



*Весь секрет продления жизни заключается
в том, чтобы не укорачивать ее.
Эрнст Фейхтерслебен*

Старость — в радость!

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, возраст до 44 лет считается молодым, 45-59 – средним, 60-74 – пожилым, 75-89-старческим, люди 90-100 лет и старше являются долгожителями. Однако подобное деление можно считать условным. Организм каждого человека уникален по своим наследственным и приобретенным качествам.

И вместе с тем, процесс старения – это естественный процесс, а не болезнь. Совершающиеся в организме возрастные изменения многочисленны и разнообразны. И все-таки в наших силах отодвинуть немощность и болезни, быть активными и полезными миру. Важно только заботиться о своем здоровье, работать над собой, соблюдая правила здорового образа жизни.

«Жизнь в преклонном возрасте лишь тогда ценна, когда она насыщена энергией, бодростью, положительным психоэмоциональным восприятием окружающего мира – это жизнь без болезней и горестей» (П.И. Готовцев).

Читайте в номере материалы об особенностях здоровья в пожилом возрасте и о том, что нужно делать, чтобы замедлить процесс старения и сохранить здоровье, бодрость тела и духа.

ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Физкультура –
путь к долго-
летию

2

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Новая ступень
в жизни
женщины

4

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Оставаться
молодым

5

ОРГАНЫ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Заболевания
глаз в пожилом
возрасте

6

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ

Движение
без боли

7

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Утренняя
гимнастика
для вас

8

Организаторами Дня пожилого человека стали Министерство здравоохранения УР, Республиканский центр медицинской профилактики, администрации городов и районов республики. В проведении мероприятий участвовали медицинские работники отделений и кабинетов медицинской профилактики, участковые терапевты и медицинские сестры, врачи и инструкторы ЛФК совместно с ЦСО, советами ветеранов.

С 1 по 7 октября во всех районах Ижевска в рамках акции «Физическая активность – путь к долголетию» прошли различные мероприятия для пожилых людей: спортивные состязания, конкурсы, викторины, лекции специалистов-медиков, оздоровительные пешие прогулки, мастер-классы по финской ходьбе, оздоровительной гимнастике, гимнастике «Цигун». Традиционно были организованы пункты здоровья, где каждый желающий смог измерить артериальное и внутриглазное давление, определить индекс массы тела, сахар крови, получить консультацию по вопросам профилактики заболеваний, здорового образа жизни и оздоровительной ходьбе.

2 октября в городском парке им. Кирова состоялся спортивный праздник для старшего поколения. При поддержке Администрации города Ижевска, Фонда развития города «АРГО», Ижевской общественной городской организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, Ижевской городской общественной организации «Совет женщин города Ижевска», некоммерческой организации Благотворительный фонд «Ижевский мотозавод «Аксион-холдинг», компании «Домашний доктор» была организована сдача норм ГТО для людей старше 55 лет. Для участников были предусмотрены 4 вида тестирования: скандинавская ходьба – 3 км, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пробовать свои силы пришли свыше 300 участников. Мероприятия, посвященные Международному дню пожилого человека, продемонстрировали большое стремление людей пожилого возраста к занятиям физкультурой, к активному долголетию.

Пожилым людям, помимо жизненного опыта и мудрости, приносит проблемы со здоровьем. В работе организма происходят изменения, о которых нужно знать, чтобы суметь избежать

1 октября во многих странах отмечается Международный день пожилых людей. В Удмуртии мероприятия, посвященные этому Дню, проходили в течение всей недели – с 1 по 7 октября. В них приняло участие около 9000 жителей республики.

Вам столько лет, на сколько вы себя чувствуете



развития различных заболеваний, влияющих на самочувствие, активность и продолжительность жизни. Об этом рассказывает главный врач Республиканского госпиталя для ветеранов войн МЗ УР, врач высшей категории Сергей Иванович Тоцкий.

Сергей Иванович, на что следует обратить внимание в связи с начинающимися возрастными изменениями?

- У большинства людей с возрастом наблюдаются изменения в сердечно-сосудистой системе: из-за снижения эластичности сосудов и развития атеросклероза повышается риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта. Чтобы защитить себя от этих грозных заболеваний, нужно вести активный образ жизни, больше гулять, заниматься физкультурой. Полезна даже работа на грядках, в саду, если, конечно, она дозированная и доставляет удовольствие. Бодрость духа, позитивный

настрой, общение с людьми, - все это очень важно для работы сердца и мозга.

Чтобы сохранить ясность ума, тренируйте память и внимание: очень хорошо для этого разгадывать кроссворды, запоминать новую информацию, ходить на экскурсии даже по родному городу, по знакомым улицам, заучивать наизусть понравившиеся стихи.

Атеросклероз сосудов поражает не только сердце, мозг, но и почки. Из-за склероза почечных сосудов понижается выделительная функция почек. Почечные лоханки, чашечки, мочеточники уплотняются, теряют эластичность, нарушается их ритмичная деятельность. Уплотняется и утолщается стенка мочевого пузыря, поэтому уменьшается его объем, и учащаются позывы к мочеиспусканию. Но активный образ жизни помогает справиться с этими проблемами.

Наверное, вести активный образ жизни может только тот счастливый пожилой человек, который не сталкивался с проблемами болезней суставов?

- Действительно, с возрастом у человека развиваются дистрофические изменения костной, хрящевой и мышечной тканей, что приводит к утомляемости при ходьбе, периодическим ноющим тупым болям в области позвоночника и суставов, к нарушению осанки и походки, ограничению подвижности и болезненности в позвоночнике и суставах. Уменьшается минерализация костной ткани, происходит её разрежение, развивается остеопороз, что приводит к переломам костей даже при незначительных травмах. Замедлить эти процессы или даже избежать их появления может только движение, физкультура, постоянная работа над собой.



Надо ли слишком «прислушиваться» к малейшему недомоганию и сразу бежать к врачу?

- Конечно, излишне мнительный человек лишь нанесет ущерб своему организму, поскольку все время пребывает в тревожном состоянии. Однако разумное внимание к состоянию своего здоровья в пожилом возрасте просто необходимо.

Важно знать, что с возрастом различные патологические процессы начинают проявляться по-особенному. Часто даже острая болезнь протекает вяло, без высокой температуры и с быстрым присоединением тяжелых осложнений. Вяло и нередко под маской других болезней протекают пневмония, туберкулез, сахарный диабет, острые патологические процессы в брюшной полости, например, аппендицит.

С возрастными изменениями иммунитета в большей или меньшей степени связаны повышенная чувствительность к инфекциям, предрасположенность к образованию злокачественных опухолей, заболевания сосудов, мозга и кроветворных органов. Поэтому нужно раз в год проходить профилактический медицинский осмотр.

Каковы, на Ваш взгляд, правила сохранения здоровья и продления молодости?

- Профилактика преждевременного старения основана на соблюдении принципов здорового образа жизни. Это адекватный уровень психо-эмоциональной нагрузки, достаточный сон, полноценное сбалансированное питание, оптимизированный уровень физической нагрузки с акцентом на регулярную индивидуально подобранную программу лечебной физкультуры в сочетании с дозированными пешими прогулками, контроль показателей артериального давления, при необходимости - самоконтроль глюкозы крови с помощью индивидуальных глюкометров. Минимальный объем физической активности должен составлять 30-60 минут в

день, тогда будут сохраняться мышечный тонус и хорошее настроение. Особенно полезны такие виды физкультуры, как оздоровительная, в том числе и «финская», ходьба, плавание, лыжи, йога, пилатес.

Нужно ли корректировать рацион питания в пожилом возрасте?

О важной роли питания для здоровья человека говорил еще древний врач Гиппократ. Он считал, что пища может стать лекарством и помочь преодолевать недуги. Для пожилых людей рациональное питание, соответствующее состоянию здоровья, имеет особенное значение.

Следует помнить, что в пожилом возрасте обменные процессы в организме замедляются, и потребность в основных видах питательных веществ уменьшается. Суточная калорийность пищи не должна превышать 1500-1800 ккал.

Золотое правило – принимать пищу не менее 4-5 раз в день в одно и то же время небольшими порциями. Чтобы полезные вещества лучше усваивались и чтобы избежать переедания, ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Ужинайте за 1,5-2 часа до сна. Блюда лучше употреблять не жареные, а тушеные, отварные, приготовленные на пару.

Не рекомендуется сочетать белковые продукты - мясо, рыбу, творог, птицу, яйца - с продуктами углеводистыми – хлебом, другими мучными изделиями, макаронами, картофелем, потому что нарушается их переваривание. Усвоение белков происходит в кислой среде, а углеводов – в щелочной. Сочетайте блюда из мяса и рыбы с овощами и зеленью сельдерея, петрушки, базилика, салата и укропа. Зелень «с грядки» необходима для лучшего усвоения пищи, укрепления иммунной системы, регуляции уровня сахара в крови.

Крепкие кости, здоровье сердца и сосудов невозможны без кальция, содержащегося в сыре, йогурте, твороге, пахте, арахисе, рыбе. Необходимы для сердца и сосудов также соли калия, которыми

богаты картофель, кабачки, помидоры, бананы, изюм, курага, чернослив, орехи.

Снижающим холестерин действием обладают лук, чеснок, топинамбур и другие овощи. При хорошей переносимости полезно съесть 3 зубчика чеснока в день.

Нужно ограничить потребление мучных изделий из белой пшеницы (белый хлеб, булки, пирожные, торты). Ешьте цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы. Эти продукты богаты кальцием, цинком и магнием – веществами, препятствующими разрушению костной ткани.

Включите в рацион «живые» продукты, богатые клетчаткой и пектинами: фрукты, овощи, ягоды и зелень, а также отруби. Клетчатка формирует стул, устраняет запоры, способствует снижению холестерина в крови и снижению веса.

С целью профилактики гипертонической болезни и болезни почек ограничивайте потребление поваренной соли (не более 1 чайной ложки в день во всех съеденных блюдах в совокупности).

Важно!

Ежегодно проходите профилактический осмотр в поликлинике по месту жительства, обязательно включающий:

- клинический анализ крови
- анализ крови на сахар
- общий анализ мочи
- анализ кала на скрытую кровь
- биохимический анализ крови: холестерин, мочевины, печеночные пробы
- электрокардиограмму
- флюорографию
- консультацию гинеколога для женщин
- консультацию уролога для мужчин.

Комплексная оценка этих показателей позволит своевременно скорректировать факторы риска заболеваний или обнаружить болезнь на ранней стадии.



Современные женщины умеют выглядеть молодыми и привлекательными и в 40, и в 50, и в 70 лет. Но возраст биологического старения, когда начинается естественная гормональная перестройка организма, не изменился.

После 40 лет у каждой женщины снижается функция яичников. Сначала утрачивается способность к зачатию, потом цикл начинает сбиваться, затем исчезают «критические дни». Данный физиологический процесс связан с уменьшением в организме количества женских половых гормонов – эстрогенов. Без этих гормонов женщину подстерегает целая гамма неприятных ощущений: бессонница, раздражительность, сухость слизистых оболочек и кожи, морщины... И нарушение обмена веществ, которое приводит к проблемам с лишним весом, костями, сосудами, нервной системой. Этот период в жизни женщины называется «климакс», от греческого - «лестница, ступенька».

Климактерический период протекает в три этапа. **Пременопауза** – период до последней менструации. Начинается обычно после 40-50 лет и продолжается в среднем 15-18 месяцев. Происходит постепенное угасание функции яичников, прекращение овуляции, а зачатие становится проблематичным, но предохраняться еще необходимо. Увеличиваются интервалы между менструациями, сокращается их длительность, уменьшается кровопотеря. Пременопауза длится от начала нерегулярных менструаций до последней менструации.

В это время могут проявляться признаки «климактерического синдрома»: головные боли, приливы (внезапные покраснения лица, шеи, груди, затылка, сопровождающиеся чувством жара; это состояние продолжается 2-3 минуты, чаще по вечерам), учащенное сердцебиение, перепады настроения, сухость слизистых оболочек влагалища, учащенное мочеиспускание, утомляемость, снижение сексуальной активности. Приливы в среднем длятся 1-2 года, максимум - 5 лет.

В пременопаузе уменьшается выработка женских половых гормонов (эстрогена и прогестерона), а количество фолликулостимулирующего гормона (ФСГ) повыша-

Новая ступень в жизни женщины

ется. Уровень мужских половых гормонов, которые также присутствуют у женщин, иногда снижается более плавно, поэтому может возникнуть гиперандрогения (преобладание мужских гормонов). Это ведет к увеличению массы тела. Мудрая природа придумала, каким образом компенсировать женщинам гормональную недостаточность. В жировой ткани есть фермент ароматаза, который с возрастом активизируется и прибавляет женщине лишних 4-5 кг. Но он вырабатывает женские гормоны, которые продолжают оберегать сосуды от сужения (а значит - от инфаркта и инсульта), кости от остеопороза, а мозг от слабоумия. Установлено, что женщины с низким индексом массы тела и весом менее 57 кг в несколько раз более подвержены болезни Альцгеймера.

В зрелом возрасте есть угроза ожирения: после прекращения цикла в течение 6-12 месяцев многие женщины резко набирают 10-12 кг. Причем килограммы эти располагаются в основном на животе. Талия исчезает, возрастает угроза гипертонии, поскольку новый жир - «злой», ведущий к атеросклерозу, сахарному диабету, ишемической болезни сердца, раку молочной железы и прямой кишки. Поддержание нормальной массы тела - действенный метод предотвращения этих заболеваний.

Менопауза - год, следующий за последней менструацией. В среднем менопауза наступает в возрасте 50-53 лет. В этот период возрастает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета и ожирения. Уменьшение уровня эстрогенов ведет к нарушению кальциевого обмена, возрастает риск остеопороза (хрупкости костной ткани) и переломов. Для определения состояния костной ткани нужно пройти исследование - денситометрию. В это время важно принимать препараты кальция, есть больше кисломолочных продуктов, укрепляющих костную ткань. **Постменопауза** начинается через год после последней менструации, и все симптомы климактерического периода исчезают.

Время наступления климактерического периода зависит от индивидуальных особенностей, от генетики, поэтому при наступлении проявлений пременопаузы нужно обратиться к гинекологу-эндокринологу. У некоторых женщин менопауза начинается в 40-45 лет и раньше. Приблизить климакс могут гинекологические операции, инфекционные болезни, пережитые в период полового созревания, длительный стресс, тяжелые заболевания и физическое истощение. У курящих женщин менопауза может наступить на 1,5-2 года раньше.

При сбоях в цикле указать на затухание функции яичников помогает анализ уровня гормонов в крови.

Преодолеть неприятные симптомы климакса или значительно их уменьшить можно с помощью заместительной гормональной терапии, необходимость которой обсудите с гинекологом. Препараты - аналоги женских половых гормонов - помогают облегчить состояние, снизить риск осложнений. Но гормонозаместительная терапия показана не всем, поэтому назначается только специалистом.

Возможно использование препаратов на растительной основе, содержащих фитоэстрогены (растительные аналоги женских половых гормонов). Их действие менее выражено по сравнению с гормональными препаратами, однако увлекаться биоактивными добавками с фитоэстрагенами не стоит. При излишней возбудимости применяют успокаивающие фитопрепараты. Помогают смягчить неприятные проявления климакса гомеопатические средства, их назначает только специалист.

В этот период женщина должна скорректировать свой образ жизни.

В рационе питания должны преобладать овощи, а также продукты с большим количеством сложных углеводов (каши, макароны из твердых сортов пшеницы) и с низким содержанием животного белка (рыба) и насыщенного жира. Очень полезно включать в рацион продукты и травы, содержащие фитоэстрогены. Это соя и все бобовые, проросшие зерна пшеницы, овса, ячменя, зеленый чай, оливковое и льняное масла; из овощей - морковь, петрушка, черешковый сельдерей, чеснок, цветная капуста и брокколи; из фруктов - яблоки, гранаты, красный виноград; из лекарственных растений - шалфей, душица, солодка, тысячелистник, девясил, цветки липы.

Очень важны занятия физкультурой и спортом (не менее 30 мин. в день). Способствует снижению неприятных ощущений при приливах закаливание (например, принятие прохладного душа по утрам). Для здорового сна вечером нужно проветривать помещение: оптимальная температура должна составлять 15-20 градусов.

Забота о своем состоянии, здоровый образ жизни позволят женщине без лишних проблем преодолеть эту ступень ее жизни и на долгие годы сохранить молодость, здоровье и красоту.

*Фахрутдинова Люция Зулкарровна,
врач акушер-гинеколог
женской консультации ГКБ №7*

Чем старше становится мужчина, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни – это здоровье. А между тем появляются возрастные изменения и приходят болезни. Как сохранить мужское здоровье в пожилом возрасте?

Давайте вспомним, от каких факторов зависит наше здоровье. Оказывается, на 20% оно определяется экологией, 20% зависит от наследственных факторов, 8% приходится на уровень развития медицины. А вот остальные 52% зависят от того образа жизни, который мы ведем: от наших привычек, режима дня, питания, физической активности. Это значит, что очень многое зависит от нас самих.

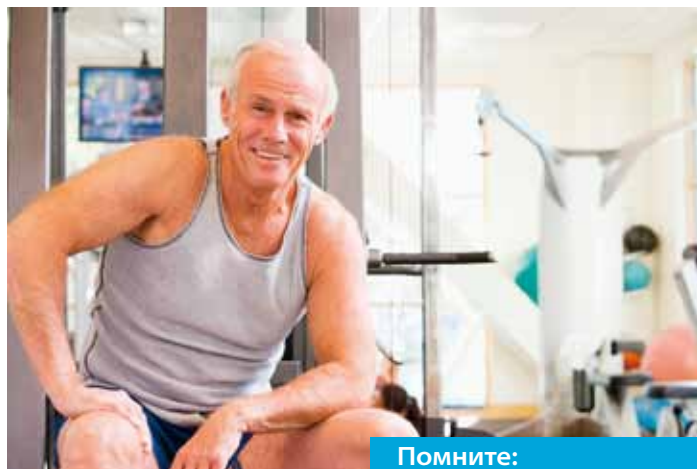
Чтобы сохранить мужское здоровье, соблюдайте простые правила.

- Сохраняйте молодость ума. Исследования показали, что если человек продолжает умственную работу, то процессы старения в его организме могут замедляться. Такие люди гораздо менее подвержены старческому слабоумию и по статистике обладают более высоким уровнем здоровья. Читайте, узнавайте что-то новое, занимайтесь творчеством, играйте в шахматы – продолжайте развиваться как личность.

- Мыслите позитивно. Не стоит выискивать у себя симптомы многочисленных заболеваний и бояться старости. Все знают выражение «мысль материальна», так и в случае с болезнями. Существует так называемый «эффект плацебо»: если человек в чем-то убежден, в результате одной только силы мысли в его организме начинают происходить именно те изменения, в которых он уверен. Если вы будете думать о болезнях – будьте уверены, вы их «надумаете». Ищите положительные преимущества своего возраста!

Как быть счастливым

- Сохраняйте физическую и сексуальную активность. Оказывается, от многих болезней можно «убежать» в прямом смысле этого слова. Занятия физкультурой будут хорошей тренировкой для вашей сердечно – сосудистой системы, послужат профилактикой инфарктов и инсультов – самых грозных заболеваний в пожилом возрасте. Физическую активность можно повысить при помощи пеших



Помните:

Сохраняйте физическую и сексуальную активность. Оказывается, от многих болезней можно «убежать» в прямом смысле этого слова.

- или велосипедных прогулок, оздоровительной ходьбы или бега, занятий в группах лечебной физкультуры, плавания и др.

- Откажитесь от вредных привычек. Они являются факторами риска многих опасных заболеваний, которые наиболее часто встречаются у мужчин в пожилом возрасте.

- Вовремя обращайтесь к врачу. Чем старше мужчина, тем чаще у него бывают расстройства мочеиспускания, связанные с гиперплазией («аденомой») предстательной железы. Если вы заметили у себя ослабление напора мочи, учащение позывов, затруднения мочеиспускания, какие-то непонятные симптомы или боли в зоне половых, мочевых органов, не затягивайте с визитом к врачу. Запомните, что даже при отсутствии симптомов нарушения мочеиспускания

- и эректильной функции мужчина должен посещать профилактические осмотры уролога не реже одного раза в два года, а при наличии таких нарушений – два раза в год!

- Не запускайте свои болезни. Если вам назначено лечение, не игнорируйте его, соблюдайте режим приема лекарств. Многие нюансы мужских болезней может знать только врач-уролог, поэтому не занимайтесь са-

- мыми продуктами, будет снижаться иммунитет, возникнет отечность под глазами, изменится цвет кожи, появятся морщины. Кроме того, общее самочувствие мужчины тоже будет снижено. В вашем рационе должно присутствовать больше овощей и круп, которые содержат клетчатку и способствуют нормальному пищеварению и очищению кишечника. Предпочитайте здоровую пищу, не содержащую красителей, консервантов. Общая калорийность рациона должна быть ниже, чем в молодом возрасте, иначе это может привести к избыточному отложению жира. Для мужчин старше 60 лет суточная калорийность рациона не должна превышать 2000 калорий.

- Соблюдайте режим дня. Нужно спать не менее 7-8 часов в сутки, чтобы организм полноценно отдохнул и восстановил силы.

- Принимайте витамины, специально разработанные для мужчин пожилого возраста. Эти витамины корректируют возрастные изменения и восполняют дефицит микроэлементов.

- Будьте социально активны. Общайтесь с родными и друзьями, посещайте выставки, клубы по интересам. Сохраняйте свою значимость – это очень важно для психического здоровья и настроения.

- Старайтесь сохранять качество вашей жизни и здоровья – и тогда возраст вовсе не будет помехой для того, чтобы быть счастливым!

Древал Сергей Васильевич,
врач-уролог, канд. мед. наук,
член Правления Российского
общества урологов,
зав. отделением урологии
РКДЦ МЗ УР

Сегодня катаракта и глаукома являются самыми распространенными заболеваниями глаз, вызывающими слабовидение и слепоту у пожилых людей. Чаще всего они развиваются после 40 лет и характеризуются постепенным безболезненным ухудшением остроты зрения. Но течение заболеваний различно.

Для катаракты характерно постепенное помутнение волокон хрусталика. Хрусталик — это линза, которая преломляет лучи света, идущие на сетчатку глаза. С возрастом он мутнеет, острота зрения ухудшается, и изображение становится нечетким. Возрастные изменения остановить нельзя, но можно отсрочить их наступление. Старайтесь беречь глаза от травм, от разрушительного воздействия солнечного света (носите летом солнцезащитные очки, предохраняющие от ультрафиолетового излучения). Употребляйте больше продуктов, содержащих бета-каротин и витамин С: особенно богаты ими зеленые овощи, например, капуста брокколи, а также морковь, тыква. Регулярно посещайте окулиста, проверяйте зрение.

В современной офтальмологии есть различные методики лечения катаракты. Лечение медикаментами направлено лишь на стабилизацию, но не на улучшение зрения. Одним из самых эффективных методов избавления от катаракты является операция с имплантацией искусственного хрусталика. Мутный хрусталик удаляется с помощью ультразвука через маленький разрез роговицы, затем осуществляется имплантация искусственного хрусталика. После операции по поводу катаракты зрение восстанавливается, и пациенты возвращаются к полноценной жизни.

Значительно более грозным заболеванием является глаукома. Для глаукомы характерно временное или постоянное повышение внутриглазного давления, в результате чего происходит повреждение зрительного нерва, что в конечном итоге может привести к слепоте. Главный симптом глаукомы — ухудшение периферического зрения. Периферическое зрение позволяет нам ориентироваться в окружающем пространстве, видеть сразу несколько предметов, распознавать их величину и расположение. При начальных стадиях глаукомы происходит незначительное выпадение периферического зрения. Если заболевание прогрессирует, существенно сужаются поля зрения, вплоть до полной слепоты.

Для того, чтобы сохранить зрительные функции, жизненно важно вовремя рас-



Видеть ясно мир прекраснейший

познать глаукому. Для этого все граждане старше 40 лет должны раз в год измерять внутриглазное давление у офтальмолога. Существует группа риска развития глаукомы, в нее входят пациенты с сахарным диабетом, с гипертонической болезнью, а также люди с наследственной предрасположенностью к заболеванию. Им необходимо обязательно измерять внутриглазное давление уже с 35 лет ежегодно.

Своевременно начатое лечение глаукомы поможет остановить дальнейшее поражение зрительного нерва, потерю зрения и предотвратить слепоту. Для эффективной компенсации внутриглазного давления врач может назначить вам одновременно несколько разных видов глазных капель. Капли нужно применять регулярно, без перерывов. Самовольное прекращение лечения обычно приводит к необратимому ухудшению зрения. Помните: зрение, утраченное от глаукомы, уже не вернуть! С болезнью можно успешно бороться, только если лечиться постоянно и правильно.

Очень важно контролировать внутриглазное давление, поэтому все пациенты находятся на диспансерном учете. Больным глаукомой необходимо 1 раз в 4 месяца измерять остроту зрения, внутриглазное давление и 2 раза в год проверять

периферическое зрение у специалиста. Если при применении капель глаукома все-таки прогрессирует, предлагается оперативное лечение. Его цель — снижение внутриглазного давления и стабилизация функции глаза.

Чтобы глаукома не прогрессировала, нужно:

- стараться не находиться длительно в темных помещениях;
- в темном помещении;
- ограничить длительность физической работы в наклон, с поднятием тяжестей;
- не посещать жаркую парную баню;
- не злоупотреблять алкоголем;
- не курить;
- носить удобную одежду, не затрудняющую кровообращение в области шеи;
- не работать за компьютером длительно, соблюдать режим зрительных нагрузок.

Строго и ответственно соблюдая все предписания врача, вы сможете жить полноценной жизнью и наслаждаться радостью созерцания окружающего мира.

*Лимонова Ирина Анатольевна,
врач-офтальмолог высшей категории
отделения глаукомы и воспалительной
патологии глаза РОКБ МЗ УР*

Болезненные ощущения в суставах и позвоночнике знакомы почти каждому взрослому человеку. У пожилых людей боли в суставах появляются часто и длятся до нескольких недель. Эти боли возникают на фоне артрита. Артрит – воспалительное заболевание, в которое вовлекаются все компоненты сустава: хрящ, синовиальная оболочка, внутрисуставная жидкость, связки и сухожилия, околосуставные участки костей.

Если у вас боли, хруст в суставах или позвоночнике, а подвижность ограничена, не стоит заниматься самолечением, необходимо обратиться к врачу. Самолечение может замаскировать истинную причину артрита, оно приводит к дальнейшему хроническому течению, частым обострениям болезни. Когда боли в области сустава беспокоят непрерывно 2-3 месяца, необходимо обязательно обследоваться и лечиться по рекомендации специалистов: ревматолога, невролога, травматолога-ортопеда.

Если же продолжать эксплуатировать суставы «на износ», возникает самое распространенное заболевание – **остеоартроз**, при котором происходит деформация и разрушение суставного хряща и кости, что может привести к полной неподвижности сустава. Чаще болезнь поражает суставы, на которые приходится наибольшая нагрузка. От артроза особенно страдают женщины среднего и старшего возраста.

Артроз межпозвонковых суставов чаще встречается у мужчин. При артрозе позвоночника движения должны быть плавными, щадящими, массаж спины во многих случаях противопоказан, как и подъем тяжестей.

Остеопороз – заболевание, связанное с уменьшением минеральной плотности кости, что приводит к переломам от незначительных травм. Боль в костях и суставах ноющая, длительная, при ней плохо помогают обычные обезболивающие средства. Остеопороз раньше развивается и тяжелее протекает у злостных курильщиков, любителей кофе и газированных напитков, у людей с ограниченными физическими нагрузками и мало пребывающими на солнце и свежем воздухе, а также при недостаточном употреблении кальция, витамина «Д» с пищей.

Подагрический артрит развивается из-за нарушения выработки и выведения солей мочевой кислоты из организма человека. Острые, как стальные иглы, кристаллы солей мочевой кислоты, накапливаясь в суставах, при движениях вы-

Движение без боли

зывают приступ сильных болей, который за интенсивность называют «подагрической атакой». Главное в лечении подагры – постоянное соблюдение диеты с ограничением жирных мясных продуктов и алкоголя.

Основная особенность **ревматоидного артрита** – «болезни пожилых» – в том, что быстро возникает стойкое ограничение подвижности суставов. Но если вовремя поставлен диагноз и назначено лечение, то заболевание протекает легче, работоспособность сохраняется. Женщины подвержены этому заболеванию значительно больше, чем мужчины.

Знайте!

При артрите и артрозе очень эффективны физиотерапия, иглотерапия, массаж



Как же сохранить подвижность и гибкость суставов, предотвратить дальнейшее развитие заболевания? Тело человека создано для движения, поэтому двигаться необходимо!

Начинайте день с утренней гимнастики с обязательной разминкой каждого сустава. Первое время движения могут быть болезненными, но постепенно суставы можно разработать и увеличить объем движений, при этом может уменьшиться скованность суставов. В течение дня также сохраняйте физическую активность.

Важно поддерживать силу мышц, это способствует нормальной работе суставов. Наиболее полезны для суставов пла-

вание, ходьба, упражнения на растяжку. Обязательно занимайтесь лечебной физкультурой: подобранные специалистом упражнения иногда даже более результативны, чем лекарства.

Избегайте повышенной нагрузки на суставы: старайтесь не поднимать и не переносить тяжести, избавьтесь от лишнего веса.

Питайтесь правильно: в рационе должны преобладать овощи, фрукты, зерновые, морская рыба. Ограничьте употребление животных жиров, жирного мяса, копченостей, сахара, соли, спиртных напитков. Ешьте достаточно продуктов, содержащих витамин С (шиповник, цитрусовые, крыжовник, черная смородина, сладкий перец), витамин А (зеленые и желтые овощи, морковь, облепиха, абрикосы, рыбий жир, творог, молоко), витамин Е (зеленые листовые овощи, растительное масло, арахис, миндаль, злаковые, бобовые, печень, яичный желток, кисло-молочные продукты). Употребляйте курагу, чернослив – они богаты калием.

Особенно важно постоянно соблюдать диету при подагре. При этом заболевании нужно резко ограничить в рационе мясо, рыбу и морепродукты, рыбную икру. Лучше варить супы на овощном бульоне с добавлением отварного мяса. Ограничить употребление соли, выпивать не менее 2 л. жидкости в день. Совсем исключаются из рациона алкоголь, консервы, копчености, грибы, горох, сало, бобовые, специи, шоколад, инжир и малина, из овощей – шавель, шпинат, ревень, цветная капуста, перец, редис, томаты.

При артрите и артрозе очень эффективны физиотерапия, иглотерапия, массаж (но не в «острой» стадии). Помогает сократить острый период болезни продолжительное применение мазей, пластырей, аппликаций.

Получить исчерпывающую информацию о правилах поведения, питания, научиться выполнять упражнения лечебной гимнастики можно в «Школе здоровья для пациентов с заболеваниями суставов и позвоночника» при лечебно-профилактических учреждениях республики. Записаться на бесплатные занятия можно в своей поликлинике у участкового врача-терапевта.

Шабардина Светлана Вениаминовна,
врач-ревматолог высшей категории,
зав. кабинетом медицинской профилактики РКДЦ МЗ УР

Вы проснулись, но не торопитесь вставать, прежде нужно «разбудить» весь организм. Начните день с зарядки.

■ **Закройте и широко раскройте глаза** несколько раз. Упражнение способствует пробуждению головного мозга.

■ **Пройдитесь языком по всей полости рта**, сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Несколько раз широко откройте и закройте рот.

■ **Вдохните**, по возможности, широко раздувая ноздри, задержите дыхание на 3 секунды, затем выдохните через рот, делая губы трубочкой (выполняйте до 5-ти раз).

■ **Поглаживания по голове:** от висков и ушей к затылку и шее, ото лба к затылку и шее, от середины лба к ушам.

■ **Массаж ушных раковин.** Сначала разогрейте ладони, энергично растирая их друг о друга. Осторожно возьмите в ладонь ушную раковину и большим пальцем потирайте ухо сверху вниз и обратно. Затем потяните ушную раковину в сторону, вниз несколько раз. Возьмитесь за мочки ушей, тихонько потя-

С добрым утром и хорошим днем

ните вниз несколько раз. Массаж улучшает мозговое кровообращение, способствует активизации работы многих органов и систем.

■ **Вытяните руки** перед собой, вращайте кистями в обе стороны попеременно.

■ **Вытяните ноги**, вращайте стопами в обе стороны попеременно.

■ **Массаж живота.** Одну ладонь (мужчины – правую, женщины – левую) положите на голый живот. Другую ладонь на нее. Выполняйте круговые движения по часовой стрелке 30 раз, увеличивая радиус кругов от пупка по всему животу. Массаж улучшает процесс пищеварения, помогает избавиться от запоров.

■ **«Велосипед»:** выполняйте ногами вращение, как при езде на велосипеде, с небольшой амплитудой, постепенно ее увеличивая. Это профилактики варикозного расширения вен, артроза коленных суставов.

■ **Согните ноги в коленях**, стопы стоят на кровати, спокойно вдохните, надувая живот, при выдохе – втяните живот в себя.

■ **Подтягивайте колени** руками к груди (попеременно) несколько раз. Затем подтяните к груди оба колена, удерживайте, обхватив их руками и считая до восьми.

■ **Повернитесь на бок**, растирайте поясницу и бедро ладонью мягкими, но сильными движениями. Повторите лежа на другом боку.

■ **Сидя сделайте замок из пальцев** обеих рук, положите их на затылок и помассируйте его 10 раз, откинувшись назад. Массаж улучшает кровообращение, укрепляет мышцы шеи и груди.

■ **Сидя ладони плотно прижмите к ушам**, кончиками пальцев обеих рук поочередно легко ударяйте (барабаньте) по затылку. Упражнение помогает при шуме в ушах, головных болях, предупреждает глухоту.

Выполняйте упражнения по самочувствию.

Подшивалова Надежда Вячеславовна,
инструктор-методист по лечебной
физкультуре отделения восстановительного
лечения РВФД МЗ УР



OMRON C28
Компрессорный небулайзер (ингалятор) с технологией виртуальных клапанов V.V.T.

3 года **БЕСПЛАТНОЕ ПОЖИЗНЕННОЕ** обслуживание оборудования



OMRON M3 Expert
Автоматический тонометр с индикатором аритмии, адаптером и универсальной манжетой 22-42 см

КЛИНИЧЕСКИ АПРОБИРОВАН | IntelliSense

5 лет **БЕСПЛАТНОЕ ПОЖИЗНЕННОЕ** обслуживание оборудования



OMRON Walking style One 2.0 и 2.1
Шагомер с 3D-сенсорной технологией, обеспечивающей точный и надежный подсчет шагов.

адрес: г.Ижевск, ул.Союзная 49а, офис 4
тел.: (3412) 36-76-60, 36-65-44
Бесплатная горячая линия по России 8-800-555-00-80
www.csmedica.ru

CS Эксклюзивный дистрибьютор медицинской техники OMRON в Удмуртской республике

ОАО «СИБИРСКАЯ МЕДИКА ВЯТКА»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Периодическое информационное издание Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Гульнара Сагдеева
Редактор Елена Борисова
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

Здоровый
стиль

Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес: г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз. Заказ № 4321