время и место завтрака и обеда.
- ☑ Избегайте алкогольных напитков. Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.

☑ Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.

☑ Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.

☑ Пейте больше воды и соков.

☑ Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

4. Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости.

Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с ней навсегда. Существуют медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них Вам подходит — может решить только врач.

В нашей стране разрешены к применению никотинсодержащие лекарства в форме жевательной резинки и ингалятора.

Принимать эти препараты следует по назначению врача. Не занимайтесь самолечением: каждый из заменителей никотина имеет свои нежелательные (побочные) эффекты и противопоказания.

Существуют немедикаментозные методы лечения зависимости. Например, используется несколько видов рефлексотерапии.

5. Готовимся к битве — с трудностями и срывами.

Не отчаивайтесь, если вдруг Вы снова начали курить! Такие срывы могут произойти в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет. Помните: большинству людей необходимо несколько попыток, чтобы отказаться от курения навсегда. Не оставляйте желания расстаться с вредной привычкой. У Вас обязательно получится!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ СИТУАЦИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ!

☑ **Алкоголь.** Избегайте употребления спиртных напитков. Алкоголь снижает Ваши шансы на успех.

☑ **Компания курильщиков.** Курящие люди могут спровоцировать Вас начать курить снова. Будьте осторожны!

☑ **Прибавка в весе.** Многие курильщики, отказавшись от сигарет, набирают дополнительно до 4 кг веса. Ешьте больше растительной пищи и будьте активны (совет тот же — см. выше раздел «Здоровое питание. Боремся с лишним весом» на с. 14: ешьте низкокалорийную пищу и больше двигайтесь)! Не разрешайте «лишним килограммам» помешать Вашим планам и свернуть Вас с намеченного пути. Некоторые способы борьбы с никотиновой зависимостью — отказ от алкоголя, физические нагрузки — помогут справиться с проблемой «лишних килограммов».

☑ **Плохое настроение, депрессия.** Существует масса способов поднять настроение: например, пешие прогулки, регулярные физические тренировки. Найдите свой способ!

Прекращение курения — непростая задача, требующая от человека серьезных усилий воли и терпения. Преодоление никотиновой зависимости

не только продлит вам жизнь и избавит от серьезных болезней, но сделает вас психологически более устойчивым, а значит и более успешным.

6. АЛКОГОЛЬ И ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ

Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называются психотропными. Алкоголь — сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

По оценке экспертов, потребление чистого этанола на душу населения (всего! учитывая людей-долгожителей и грудных младенцев!) в России составляет около 13,5 литра (или 34 л крепких алкогольных напитков — 400)... Если брать в расчёт только людей старше 15 лет, статистика становится ещё более пугающей: 17 литров чистого этанола, что соответствует 42,5 литра крепких алкогольных напитков.

КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ?

Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжёлой психологической и физической зависимости — алкоголизму. Алкоголизм — болезнь, которая проявляется нарастающим разрушением психики и личности человека в целом (не зря все люди, страдающие алкоголизмом, похожи друг на друга). При алкоголизме могут быть приступы «белой горячки» (психозы), в эти моменты человек становится агрессивным и не понимает, что с ним происходит, у него возникают самые причудливые галлюцинации. Помимо головного мозга, повреждаются многие внутренние органы.

☑ Алкоголь разрушает печень (которая принимает на себя основной удар — ведь печень старается обезвредить все вещества, которые всасываются в желудке и кишечнике): развиваются ожирение печени (стеатоз), гепатит, цирроз, возникает угроза развития рака печени.

☑ Алкоголь повреждает поджелудочную железу, вызывая острый, а также хронический панкреатит. Пациентов с острым панкреатитом обычно госпитализируют в срочном порядке.

☑ Алкоголь поражает сердце, вызывает аритмии и сердечную недостаточность, приводит к повышению артериального давления.

☑ Алкоголь подтачивает иммунитет (способность организма человека защищаться от инфекций); в результате неизбежны частые воспаления лёгких (пневмонии), гнойные болезни, другие инфекции. Человек в состоянии опьянения часто засыпает на улице, что тоже способствует частым инфекциям.

☑ Алкоголь взаимодействует со многими лекарственными средствами, в результате чего возможны многочисленные побочные эффекты.

☑ И последнее: алкоголь ведёт к импотенции и другим сексуальным проблемам.

ЧЕМ ОПАСНО ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ?

В пожилом возрасте алкоголизм как болезнь может начаться гораздо быстрее, чем в молодости, возникать при меньших объёмах выпитого и меньшей

регулярности. Это связано с возрастным снижением в организме содержания воды, необходимой для растворения алкоголя, с ослаблением работы печени, а значит, с большей алкогольной интоксикацией при тех же дозах. У пожилых людей причиной злоупотребления алкоголем нередко становится так называемая старческая депрессия, при которой спиртное выступает в качестве средства самолечения.

☑ Злоупотребление спиртными напитками — одна из главных причин случайных падений пожилых людей, тяжёлых травм и смертельных исходов.

☑ Пьянство у пожилых людей может вызывать безболевые инфаркты миокарда, сердечную недостаточность, артериальную гипертензию; злоупотребление алкоголем является причиной аритмий.

☑ Алкоголь усиливает характерный для пожилых остеопороз, заметно учащает переломы позвоночника и шейки бедренной кости, которые обычно приковывают людей к постели до конца жизни.

☑ Систематическое потребление алкоголя повышает риск недержания мочи и кала и развития деменции (слабоумия) у пожилых людей. У 10% пациентов со старческой деменцией (слабоумием) выявлено алкогольное поражение головного мозга.

☑ Хронический алкоголизм в пожилом возрасте приводит к снижению памяти.

☑ Алкогольный делирий («белая горячка») в пожилом и старческом возрасте, как правило, смертелен.

☑ Почти половина людей старше 60 лет страдают бессонницей, и злоупотребление алкоголем усиливает это состояние.

☑ Около трети всех самоубийств среди пожилых связывают со злоупотреблением алкоголем.

КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО АЛКОГОЛЯ БЕЗОПАСНО ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА?

Взрослый человек, не страдающий острыми или хроническими заболеваниями, ежегодно может выпивать количество алкоголя, равное 2 литрам чистого этилового спирта, т.е. не более 40 мл алкогольных напитков в пересчёте на чистый этиловый спирт в неделю.

Результаты научных исследований показывают, что приём через день небольшого количества алкоголя — одного стакана пива (250 мл), одного бокала вина (125 мл) или одной рюмки крепких спиртных напитков (25 мл) — относительно безопасен. Однако следует учитывать, что превышение этого уровня ведет к недостатку важных для работы сердца витаминов и микроэлементов (цинка, магния), повышению артериального давления, что в итоге многократно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых болезней, в том числе внезапной смерти от аритмии.

Пиво — тоже алкогольный напиток! Его постоянное употребление приводит к развитию тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков.

КАКОВЫ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАЧИНАЮЩЕГОСЯ АЛКОГОЛИЗМА?

Будьте внимательны — к себе и своим близким! Вот первые признаки серьёзной проблемы:





БУ «Центр медицинской профилактики»
www.cmphmao.ru

