Мы работаем, чтобы *изменить мир к лучшему*
ПЕРЕЧЕНЬ ФАКТОВ

Шаги к здоровой старости

Ни для кого не секрет, что сегодня американцы живут дольше, чем когда-либо прежде. В настоящее время в стране проживает 46 миллионов американцев в возрасте старше 60 лет. Но даже в той ситуации, когда большой процент населения страны составляют люди в возрасте 60 лет, ухудшение состояния здоровья и снижение качества жизни с увеличением возраста не является неизбежным процессом. Тем не менее, многие пожилые американцы могут не знать, какое влияние может оказать на их здоровье выбор здорового образа жизни. Существует несколько причин для ведения здорового образа жизни, которые вы, возможно, не принимали во внимание.

Как показывают научные исследования, ведение физически активной жизни, правильное питание, регулярные медицинские осмотры, а также прививки против гриппа и пневмонии могут помочь предотвратить или отдалить многие заболевания и потерю трудоспособности. Вот почему президент Соединенных Штатов предпринял инициативу под названием «Более здоровые США», поощряющую молодое поколение страны и ее пожилое население к тому, чтобы предпринимать шаги к лучшей и более продолжительной жизни.

Действительно, обращая внимание на такие основные моменты, как улучшение питания и регулярные физические упражнения, пожилые американцы могут вести более продолжительную и более независимую жизнь, получая от нее большее удовлетворение, чем когда-либо. При этом им не нужно делать все это в одиночку. Министерство здравоохранения и социального обеспечения США и Администрация по делам престарелых (AoA) распространяют ценную информацию и оказывают поддержку многим местным программам и службам, которые могут облегчить задачу по поддержанию здоровья.

Ежедневно ведите активный образ жизни

Согласно проведенным исследованиям, пассивность человека возрастает вместе с возрастом. К 75 годам каждый третий мужчина и каждая вторая женщина перестают быть физически активными. Умеренные физические нагрузки могут помочь улучшить здоровье большинства стареющих людей или тех, кто имеет заболевания, связанные со старением организма. Пассивный стиль жизни может стать причиной «потери позиций» в четырех областях, являющихся важными для сохранения здоровья и независимости взрослого человека: сила, равновесие, гибкость и выносливость. Однако исследования показывают, что упражнения и физическая активность могут помочь стареющим людям сохранить или частично восстановить их позиции в этих четырех областях. Даже немощные престарелые люди могут продлить свою независимость и улучшить качество жизни, став физически более активными.

Вы, наверное, слышали, что физическая активность – это один из наиболее важных моментов, о котором должны заботиться пожилые люди, однако некоторые из них совершенно не хотят заниматься физическими упражнениями. Некоторые люди пожилого возраста боятся, что упражнения будут для них слишком тяжелыми, или что физическая нагрузка окажется вредной для них. Исследования показывают, что физические упражнения приносят здоровью следующую пользу:

- Помогают вести независимый образ жизни и уменьшают риск падения и перелома костей
- Помогают снизить риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и развития таких заболеваний, как высокое кровяное давление, рак прямой кишки и диабет
- Помогают некоторым пожилым людям, страдающим гипертензией, снизить кровяное давление

- Помогают пожилым американцам-инвалидам, страдающим хроническими заболеваниями, развить выносливость и укрепить силу мышц
- Помогают сохранять здоровыми кости, мышцы и суставы

Но разве вы не знали, что, ведя физически более активный образ жизни, вы также можете улучшить собственное настроение, снять стресс и снизить проявление симптомов беспокойства и депрессии? Физическая активность может также улучшить мыслительные способности человека.

Вы часто чувствуете усталость? Многие люди говорят, что чувствуют себя слишком усталыми, чтобы вести физически более активный образ жизни. Однако многие пожилые люди говорят, что становятся более энергичными в результате ведения физически более активного образа жизни. Конечно, для того, чтобы заставить себя выйти из дома, может потребоваться небольшое усилие воли, однако, вернувшись домой, вы, скорее всего, будете чувствовать себя обновленным и заряженным энергией.

Некоторые люди говорят, что у них нет времени для увеличения физической активности. Но не спешите, подумайте еще раз, как это можно сделать. Посмотрите, как можно найти время для того, чтобы быть физически более активным. Знаете ли вы, что пожилые американцы проводят у телевизионного экрана больше времени, чем другие возрастные группы? Поэтому возьмите в руки пульт дистанционного управления, выключите телевизор и сделайте шаг к тому, чтобы стать физически более активным.

Для того, чтобы быть эффективными, физические упражнения не обязательно должны быть тяжелыми. Они могут быть интересными, если вы выберите какую-либо программу и с удовольствием будете ею заниматься. Тридцать минут в день или чуть больше времени для умеренных физических упражнений – вот и все, что рекомендуют специалисты. Выберите, что вам больше по душе: ходьба, плавание, танцы или поездки на велосипеде.

Тридцать минут умеренной нагрузки можно разбить на более короткие периоды. С утра 15 минут можно уделить работе в саду или выполнению легкой работы по дому, а после обеда еще 15 минут можно походить пешком. Или подумайте о занятиях в группах по поддержанию общей спортивной формы или общей физической подготовки в ближайшем спортивном зале, центре досуга или центре для пожилых людей, занятиях, которые специально рассчитаны на пожилых людей. Все это пойдет вам на пользу!

Программы АоА предусматривают физические упражнения и групповые занятия во многих общинах. Позвоните в местный центр досуга, спортивный зал или центр для пожилых людей и узнайте о бесплатных или доступных по цене занятиях, группах по видам спорта и уроках танцев для пожилых людей.

Сделайте шаг к улучшению питания

Согласно опубликованному в 1997 году докладу Национального центра статистики в области здоровья, большинство пожилых американцев страдает одним или несколькими хроническими заболеваниями, и их состояние можно было бы улучшить при помощи правильного питания. Эти недуги включают в себя такие показатели анализа крови, которые повышают риск сердечных заболеваний, высокого кровяного давления, диабета или сочетания этих болезней. Проведенные исследования также демонстрируют, что 40 процентов пожилых американцев в возрасте 65 лет и старше плохо едят. Кроме того, они показывают, что хорошее питание продлевает независимость, способствует более крепкому здоровью, а также предотвращает заболевания и способствует сокращению числа случаев переломов костей.

Более качественное питание может укрепить защитную реакцию организма на различные заболевания, которым подвержены пожилые люди. Это такие болезни, как диабет, ожирение, остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания, высокое кровяное давление, рак и многие другие. АоА через свою программу «США в движении»

предлагает семь способов по улучшению питания для предотвращения заболеваний и укрепления здоровья:

- Старайтесь поддерживать здоровый вес
- Старайтесь разнообразить свое меню
- Ешьте больше продуктов питания с высоким содержанием клетчатки, в состав которых входят цельные крупы, фасоль и орехи.
- Ежедневно употребляйте в пищу пять или более порций фруктов и овощей.
- Выбирайте диету с небольшим содержанием насыщенных жиров и холестерина.
- Выбирайте продукты питания с малым содержанием соли, при приготовлении пищи не следует ее много солить.
- Для укрепления костей употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием кальция, например, сыры и молоко с низким содержанием жира.
- Пейте много жидкости и не допускайте обезвоживания организма.

Новый образ жизни и новая жизненная ситуация иногда приводят к тому, что пожилые люди начинают вести неправильный образ жизни. Часто они едят в одиночку, и это ведет к неправильному питанию. Еда в одиночку, прием многочисленных лекарств, курение и плохое состояние полости рта - все это приводит к недостатку питательных веществ в организме. Многие одинокие люди питаются не так хорошо, как не одинокие, у которых есть с кем разделить трапезу. Для того, чтобы не есть в одиночку, можно пригласить друга или подругу, чтобы они разделили с вами трапезу или договориться с кем-то о том, чтобы вместе обедать вне дома в определенный день недели. Продукты питания следует покупать в небольшой упаковке с тем, чтобы не есть одно и то же блюдо несколько дней - это надоедает. Остатки пищи можно заморозить в морозильнике и съесть несколько недель спустя, если в этот день вам не хочется готовить. Вы также можете принять участие в программе обедов в вашем общинном центре и в центре для престарелых и испробовать, как готовят другие, а также завести там новых друзей.

В соответствии с Законом о пожилых американцах Администрация по делам престарелых предлагает услуги в области питания для пожилых людей старше 60 лет. Целью этой программы является обеспечение их диетически полноценным питанием. В ходе этой программы ее участники также получают возможность установить дружеские отношения с новыми людьми и установить неформальные отношения поддержки и помощи. Программа питания, проводимая в соответствии с Законом о пожилых американцах, предлагает и другие услуги, например, пожилые люди могут пройти обследование в плане их питания и получить заключение, повысить свои знания и получить консультации о том, как правильно питаться. Эти услуги помогают пожилым участникам программы выявить их общие и специфические потребности в области питания, поскольку они могут быть связаны с их состоянием здоровья, которое вызывает у них озабоченность.

Медицинские осмотры и вакцинация против гриппа

Пожилые американцы с удивлением узнают о самых простых исследованиях и анализах, которые могут предотвратить серьезные заболевания и выявить необходимость того, что им следует изменить диету или стиль жизни. Спросите вашего врача о различных исследованиях, анализах и процедурах, которые могут вам помочь, в том числе об измерении кровяного давления, тестах на наличие факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Каждую зиму миллионы американцев заболевают гриппом. Грипп - это крайне заразная инфекция, которая легко передается от одного человека другому обычно при чихании или кашле. Для пожилых грипп представляет сильную угрозу их жизни, особенно для тех, кто страдает хроническими болезнями, такими как диабет и сердечно-сосудистые

заболевания, а также болезни легких и почек. Исследования показывают, что у тех пожилых людей, которые живут дома, а не в домах для престарелых, прививка от гриппа снижает возможность госпитализации на 70 процентов и уровень смертности примерно на 85 процентов. Среди контингента домов для престарелых прививка от гриппа снижает риск госпитализации примерно на 50 процентов, риск смертности от пневмонии примерно на 60 процентов и общий риск смертности на 80 процентов.

Согласно рекомендациям федеральных правительственных Центров по контролю и профилактике заболеваний, выпущенным в 2002 году, следующие лица и лица по уходу за ними, а также медицинские работники принадлежат к высокой категории риска серьезно заболеть, заразившись гриппом и поэтому каждую осень должны сделать прививку от гриппа:

- Люди в возрасте 50 лет и старше
- Пожилой контингент домов для престарелых и учреждений долгосрочного ухода
- Пожилые люди, страдающие хроническими сердечно-сосудистыми или легочными заболеваниями, включая астму
- Пожилые люди, страдающие диабетом и заболеваниями почек и люди с ослабленной иммунной системой
- Работники здравоохранения и работники, осуществляющие уход на дому, находящиеся в контакте с категориями лиц высокого риска
- Лица по уходу и те, кто живет рядом с лицами, принадлежащими к высокой группе риска.

Тем лицам, которые плохо переносят яичный белок или другие компоненты, содержащиеся в противогриппозной вакцине, должны предварительно посоветоваться с врачом, прежде чем делать прививку от гриппа.

Для лиц старше 65 лет Центры по контролю и профилактике заболеваний также рекомендуют вакцинацию от пневмококковой пневмонии, серьезного инфекционного заболевания, которое поражает легкие. Эта прививка является безопасной и может быть сделана одновременно с прививкой против гриппа. Большинству людей достаточно только одной прививки от пневмонии, поэтому никогда не следует делать более двух прививок с применением вакцин, имеющихся в наличии в настоящее время.

Программы Администрации по делам пожилых предлагают целый ряд различных исследований и анализов для пожилых американцев, включая выявление высокого кровяного давления, содержание холестерина, анализ плотности костей и проверки зрения и слуха.

Сотрудничество и партнерство

Администрация по делам престарелых работает в сотрудничестве с Центрами по контролю и профилактике заболеваний, чтобы унифицировать свой контроль над Инициативой расового и этнического подхода к общественному здравоохранению (Проект REACH). В рамках REACH проводятся четыре проекта, направленные на американцев африканского происхождения, выходцев из стран Латинской Америки, выходцев из стран Азии и Океании и коренных американцев (индейцев). Инициативы REACH направлены на оздоровление населения и профилактику и проводятся в таких областях, как лечение диабета, предотвращение инсульта и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, предотвращение онкологических заболеваний и вакцинации населения. В рамках этого многоступенчатого проекта разрабатываются информационные материалы, адресованные определенным группам населения. Администрация по делам престарелых и Центры по контролю и профилактике заболеваний считают, что в результате сотрудничества в данном проекте будет создан механизм, на базе которого местные общины будут развивать свои новые программы.

Национальная сеть услуг для пожилых

В соответствии с Законом о пожилых американцах Администрация по делам престарелых работает в тесном контакте с Национальной сетью услуг для пожилых в вопросах планирования, координации и предоставления услуг на дому и в общинных центрах для пожилых для удовлетворения специфических нужд пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними. Сюда входят такие услуги, как услуги в области поддержания здоровья и профилактики заболеваний, в том числе оценка факторов риска, проведение регулярных исследований и анализов, советы по организации питания, просветработа, программы занятий физическими упражнениями и целый ряд других программ.

Локатор помощи престарелым (Eldercare Locator)

Администрация по делам престарелых поддерживает деятельность бесплатной информационной и справочной службы и страницу на Интернете, которая называется Локатор помощи престарелым. Эта служба помощи престарелым дает возможность определить, куда следует обратиться за помощью, которая необходима пожилому человеку. Пожилые люди и лица по уходу за ними могут набрать бесплатный номер: 1-800-677-1116 или открыть страницу на Интернете, набрав следующий адрес: www.eldercare.gov.

Администрация по делам престарелых, входящая в состав Министерства здравоохранения и социального обеспечения США, работает с национальной сетью организаций и провайдеров услуг для оказания помощи и выделения средств, предназначенных для престарелых и лиц, осуществляющих уход за ними. Для получения дополнительной информации об Администрации по делам престарелых можно связаться с: **the US Department of Health and Human Services**, Administration on Aging, Washington, DC 20201, телефон: 202-619-0724, эл. почта: aoainfo@aoa.gov, сайт на Интернете: www.aoa.gov