

## ПРЕСС-РЕЛИЗ К МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*О.В.Асипенко, врач-методист  
УЗ «Могилевский областной госпиталь  
инвалидов Отечественной войны».*

Ежегодно 1 октября мы отмечаем Международный день пожилых людей. Это прекрасный повод напомнить о том, что пожилой возраст не за горами, а также уделить внимание близким людям, которые уже его достигли и с годами гораздо более нуждаются в нашем внимании и заботе. Ведь один из главных показателей гуманности общества – это отношение к детям и старикам.

Мировая тенденция к «постарению» населения прослеживается в последние десятилетия и в нашей стране. Лица пожилого возраста (60 лет и старше) в Могилевской области составляют 24% всего населения (более 240 тыс. чел.). Изменение состава населения, увеличение доли лиц пожилого возраста оказывает влияние на формирование трудовых ресурсов государства: вследствие увеличения численности пенсионеров и инвалидов демографическая нагрузка на общество возрастает. Актуальной задачей для государства становится улучшение состояния здоровья, увеличение продолжительности жизни населения во всех возрастных группах, продолжение трудовой деятельности лицами, достигшими пенсионного возраста. Сохранение здоровья лицами пожилого возраста важно для государства не только в связи с продолжением пенсионерами трудовой деятельности, но и с восстановлением их способности к выполнению таких важных социальных функций, как помощь в уходе за детьми или другими нетрудоспособными членами семьи, в работе по дому, на приусадебном участке и т.п.

Увеличение в последние десятилетия доли населения в возрастной группе старше 60 лет, увеличение продолжительности жизни приводит к увеличению заболеваемости, растет число хронических заболеваний. И в первую очередь состояние здоровья человека, в котором он достиг пожилого возраста, определяется тем образом жизни, который он вел. Тем, как относился к своему здоровью, как питался, сколько двигался, выполнял ли рекомендации врачей при имеющихся заболеваниях, словом, следовал ли тем самым пресловутым принципам здорового образа жизни, о которых так много говорят медики.

Часто пожилые люди думают, что раз уж не удалось сохранить здоровье, то помочь им могут только лекарства. Тем не менее, соблюдение основных принципов здорового образа жизни, таких как рациональное питание, достаточная двигательная активность, снижение избыточной массы тела, прием витаминов и минеральных комплексов, исключение злоупотребления алкоголем и отказ от курения для лиц пожилого возраста так же актуальны, как и для более молодых. Это позволяет не только

предотвратить возникновение новых заболеваний, но и прогрессирование уже имеющихся хронических болезней.

Важным для улучшения состояния здоровья, увеличения продолжительности жизни является регулярный прием назначенных врачом медикаментов, особенно лицам с заболеваниями сердца и сосудов. В настоящее время создан целый ряд безопасных препаратов, которые позволяют контролировать артериальное давление у большинства пациентов. Более того, многолетние исследования подтвердили, что регулярный прием таких лекарств не только снижает частоту развития таких опасных осложнений артериальной гипертензии, как инфаркт миокарда и инсульт, но и увеличивает качество и продолжительность жизни пациентов, длительно принимающих такие препараты.

Большое значение в пожилом возрасте имеют немедикаментозные методы лечения. Назначение диетотерапии позволяет уменьшить дозировку и количество применяемых медикаментов (например, ограничение употребления поваренной соли при артериальной гипертензии и хронической сердечной недостаточности, гипохолестериновой диеты при гиперхолестеринемии, ограничение легкоусваиваемых углеводов при сахарном диабете, разгрузочные дни при ожирении и т.п.). Энергетическая ценность питания должна соответствовать интенсивности обмена веществ в организме, двигательной активности и уменьшаться с возрастом. В ряде случаев обойтись без дополнительного приема лекарств позволяет назначение физиотерапевтических процедур, массажа, лечебной гимнастики, проведение комплекса реабилитационных мероприятий. Развитие такого направления деятельности в здравоохранении, как гериатрическая реабилитация, направленная на восстановление здоровья пожилых людей, становится все более актуальным.

Мероприятия по реализации Национальной стратегии Республики Беларусь «Активное долголетие – 2030», утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 03.12.2020г. №693 предусматривают информирование пожилых граждан по основным направлениям сохранения долголетия, профилактике гериатрических синдромов, деменции, по психологической самоадаптации, двигательной активности, обучение навыкам ухода. Специалисты регулярно выступают в средствах массовой информации и периодических медицинских изданиях по вопросам профилактики заболеваний в пожилом возрасте, популяризации здорового образа жизни. Разрабатываются для издания информационные материалы по профилактике заболеваний, правильному питанию, активному образу жизни для их последующего распространения среди пожилых людей. Актуальная информация по вопросам активного долголетия размещается также на интернет-страницах учреждений здравоохранения.

Международный день пожилых людей – это еще одна возможность продемонстрировать готовность и желание общества помочь пожилым людям долго оставаться активными и здоровыми.