Челябинская область присоединилась к Всероссийской неделе популяризации здорового старения

Главный врач Челябинского областного цента общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:

«Человек стареет, и это неизбежно. Здоровое старение – это естественное старение. Хорошо, когда сохраняется достаточный уровень функциональных возможностей организма для поддержания высокого качества жизни. Чтобы сохранить то самое качество жизни, нужно вести здоровый образ жизни и проходить диспансеризацию, которая для пожилых людей и людей среднего возраста (от 40 лет) ежегодна. Диспансеризация позволит увидеть полную картину состояния здоровья пожилого человека, своевременно выявить "неполадки" и продолжить диагностику, а затем и лечение».

2.У людей среднего возраста инфаркт проявляется остро и определенно. У пожилых пациентов характерная симптоматика может отсутствовать. Человек даже не догадается, что у него развивается опасное заболевание, а за это время площадь некроза увеличивается.
Профилактика инфаркта для пожилых людей:

Пейте больше жидкости — чай, настои из трав, сок, компот, морс, простую воду. Это способствует разжижению крови и является хорошей профилактикой тромбозов.

Ежедневно гуляйте на свежем воздухе минимум 15 минут (лучше – полчаса). По мере сил по утрам старайтесь делать гимнастку.

Категорически откажитесь от курения.

Избегайте жирных и калийных продуктов питания — сала, жирной колбасы, майонеза.

Тренируйте мускулатуру сосудов.  Сочетайте занятия спортом (разумеется, по мере сил) с обтираниями, обливаниями холодной водой или контрастным душем.

У людей среднего возраста инфаркт проявляется остро и определенно. У пожилых пациентов характерная симптоматика может отсутствовать. Человек даже не догадается, что у него развивается опасное заболевание, а за это время площадь некроза увеличивается.