

# Неделя здорового долголетия

(05 мая - 11 мая 2025 г.)

---



# Национальная цель развития Российской Федерации

Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения

Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года

Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография» - сохранение здоровья и активности в пожилом возрасте

Особое внимание уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (*слух, зрение*) когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма

# ЗДОРОВЬЕ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Факторы:

- Генетические
- Окружающая физическая и социальная обстановка, *(в том числе жилищные условия, место проживания и ближайшее социальное окружение)*
- Индивидуальные особенности — пол, национальность или социально-экономическое положение
- Условия, окружавшие человека в детстве факторы, влиявшие на его развитие в утробе матери
- Поддержание здоровых привычек на всём протяжении жизни *(сбалансированное питание, регулярная физическая активность и отказ от употребления табака и алкоголя, отказ от самолечения)*



## Остеопороз – проблема современности

Остеопороз – заболевание скелета, сопровождающееся уменьшением плотности и нарушением строения костной ткани

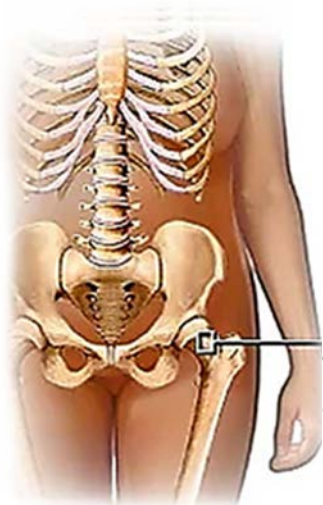
Это приводит к уменьшению прочности кости и возникновению переломов

Остеопорозу чаще подвержены женщины *(особенно вступившие в период постменопаузы)*

Риск получить заболевание увеличивается с возрастом: *(1/3 женщин и 1/5 мужчин старше 50 лет страдают остеопорозом)*



## ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ



Пик костной массы - 25 – 30 лет (*скелет сформирован*)  
далее идет снижение (*необходим кальций и витамин D*)

После формирования скелета происходят процессы  
замены «старой» костной ткани на «новую»

В постоянном обновлении участвуют клетки: остеобласты  
(*строение новой костной ткани*) остеокласты  
(*разрушение старой костной ткани*)

В норме процессы разрушения и образования кости  
уравновешены

При остеопорозе костные балки быстро рассасываются

Результат – истончение костных балок внутри кости  
(*хрупкость*) приводящее к переломам

### Вес костной массы (женщины)

ниже 50 кг	от 50 до 75 кг	от 75 до 90 кг	выше 90 кг
1, 95 кг	2, 4 кг	3, 1 кг	3, 3 кг

### Вес костной массы (мужчины)

ниже 65 кг	от 65 до 95 кг	от 95 до 110 кг	выше 110 кг
2, 66 кг	3, 29 кг	4 кг	4, 3 кг

# КОГДА ВАЖНО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ОСТЕОПОРОЗ



Переломы при  
минимальной травме  
после 50 лет



Беспокоят боли в спине  
*(особенно в период  
менопаузы)*



После 50 лет рост снизился  
более чем на 2 см  
*(по сравнению с ростом в  
молодости)*



Нарушилась осанка  
*(грудной гиперкифоз или «вдовий горб»)*  
В отличие от сутулости: невозможно  
коснуться стены одновременно пятками,  
тазом, плечами и затылком

# КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ

- ✓ Беспричинная усталость
- ✓ Снижение работоспособности



- ✓ Дискомфорт в суставах
- ✓ Судороги
- ✓ Хрупкость костей

- ✓ Ослабление иммунитета
- ✓ Частые простуды



- ✓ Бледный цвет кожи
- ✓ Ломкие волосы и ногти



- ✓ Кровоточивость десен,  
Проблемы с зубами



- ✓ Нарушение работы  
внутренних органов  
и систем

# ФАКТОРЫ РИСКА (ФР) РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

## Немодифицируемые ФР *(неуправляемые)*

- возраст старше 65 лет
- женский пол
- постменопауза *(ранняя – до 45 лет, в том числе хирургическая)*
- перелом в анамнезе
- частые переломы при низком уровне травмы у близких родственников *(отец, мать, братья, сестры)* в возрасте старше 50 лет
- прием глюкокортикоидов более 3 месяцев
- длительная иммобилизация



# ФАКТОРЫ РИСКА (ФР) РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

## Модифицируемые ФР (управляемые)

- курение

Курящие женщины раньше вступают в менопаузу, т.к. никотин стимулирует разрушение эстрогенов, поддерживающих плотность костной ткани

- злоупотребление алкоголем

Алкоголь нарушает функции остеобластов, уменьшает всасывание кальция в желудке и кишечнике

- нехватка кальция

- дефицит витамина D (*поступает с пищей и синтезируется под влиянием солнечного света*)



# ФАКТОРЫ РИСКА (ФР) РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

- низкая физическая активность
- дефицит массы тела (*менее 57 кг*)

Низкий индекс массы тела (*ИМТ*)  $<20 \text{ кг/м}^2$

- некоторые заболевания:
  - сахарный диабет 2 типа
  - ревматоидный артрит
  - целиакия (*аутоиммунное заболевание тонкой кишки при непереносимости протеинов клейковины пшеницы и др. злаков, приводящее к атрофии слизистой оболочки тонкой кишки с нарушением всасывания*)
  - ревматические (*системная красная волчанка и пр.*)
  - эндокринные



## ПРИЧИНЫ ТРАВМ

- ❑ **Внутренние причины** связаны с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сердечно-сосудистой системы
- ❑ **Внешние причины** связаны с нарушениями безопасности движения, проживания, неудобной одеждой и обувью, отсутствием вспомогательных средств передвижения (*трости, ходунки*) и т.п.

Риск падения велик у людей, мало находящихся в вертикальном положении (*не более 4-х часов в сутки*), кто не может сесть и встать без посторонней помощи, находящихся в подавленном, депрессивном состоянии, у страдающих кратковременными отключениями сознания

Часто пожилые падают на ровном месте, без видимой причины  
В **50%** случаев падения происходят дома без свидетелей



# ОСОБЕННОСТИ ПОХОДКИ У ПОЖИЛЫХ

В пожилом и старческом возрасте появляются проблемы с походкой на фоне неврологических и сосудистых заболеваний, патологии опорно-двигательного аппарата: атрофия мышц, боли в суставах, утрата их гибкости

- Походка становится медленнее
- Снижается длина и высота шагов

*(маленькие шажки с широко расставленными ногами)*

- Амплитуда движений рук при ходьбе
- Сгорбленная спина
- Согнутые бедра и колени
- Неточные и скованные повороты
- Затруднения в начале ходьбы



## ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ

- Потеря независимости
- Необходимость нанимать сиделку
- Просить о помощи родных и друзей

Ограничение способности двигаться неблагоприятно сказывается на его самочувствии: запоры, пролежни, депрессивное состояние

Из-за возрастных нарушений терморегуляции – переохлаждения и пневмонии

Человеку приходится пережить психическую травму: заново обрести уверенность в своих физических силах, преодолеть страх повторных падений



# СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ

- Своевременно выявлять и лечить имеющиеся заболевания
- Периодически проверять зрение и слух, своевременно заказывать более сильные очки, слуховой аппарат
- Правильно подобрать одежду и обувь
- Выполнять по назначению врача в домашних условиях упражнения для тренировки мышц и равновесия, ежедневно ходить
- Поддерживать в жилом помещении оптимальную температуру *(перепады  $t^{\circ}\text{C}$  ухудшают циркуляцию крови головного мозга, нарушая координацию)*
- Избегать выходить из дома в морозы, снегопады, гололёд, сильный ветер
- Пользоваться тростью, гулять в сопровождении близких *(при переходе улицы, спуске и подъеме по лестнице)*
- Выбирать маршрут по людным и освещенным местам
- Возвращаться домой в темное время суток с сопровождением



# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- Убрать с пола все посторонние предметы и освободить проходы
- При наличии в доме лестницы – на каждую ступень прикрепить противоскользящие полоски, отметить ярким цветом пороги и края всех ступенек внутри и снаружи дома
- Убрать ковры и коврики или надежно прикрепить их к полу с помощью двустороннего скотча
- Свернуть провода, кабели или прикрепить их к стене
- Установить мебель в комнате пожилого человека без острых углов и выпирающих деталей (*кровать не ниже 60 см., кресла – неглубокими и мягкими, спинки кресел – высокими и с опорой для головы*)
- Установить светильник или бра в спальне так, чтобы его легко можно было включить, не вставая с кровати



# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- Оснастить ванну поручнями, опорой, специальной скамейкой
- Положить на пол в ванной комнате и в душе нескользящий коврик
- Следить за чистотой и сухостью пола, исключив брызги и лужи
- Прикрепить список с номерами экстренных служб возле телефона:
  - 101 – пожарная служба (МЧС)
  - 102 – полиция
  - 103 – скорая помощь
  - 112 – единая служба спасения
- Установить телефонный аппарат поближе к полу на случай падения
- Держать мобильный телефон в радиусе видения и свободном доступе
- Продумать и обговорить с родственниками возможность использовать ключевое слово для подачи сигнала тревоги в случае падения и невозможности подняться



# ПОВСЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Ежедневно ходить пешком по ровной местности в среднем темпе 30-60 мин.
- Начать регулярные занятия оздоровительной физкультурой *(согласуя с лечащим врачом)*
- По дороге домой пройти 1-2 остановки пешком
- Ежедневно подниматься по лестнице 1-2 марша-пролёта *(по возможности)*
- Выезжая на природу больше ходить пешком *(степень нагрузки зависит от возраста и самочувствия)*
- Избегать напряжения позвоночника, распределять ношу в двух руках, пользоваться рюкзаком
- При поднятии тяжестей присаживаться на корточки



# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Ускоряются процессы обмена веществ в мышечных клетках *(повышает чувствительность мышц к инсулину снижая его секрецию, нормализуется углеводный обмен, замедляется превращение углеводов в жиры)* снижается количество абдоминально – висцерального жира, снижается аппетит и вес
- Повышается активность синтеза белков
- Нормализуется жировой обмен, снижает холестерин крови, АД *(снижение риска развития инфарктов и инсультов)*
- Улучшается кровообращение внутренних органов, верхних и нижних конечностей
- Увеличивается фибринолитическая активность крови *(снижается риск тромбообразования)*
- Нормализуется ритм дыхательных движений, увеличивается жизненная емкость легких



# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ❑ Улучшается подвижность позвоночника и суставов, повышается прочность костей скелета, увеличивается эластичность связок, сухожилий, мышц *(улучшается гибкость)*
- ❑ Увеличивается прочность костной ткани, снижается скорость развития остеопороза *(снижается вероятность переломов)*
- ❑ Улучшается координация движений, повышается сопротивляемость организма к стрессам
- ❑ Нормализуется деятельность центральной нервной системы, увеличивается работоспособность нервных клеток *(повышается общий тонус организма, улучшается настроение)*
- ❑ Повышается иммунитет *(устойчивость организма к заболеваниям)*



# СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Снижение зрения в пожилом возрасте связано с возникновением и развитием возрастной дальнозоркости (*пресбиопии*), которую можно скорректировать с помощью очков

К наиболее распространенным заболеваниям глаз в пожилом возрасте относятся — катаракта, глаукома, макулодистрофия и заболевания слезных путей

Осложнения могут оказать сахарный диабет, гипертоническая болезнь

Для минимизации риска развития осложнений:

- Контролировать уровень глюкозы в крови (*при наличии сахарного диабета использовать глюкометр натошак и через два часа после еды*)
- Контролировать артериальное давление
- Проходить обследование у врача-офтальмолога ежегодно



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ЗРЕНИЯ

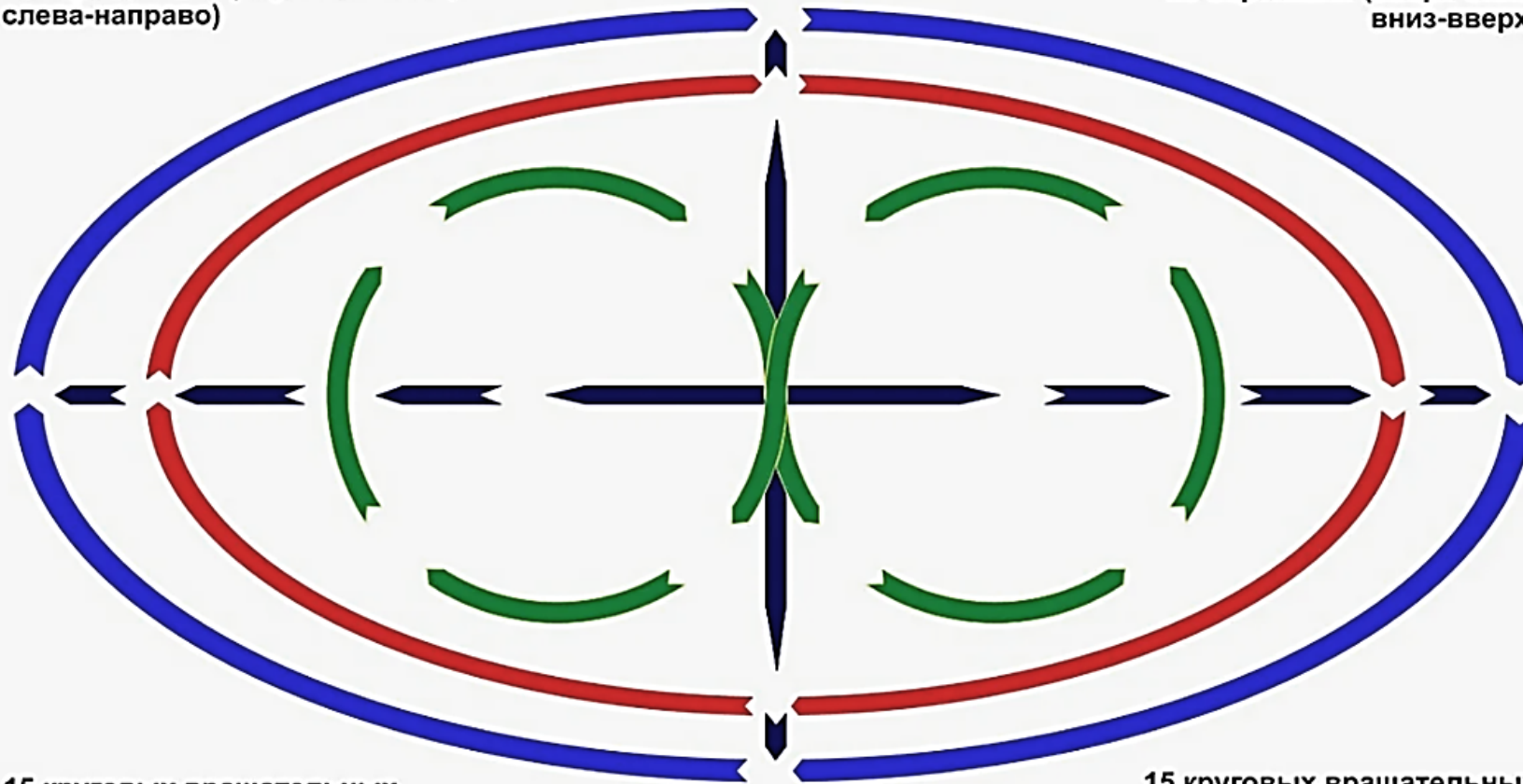
- Отказ от вредных зависимостей (*курение, алкоголь*)
- Здоровый образ жизни (*здоровое питание, контроль холестерина, двигательная активность, поддержание нормального веса, управление стрессом и достаточный сон*)
- Защита от ультрафиолетового излучения (*ношение солнцезащитных очков с UV-фильтром*)
- Регулярные упражнения для глаз
- Соблюдение гигиены зрения (*достаточная освещенность, отказ от чтения лежа, на ходу, в транспорте, ограничение просмотра телевизора, регулярные 15 минутные перерывы при работе на компьютере, отсутствие травм глаз, осторожность при контакте с бытовой химией*)
- Регулярные медицинские осмотры и прохождение диспансеризации
- Своевременное обращение к врачу офтальмологу и отсутствие самолечения



# ТРЕНАЖЁР «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ»

15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)



15 круговых вращательных движений (слева-направо)  
15 круговых вращательных движений (справа-налево)

15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8

## СНИЖЕНИЕ СЛУХА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

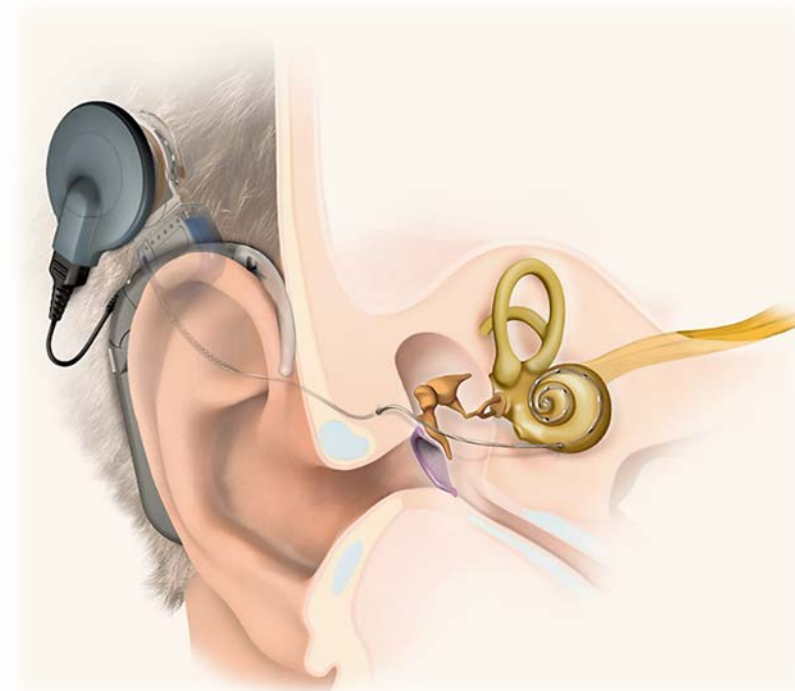
Возрастная потеря слуха (*пресбиакузис*) или старческая тугоухость – это прогрессирующая необратимая возрастная потеря слуха, возникающая в результате нарушения кровоснабжения и дегенеративных процессов в нервных клетках

По данным ВОЗ от возрастной потери слуха страдают около 30% людей в возрасте 65+ и свыше половины людей старше 80 лет

Доказана прямая связь между возрастной потерей слуха и когнитивными расстройствами, увеличивающими риск развития деменции

В связи с ухудшением слуха снижается скорость обработки аудио сигналов, затем остальных внешних сигналов, поступающих в центральную нервную систему

Дефицит слуха способствует деградации когнитивной сферы гораздо больше, чем дефицит зрения



# ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ СТАРЧЕСКОЙ ТУГОУХОСТИ

Факторы, влияющие на время проявления и скорость развития нарушения слуха:

- Промышленный шум *(к примеру, длительная работа на шумном производстве)*
- Ушные инфекции
- Серные пробки
- Курение
- Ряд заболеваний *(сердечно-сосудистые, иммунные, эндокринные, болезнь Альцгеймера)*
- Прием гормональных и ототоксичных лекарственных препаратов
- Травмы головы



# ПРИЗНАКИ СНИЖЕНИЯ СЛУХА

Потеря слуха ухудшает качество общения, приводит к эмоциональным расстройствам и депрессии

Негативные последствия снижения слуха можно минимизировать поддержкой близких людей и адекватной и своевременной коррекцией

При первых признаках снижения слуха необходимо записаться к врачу-сурдологу (*проведет осмотр и аудиометрию – проверку слуха*)

Если пожилой человек:

- Говорит громче обычного, не слышит собеседника, переспрашивает
- Включает радио и телевизор на большую громкость
- Испытывает сложности при разговоре по телефону
- Слышит звон в ушах

Возрастная потеря слуха необратима, однако прием лекарственных препаратов, стимулирующих мозговое кровообращение и физиотерапия могут замедлить процесс



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЛУХА

- Периодически вставлять беруши *(при воздействиях излишнего шума)*
- Отдыхать в тишине
- Сократить время ношения наушников
- Выключать телевизор, если не смотрите
- Ограничить время нахождения в местах повышенного шума *(концерты, клубы)*
- Регулярно проводить диагностику слуха *(ежегодно, если находитесь в зоне риска)*
- Вовремя лечить простудные заболевания
- Отказаться от самолечения *(ряд препаратов может оказывать токсическое воздействие на органы слуха)*
- Защищать уши от попадания воды в бассейне или на море
- Соблюдать гигиену ушей *(осторожная чистка)*
- Следить за своим самочувствием *(при первых признаках снижения слуха следует обратиться к врачу)*



## КАК СЕБЯ ВЕСТИ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

- Придите заранее, за 10 минут (*«плохой пациент» в понимании врачей - тот, кто занял окно времени, не явился, не предупредил*)
- Возьмите с собой выписки и анализы о текущем состоянии здоровья за последний год (*актуальны справки наиболее серьезных обследований последних 3 - 5 лет*)
- Напишите/распечатайте список лекарств, биодобавок, витаминных комплексов, которые принимаете и принимали в течение последних месяцев, укажите дозы
- Укажите аллергии, случаи непереносимости лекарств и перенесенные заболевания
- Обсуждайте непосредственно своё состояние (*лишняя информация сбивает с толку, отнимает время*)



## КАК СЕБЯ ВЕСТИ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

- ❑ Четко выполнять врачебные рекомендации при назначении лекарств для «длительного» или «постоянного» приема
- ❑ Обсудить с врачом возможности поддерживать контакт после приема *(обговорить удобное время звонков, писать в мессенджеры, на почту)*
- ❑ Задавать вопросы: «Есть ли лечение лучше?», " Можно ли еще что - то сделать?»
- ❑ Может быть рекомендована консультация психотерапевта, дополнительно к лечению у эндокринолога, гастроэнтеролога *(многие тяжелые болезни травмируют психику)*
- ❑ Требовать подробных разъяснений, если что-то непонятно
- ❑ Обратиться к другому специалисту за другим мнением, если сомневаетесь в словах врача



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ МОТОРИКИ

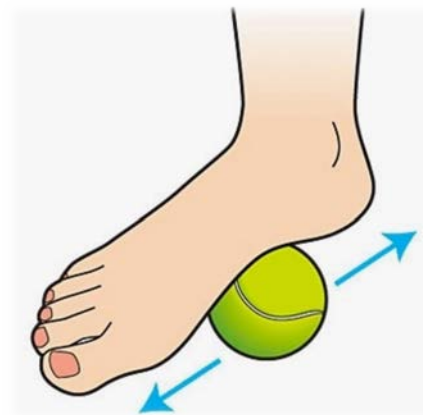
## 1. Выполнять зарядку для кистей — сгибать и разгибать их

Полезно сделать массаж каждого пальца и межпальцевых участков, затем помассировать ладони, сплести руки в замок сжимая и разжимая пальцы

## 2. Составить чётки из разных бусин по форме, размеру и фактуре (*дерево пластик, стекло*) перебирайте их, мысленно описывая ощущения

## 3. Выполнять зарядку для ног: (*при отсутствии диабетической стопы, а также язв, ран, травм*)

- поднимать пальцами ног носовой платок с пола
- покатать ногами деревянную скалку, мячик, пластиковую трубку
- массировать ступни и пальцы ног



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ МОТОРИКИ

4. Лепить — из пластилина, глины, теста

5. Покатать в руках, покрутить массажёры из металла или дерева, грецкие орехи, шишки, массажные мячики

6. Заняться рукоделием (*шить, вязать, плести*)

Если зрение и возраст не позволяют рукодельничать, полезно полностью размотать и заново сматывать клубок шерстяных ниток, шпагата

7. Рисовать и раскрашивать

Выбирайте крупные картинки, с чёткой прорисовкой деталей  
При рисовании красками используйте кисти разного размера

8. Вырезать аппликации (*фигуры разного размера, чередовать мелкие с крупными*), складывать оригами, пазлы



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

Чтобы ориентироваться в реалиях современности, переживать подсознательный опыт и творчески мыслить, дайте простор фантазии: *(проводите упражнение в тишине)*

1. Детально опишите комнату своей мечты *(ванну, квартиру, кухню, дом, цвет обоев, мебель, и др.)*
2. Поиграйте в игру «Вы поедете в круиз» *(опишите в деталях место путешествия, природу, погоду, свою одежду, кто вас будет сопровождать...)*
3. Представляйте в голове, как вы играете на музыкальном инструменте. Как расположены пальцы, как двигаются, какую мелодию играют? *(услышьте звук, поймите ритм, додумайте историю – почему именно эта композиция, с какими чувствами связана)*
4. Выберите наиболее привлекательную картину природы и опишите её, пояснив, почему именно она была выбрана *(представьте себя в ней, чем вы заняты, во что одеты)*



# СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

Смените обстановку и внесите разнообразие! Это укрепит память, активизирует внимание.

1. Поиграть в игру скороговорки *(могут играть все члены семьи)*  
Проговаривайте скороговорку 3 раза в разных темпах речи *(медленно, быстрее, ещё быстрее)* предварительно распечатайте крупными буквами скороговорки на разных листах бумаги *(каждая скороговорка на отдельном листе)*
2. Заучивать стихи или вспоминать те, которые учили по памяти  
*(хорошо, если кто – то проверит)*
3. Играйте в шахматы, шашки, разгадывайте кроссворды, шарады
4. Вспоминайте значимые даты *(например, день вашего бракосочетания, день рождения брата, год поступления в ВУЗ ...)*



## РАЗВИВАТЬ ВКУС И ОБОНЯНИЕ

Упражнения задействуют нижнюю часть теменной доли, влияют на лимбическую систему, которая регулирует эмоции, память:

1. Придумать и приготовить блюдо, с максимальным количеством ингредиентов и которое ещё не пробовали
2. Выйти на улицу и понюхайте предметы, которые видели, но не обоняли: *(цветы, листья, ветки)*. Соотнесите в голове запахи живой природы с уже знакомыми запахами любого характера *(например, запах резины, шерсти, металла, и пр.)* Делайте это, если нет аллергии и вы уверены в безопасности взаимодействия с объектом живой природы
3. Дайте как можно больше определений запахов привычных вещей *(лук – горький, резкий, яблоко – кислое, сочное и пр.)*
4. Сравните запахи объектов из одной видовой группы и найдите большое количество различий *(ветка дерева в парке с домашним деревянным предметом, цветок комнатный и цветок, растущий на улице и пр.)*



Наш Телеграмм-  
канал

[t.me/crb25](https://t.me/crb25)



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**Спасибо за внимание!**

