|  |
| --- |
| **Геронтологический центр** |

****

**Специфические проблемы здоровья граждан пожилого возраста**

****

|  |
| --- |
| **Старение организма – это естественный биологический процесс, происходящий на протяжении всей человеческой жизни. Остановить или отменить его нельзя, но можно ускорить или замедлить. Физиологические изменения со стороны органов и систем органов часто обусловлены не только возрастом, но и анамнезом жизни пожилого человека** |

|  |
| --- |
| ***ПРИЧИНЫ:**** **ухудшение работы органов чувств**
* **снижение концентрации внимания**
* **снижение плотности костной ткани**

***Как избежать:**** **обеспечьте хорошую освещенность помещения**
* **уберите лишнюю мебель, провода**
* **удалите межкомнатные пороги**
* **обеспечьте вспомогательными средствами передвижения**
* **выберите обувь с закрытой пяткой на нескользящей подошве**
* **соблюдайте правило вытянутой руки: все необходимые предметы должны находиться поблизости**

**Травматизм*****Причины:*****Ухудшение зрения**РИЧИНЫ * **ухудшается распознавание цветов и периферическое зрение**
* **дальнозоркость**

***Как избежать:**** **делайте гимнастику для глаз**
* **сбалансируйте питание**
* **принимайте витамины**
* **избегайте тусклого освещения**
* **посещайте офтальмолога**
* **увлажняйте глаза каплями**
 |

|  |
| --- |
| ***Причины:**** **возрастные изменения**

**Снижение слуха*** **инфекционные болезни**
* **гипертония**
* **атеросклеротические бляшки в сосудах**
* **сердечная недостаточность**
* **травмы**
* **воспалительные процессы**
* **последствия отита и других заболеваний уха**
* **авитаминоз**
* **тяжелая профессиональная деятельность, где были чрезмерная вибрация и высокие звуковые волны**

 ***Как избежать:**** **в холодную погоду надевайте головной убор**
* **в бассейне пользуйтесь резиновой шапочкой, не ныряйте**
* **слушайте негромкую музыку**
* **используйте беруши во время шумной работы**
* **вовремя обращайтесь к отоларингологу**
* **проходите полностью весь курс назначенной терапии**
* **не занимайтесь самолечением**
* **подберите слуховой аппарат**
 |

|  |
| --- |
| **Геронтологический центр** |

|  |
| --- |
|  ***Причины:*****Социальная изоляция и** **нарушения психического здоровья*** **одиночество, чувство ненужности**
* **снижение физиологических возможностей и общего состояния здоровья вследствие возрастных изменений в организме**
* **изменения в социальном статусе (утрата деловых связей)**
* **сужение сферы общения, связанное с потерей близких людей (супруга, родственников, друзей)**
* **переосмысление и изменение взаимоотношений с собственными детьми, живущими автономной жизнью**
* **необходимость пересмотра материального удовлетворения собственных возможностей из-за сокращения семейного бюджета**

 ***КАК ИЗБЕЖАТЬ:**** **не допускайте одиночества пожилого человека**
* **позаботьтесь о поддержании достойного уровня жизни, позитивного эмоционального настроя**
* **обеспечьте регулярные встречи с друзьями**
* **по возможности, предложите завести домашнего питомца**
* **как можно дольше сохраняйте широкий (но посильный) круг обязанностей за пожилыми людьми**
* **как можно чаще подчеркивайте их значимость для всей семьи**
* **организуйте регулярный медицинский контроль**
 |

|  |
| --- |
| **Заболевания сердечно - сосудистой системы*****Причины:**** **старение организма**
* **утрата эластичности сосудов**
* **лишний вес**
* **недостаток физической активности**
* **курение**
* **злоупотребление алкоголем**
* **стрессы**
* **резкие перепады температуры или атмосферного давления, влияет и влажность воздуха**
* **регулярное переедание, когда желудочно-кишечный тракт переполнен, то диафрагма занимает слишком высокое положение, как следствие из-за вздутия живота кровоснабжение сердца ухудшается**
* **чрезмерные физические нагрузки, не соответствующие возрасту и состоянию здоровья**
* **неправильное питание с преобладанием жирной и мучной пищи**

 ***КАК ИЗБЕЖАТЬ:**** **регулярно посещайте врача**
* **проводите регулярный мониторинг уровня холестерина и артериального давления**
* **применяйте комплекс упражнений для лечебной гимнастики**
* **соблюдайте диету, направленную против развития атеросклероза (а также, при необходимости, введите дополнительные разгрузочные дни)**
* **принимайте витамины**
* **при показании врача применяйте оперативное лечение**
 |

****

|  |
| --- |
| **Геронтологический центр** |

|  |
| --- |
| ***КАК ИЗБЕЖАТЬ:**** **регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы, препараты кальция и витамин D**
* **ведите активный образ жизни**
* **проходите медицинское обследование каждый год**
* **своевременно лечите хронические заболевания**
* **избегайте вредных привычек**
* **используйте сбалансированный рацион питания**

***Причины:*** **Увеличение веса*** **сидячий или малоподвижный образ жизни**
* **неправильное питание с акцентом на жирной, сладкой и острой пище**
* **частые переедания**
* **нарушения эндокринной и гормональной системы**
* **патологии пищеварительной системы**
* **замедление метаболизма**

 ***Как избежать:**** **коррекция питания с уменьшением его калорийности**
* **занятия спортом, активный образ жизни**
* **правильный питьевой режим**
* **регулярное посещение врача**
 |

****

|  |
| --- |
|  ***Причины:*****Проблемы с памятью, вниманием и функционированием мозга*** **травмы черепа и мозга, опухоли**
* **гипоксия на фоне проблем с сердцем**
* **постоянно повышенное давление**
* **инсульт, сопровождающийся изменением кровообращения**
* **инфекционные заболевания**
* **сбои в работе нервной системы**
* **малоподвижная жизнь**
* **вредные привычки**
* **нестабильный обмен веществ и сон**

 ***КАК ИЗБЕЖАТЬ:**** **тренируйте долговременную и кратковременную память (изучение языков, нотной грамоты, стихов)**
* **тренируйте логическое мышление (шахматы, шашки, кроссворды, ребусы)**
* **тренируйте реакцию и пространственное восприятие (занятие танцами, йогой, компьютерными играми)**
* **тренируйте речь (пересказ текстов, скороговорки)**
* **тренируйте мелкую моторику**
* **правильно питайтесь**
* **регулярно посещайте врача**
* **принимайте предписанные лекарственные препараты**

***Причины:*****Снижение плотности костной ткани*** **недостаток кальция в пище**
* **гиподинамия**
* **вредные привычки**
* **хронические эндокринные заболевания**
 |

****

****