

## 1 октября — Международный день пожилых людей: активное долголетие и забота о здоровье

Ежегодно 1 октября во всем мире отмечается **Международный день пожилых людей**. Этот праздник — не просто дань уважения мудрости, опыту и заслугам старшего поколения, но и важный повод поговорить о качестве жизни, активном долголетии и сохранении здоровья в элегантном возрасте.

Как подчеркивают специалисты **Государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»**, возраст — это не повод отказываться от полноценной и насыщенной жизни. Современная концепция здорового старения строится на простом принципе: сохранять физическую независимость, ясность ума и социальную активность на протяжении многих лет.

### «Золотой возраст» — время осознанной заботы о себе

С годами в организме естественным образом замедляется обмен веществ, снижается адаптационный потенциал сердечно-сосудистой и иммунной систем. Однако скорость этих изменений во многом зависит от образа жизни.

Специалисты санитарно-эпидемиологической службы напоминают ключевые правила, которые помогут сохранить бодрость и хорошее самочувствие в зрелом возрасте:

#### 1. Движение — эликсир молодости

- **Умеренная, но регулярная активность:** пешие прогулки на свежем воздухе (не менее 30–40 минут в день), скандинавская ходьба, легкая утренняя разминка, плавание или работа в саду в комфортном темпе.
- **Двигательная активность** укрепляет суставы, улучшает работу сердца, насыщает мозг кислородом и предотвращает развитие возрастного остеопороза.

#### 2. Рациональное питание после 60 лет

- **Меньше соли и сахара:** ограничение поваренной соли до 5 г в сутки (1 чайная ложка) помогает поддерживать артериальное давление в норме и снижает нагрузку на почки.
- **Больше клетчатки и кальция:** ежедневно включайте в рацион свежие и тушеные овощи, фрукты, кисломолочные продукты умеренной жирности (творог, кефир), цельнозерновые каши и рыбу.
- **Питьевой режим:** с возрастом чувство жажды притупляется, поэтому важно не забывать пить чистую воду небольшими порциями в течение дня (1–1,5 литра при отсутствии противопоказаний со стороны почек и сердца).

#### 3. Контроль показателей здоровья и диспансеризация

- Регулярно измеряйте артериальное давление и частоту пульса.
- Контролируйте уровень сахара и холестерина в крови, посещайте врача общей практики для планового прохождения диспансеризации.
- Принимайте назначенные лекарственные препараты строго по схеме, не допуская самовольной отмены или изменения дозировок.



#### **4. Защита от инфекций: вакцинация в приоритете**

- Иммунная система пожилых людей более уязвима перед респираторными инфекциями. Грипп, пневмококковая инфекция и COVID-19 в старшем возрасте могут протекать тяжело и вызывать обострение сопутствующих хронических заболеваний.
- Своевременная сезонная вакцинация против гриппа и коронавирусной инфекции — самый надежный способ избежать тяжелых осложнений и госпитализации.

#### **5. Тренировка памяти и душевное равновесие**

- Разгадывание кроссвордов, чтение книг, заучивание стихов, освоение новых технологий (включая смартфоны и интернет) стимулируют нейронные связи и служат отличной профилактикой возрастных нарушений памяти.
- Общение с родными, прогулки с внуками, участие в клубных объединениях и творчество защищают от чувства одиночества и дарят положительные эмоции.

#### **Забота о старших — дело каждого**

Международный день пожилых людей — прекрасная возможность позвонить родителям, бабушкам и дедушкам, навестить одиноких соседей, помочь им в быту или просто искренне поинтересоваться их самочувствием. Наше внимание, тепло и забота продлевают жизнь не меньше, чем самые современные лекарства.

ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» поздравляет всех представителей старшего поколения с праздником! Желаем вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, душевного спокойствия, тепла и благополучия в каждом дне!

**Пусть «золотой» возраст будет наполнен радостью, активностью и долголетием!**

помощник врача-гигиениста  
отдела гигиены

В.В.Хмелевская