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

**C:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238.pngC:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238 - копия.png**

**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** |

**C:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238.pngC:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238 - копия.png**

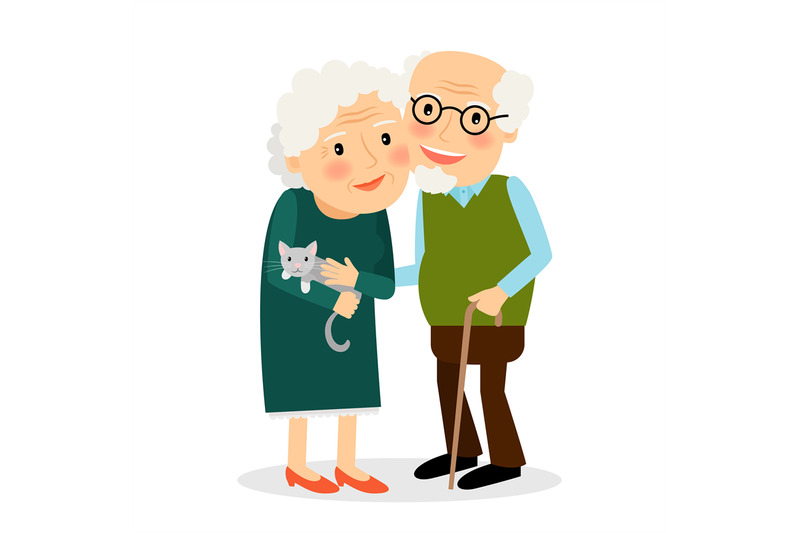
|  |
| --- |
| **Геронтологический центр** |

|  |
| --- |
| ***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** |

**C:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238.pngC:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238 - копия.png**

|  |
| --- |
| ***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** |

****

****