

Чтобы старость была в радость

Сегодня важнейшей задачей государства является не только увеличение продолжительности жизни россиян, но и существенное повышение ее качества для людей всех возрастов, особенно старшего поколения, – с таким заявлением выступила заместитель председателя Правительства Российской Федерации по вопросам социальной политики Татьяна Голикова. Как в Ярославской области помогают людям преклонного возраста поддерживать свое здоровье? В каких учреждениях оказывается гериатрическая помощь? Эти и другие вопросы мы задали главному гериатру Ярославской области Павлу Тихонову (на фото).



■ Елена Смирнова

– Павел Владимирович, от чего зависит старение человека?

– Процесс старения зависит от многих факторов: это социальные условия, трудовая и физическая активность, экологический климат, бытовые условия, качество питания, особенности организма. В зависимости от всего этого старость может быть ранней, а может быть и поздней. Старение бывает естественное, замедленное и патологическое. Последнее время выделяют понятие «успешное старение». Под успешным старением понимают отсутствие хронических заболеваний, способность эффективно функционировать на физиологическом и психологическом уровне, сохранение духовности и моральных качеств. Все это очень важно для пожилых людей, так как процесс старения представляет собой изменения не только в физическом, но и в психологическом плане.

– Много ли в Ярославской области людей преклонного возраста?

– Население Ярославской области можно признать старым, так как доля пожилых людей составляет около 30% и их количество будет расти.

– Где у нас оказывается гериатрическая помощь? Где лечат пожилых?

– Врач-гериатр занимается не только лечением пожилых людей, он решает проблемы психологического, социального плана. Основная задача гериатрической помощи – сохранение или восстановление самообслуживания пожилого человека. В настоящее время стационарная гериатрическая помощь осуществляется в ГБУЗ ЯО «Центральная городская больница», ГБУЗ ЯО «Клиническая больница им. Н.А. Семашко», ГБУЗ ЯО «Переславская ЦРБ», ГБУЗ ЯО «Городская больница № 2 им. Н.И. Пирогова» г. Рыбинска, ГУЗ ЯО «Бурмакинская районная больница № 1». Всего на территории Ярославской области развернуты 103 гериатрические койки. Амбулаторная помощь оказывается в 5 медицинских организациях: ГБУЗ ЯО «Центральная городская больница», ГБУЗ ЯО «Клиническая больница им. Н.А. Семашко», ГБУЗ ЯО «Переславская ЦРБ», ГБУЗ ЯО «Рыбинская городская больница № 1», ГУЗ ЯО «Гаврилов-Ямская ЦРБ».

– Как вы считаете, может ли старость быть в радость?



– Может. И главное здесь – здоровье. Быть здоровым – значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Основные слагаемые залога здоровья:

- Правильное питание;
- Закаливание;
- Соблюдение режима труда и отдыха;
- Психическая и эмоциональная устойчивость;
- Личная гигиена;
- Оптимальный уровень двигательной активности;
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе;
- Отказ от саморазрушающего поведения.

– Как должны питаться пожилые люди?

– Сбалансированное питание лежит в основе предупреждения старения. Основные принципы правильного питания в пожилом возрасте:

1. Соответствие количества энергии, или калорийности потребляемой человеком пищи, количеству расходуемой при движении энергии в течение дня.
2. Сохранение баланса питательных веществ (белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55%), включение в рацион витаминов и минералов.
3. Соблюдение режима питания – прием пищи не реже 4 – 5 раз в день, в одно и то же время, без переедания перед сном.



Пожилым людям необходимо избегать:

- самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей;
- вставать на ступеньки и стулья;
- носить в качестве домашней обуви шлепанцы без задников.

4. При некоторых заболеваниях (сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек и др.) диета является неотъемлемой составляющей терапии, поэтому таким людям необходимо проконсультироваться с врачом.

– А что вы можете сказать о физической активности?

– Она является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения, а также профилактики многих заболеваний. Для людей старших возрастных групп физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. Физически активные пожилые люди имеют более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшую память, умеренную работоспособность, координацию, меньший риск падений и более низкие показатели смертности от всех причин. Регулярные тренировки помогают вылечиться от глубокой депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения изоляции и одиночества. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам, но при этом также надо проконсультироваться с врачом.

Физическая активность принесет вам пользу, если вы будете знать и помнить, что:

- это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в огороде и др.);
- активность должна быть регулярной (не менее 3 – 5 раз в неделю). Для этого необходимо подобрать такой вид занятий, который будет приносить вам удовольствие (прогулки с собакой, игры с внуками, фитнес и пр.);
- не нужно ставить нереальных задач и рекордов, выбранный вид физической активности должен быть доступным для вас;
- физическая активность должна быть аэробной;
- заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

– Расскажите подробнее, как организовать для пожилого

человека безопасную среду дома?

– Безопасный быт очень важен для пожилых. Каждый год тысячи людей в возрасте падают дома. Многие из них получают серьезные травмы, переломы (в том числе шейки бедра, дистальных отделов рук и ног, костей таза, позвоночника). Падения часто происходят из-за причин, которым пожилые люди до времени не придают значения. Меж тем их лучше устранить заранее.

➢ Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть гладкой, ровной, но не скользкой.

➢ Установите дома хорошее освещение.

➢ Вам должно быть удобно передвигаться по дому. Освободите проходы.

➢ Уберите все посторонние предметы с пола на пути следования (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т.п.).

➢ Храните наиболее часто используемые предметы на нижних полках (приблизительно на уровне пояса).

➢ Уберите коврики, которые легко скользят по полу, или используйте двусторонний скотч.

➢ Проверьте высоту кровати. Вам должно быть удобно вставать и садиться на нее.

➢ Все необходимые предметы – очки, книги, газеты, лекарства, вода для питья, часы – должны лежать рядом с изголовьем.

➢ Установите светильник таким образом, чтобы его было легко включить, находясь на кровати.

➢ Сверните провода/кабели (например, от ламп, телефона или удлинитель) или прикрепите к стене таким образом, чтобы не было возможности о них споткнуться.

➢ Установите ручки внутри ванной и возле унитаза.

➢ Используйте противоскользящий коврик или самоклеящиеся противоскользящие ленты на полу ванной комнаты.

➢ Отметьте пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома белой (если удобно – цветной) краской, чтобы их было хорошо видно. ■



Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время идет тенденция увеличения доли старшего поколения. Это актуально практически для всех стран мира, Россия не является исключением. Численность населения старше трудоспособного возраста в Ярославском регионе составляет 328861 человек – это около 30% от общего числа жителей области.