**С 5 по 11 мая 2025 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей здорового долголетия.**

Увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения — одно из приоритетных направлений государственной политики страны.

С 2025г. стартовала региональная программа «Активное долголетие», национальной целью которой является увеличение продолжительности здоровой жизни населения. Активное долголетие предусматривает как можно раньше начатую профилактику старения, то есть соблюдение правил здорового образа жизни.

Шесть правил здоровых лет:

✅Движение — жизнь. Основа здоровья — физическая активность, которая не должна останавливаться. Даже в пожилом возрасте, в том числе у людей с хроническими неинфекционными заболеваниями сердца, сосудов, суставов и прочими, она должна продолжаться с учетом их возможностей. Всего-то и нужно тратить на физическую активность хотя бы полчаса ежедневно. Даже у пожилых людей с хроническими заболеваниями такой ритм жизни дает значимое снижение смертности и увеличение продолжительности жизни.

🍽Здоровое питание. И главный принцип тут — не переедать. То есть поддерживать баланс между потребленной и расходуемой энергией (поел — двигайся). Абсолютное большинство долгожителей, по наблюдениям геронтологов, малоежки. Да и многочисленные исследования показывают, что чем меньше калорий употребляет человек, тем больше у него шансов на долгую жизнь. Старайтесь сокращать количество простых углеводов в питании — то есть сахара, кондитерских изделий, мучного. Богатый такими «пустыми» калориями рацион — легкий путь к преждевременному старению. В молодом и среднем возрасте необходимо стараться есть меньше соли, потому что соль влияет на развитие атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

🚫Отказ от вредных привычек. Как показывает статистика и ряд проведённых исследований, курящие люди теряют в среднем до 14 лет жизни, а употребление алкоголя в больших дозах — укорачивает жизнь в среднем до 10 лет.

Профилактика. Важно следить за уровнем холестерина и глюкозы в крови, артериальным давлением; проходить скрининг на онкологические заболевания; знать свой индекс массы тела; пройти тест на плотность костной ткани после 60 лет.

Дело по душе. Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет — одно из важных правил долгожителей.

💡Социальные связи. Долго живет тот, кто ведет активную социальную жизнь, общается с друзьями, состоит в счастливом браке. Поэтому, когда человек выходит на пенсию и теряет многие связи, ему очень важно завести какой-то новый круг общения и собратьев по интересам. Словом, свободное время надо заполнять по максимуму.

✨Значительную роль в достижении повышения ожидаемой продолжительности жизни до 80 лет — к 2030г. играют регулярные профилактические медицинские осмотры и диспансеризация.

Диспансеризация пожилых людей важна по следующим причинам:

— Во время диспансеризации оценивается риск развития остеопороза и перелома. В зависимости от результатов обследования будет составлен план профилактики перелома.

— Регулярные медицинские осмотры помогают выявить заболевания на ранних стадиях. Это особенно актуально для пожилых людей, поскольку они более подвержены хроническим недугам, таким как сахарный диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз. Раннее обнаружение этих заболеваний может значительно улучшить прогноз и повысить шансы на успешное лечение.

— Мониторинг хронических заболеваний. Многие пожилые люди уже имеют хронические заболевания. Регулярная диспансеризация позволяет оценивать состояние здоровья и эффективность лечения, при необходимости корректировать терапию, избежать обострений и осложнений.

— Диспансеризация включает в себя не только физические обследования, но и оценку психического состояния, что особенно важно для пожилых людей. Это помогает выявлять депрессию, когнитивные нарушения, проблемы с социальной адаптацией.

— Диспансеризация включает консультации и обучение пациентов. Это помогает людям старшего возраста лучше понимать своё здоровье, научиться управлять своими заболеваниями и следовать рекомендациям врачей.

— Здоровый образ жизни. В ходе диспансеризации часто проводятся беседы о важности здорового образа жизни. Это может включать рекомендации по питанию, физической активности, отказу от вредных привычек.

🙌Здоровое долголетие — в ваших руках! Не упустите возможность продлить здоровье души и тела на многие годы!

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК