

«Активное долголетие — 2030»: возраст новых возможностей, энергии и здоровья

Увеличение продолжительности жизни — одно из главных достижений современного общества. Однако ключевая задача сегодня заключается не просто в том, чтобы продлить годы, а в том, чтобы наполнить их активностью, здоровьем, востребованностью и душевным комфортом. Именно на это нацелена реализуемая в Республике Беларусь **Национальная стратегия «Активное долголетие — 2030»**.



Специалисты государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» отмечают, что достижение благополучного и здорового долголетия — это результат осознанного отношения к себе, доступной профилактической медицины и создания благоприятной среды в каждом населенном пункте.

Приоритеты Национальной стратегии «Активное долголетие — 2030»

Стратегия охватывает все сферы жизни человека старшего возраста и опирается на шесть ключевых направлений:

1. Здоровье и адаптация: развитие гериатрической помощи, ранняя диагностика хронических патологий и приобщение к здоровому образу жизни.

2. Образование через всю жизнь: освоение цифровых технологий, компьютерной грамотности, иностранных языков, творческих и прикладных навыков.

3. Занятость и реализация: поддержка трудовой активности пожилых граждан, развитие наставничества и передачи профессионального опыта.

4. Социальная активность и досуг: вовлечение в волонтерскую деятельность, клубные объединения при центрах социального обслуживания населения (ТЦСОН).

5. Безбарьерная и безопасная среда: адаптация городской и сельской инфраструктуры для комфортного и безопасного передвижения.

6. Уважение и межпоколенческий диалог: укрепление связей между поколениями и преодоление возрастных стереотипов.

Формула активного долголетия: советы специалистов санитарной службы

Специалисты Щучинского зонального ЦГЭ подчеркивают: биологический возраст во многом определяется ежедневными привычками. Сохранить бодрость духа и физическую независимость помогают простые правила:

1. Движение каждый день

Регулярная аэробная активность — лучший способ профилактики инфарктов, инсультов и возрастного угасания когнитивных функций.

- Ежедневно совершайте пешие прогулки на свежем воздухе не менее 30–45 минут.

- Занимайтесь скандинавской ходьбой, легкой суставной гимнастикой или плаванием в комфортном темпе.

- Движение улучшает координацию и укрепляет мышечный корсет, предотвращая опасные бытовые падения и переломы.

2. Питание для долголетия

- Ограничение соли (до 5 г в сутки) снижает нагрузку на сосуды и нормализует артериальное давление.

- Больше клетчатки и антиоксидантов: овощи, фрукты, ягоды и цельнозерновые крупы нормализуют пищеварение и уровень холестерина.

- Кальций и витамин D: творог, кисломолочные напитки и морская рыба защищают костную ткань от остеопороза.

- Питьевой баланс: не забывайте пить чистую воду в течение дня небольшими глотками, даже если чувство жажды снижено.

3. Регулярная диспансеризация и контроль рисков

- Проходите ежегодные скрининги и профосмотры в амбулаторно-поликлинических учреждениях.

- Знайте свои базовые цифры: артериальное давление (целевое — до 135/85 мм рт. ст.), уровень сахара и общего холестерина в крови.

- Своевременно вакцинируйтесь против респираторных инфекций (гриппа и COVID-19), защищая организм от осложнений.

4. Гимнастика для ума и социальные контакты

- Мозг нуждается в тренировках так же, как и мышцы. Чтение, разгадывание кроссвордов, заучивание стихов, решение логических задач и освоение смартфона стимулируют образование новых нейронных связей.

- Не замыкайтесь дома: общение с близкими, посещение кружков по интересам, посещение экскурсий и участие в общественных инициативах заряжают позитивной энергией и прогоняют тревогу.

Щучинский район — территория здорового поколения

В рамках реализации профилактических проектов «Здоровые города и поселки» в г. Щучине и сельских населенных пунктах района создаются условия для того, чтобы каждый человек «золотого возраста» чувствовал себя нужным, защищенным и полным сил:

- действуют спортивные площадки и маршруты здоровья;

- работают кружки и клубы по интересам при ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Щучинского района»;

- проводятся тематические информационные часы и выездные акции здоровья.

Старший возраст — это время делиться мудростью, открывать новые увлечения и радоваться каждому дню!

✿ Активное долголетие — это выбор быть здоровым, нужным и счастливым здесь и сейчас!

Помощник врача-гигиениста

В.В.Хмелевская