К охране здоровья граждан - активный подход!

Особенности течения заболеваний у пожилых людей

Старение - это неизбежный процесс, генетически обусловленный, запрограммированный и сопровождающийся изменениями в организме, которые приводят со временем к тем или иным заболеваниям. В организме пожилого человека происходят следующие изменения:

- снижается уровень обменных процессов и уменьшается потребность в энергии;

- снижается активность ферментов, у многих пожилых людей перестает усваиваться цельное молоко;

- из-за уменьшения количества жидкости в организме возникает сухость слизистых и кожи; это приводит, например, к повреждению десен при ношении зубных протезов, образованию ссадин и трещин на коже, что уменьшает ее защитные свойства;

- с возрастом уменьшается минеральная плотность костей; это приводит к развитию остеопороза, увеличивается риск возникновения переломов;

- с возрастом сосуды становятся менее эластичными, более проницаемыми для "плохого" холестерина, что приводит к прогрессированию атеросклероза, развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

В пожилом возрастном периоде (по мнению ВОЗ, это 60-74 года) наиболее часто встречаются следующие состояния: заболевания сердечно-сосудистой системы, остеопороз, депрессии, повышение уровня холестерина и глюкозы в крови, нарушение сна. Этому способствуют низкая физическая активность, податливость стрессам, неправильное питание, недостаточная приверженность лечению. Любое заболевание у пожилого человека может протекать не так, как у более молодых людей. Например, стенокардия имеет свои особенности течения: приступ может начинаться постепенно, а болевой синдром - быть менее выраженным.

Эквивалентом сердечной боли могут выступать одышка (частое, тяжелое дыхание), удушье (чувство нехватки воздуха), нарушение сердечного ритма (учащение, замедление сердцебиения, нерегулярный сердечный ритм, изменения на электрокардиограмме). Часто прослеживается отчетливая связь с изменением погоды, обильным приемом пищи.

Люди одного возраста могут выглядеть по-разному, и состояние здоровья у них может быть так же разным. И многое зависит от того, как человек относится к своему здоровью, лечению, какой образ жизни ведет.

Необычайно важное значение для пожилого человека имеет питание, которое должно быть умеренным по калорийности. Мужчинам в среднем требуется 2000 ккал, женщинам - 1650-1700 ккал в сутки. У пожилых людей повышена чувствительность к голоду, поэтому необходимо соблюдать режим питания. Установлено, что рациональным для них является четырехразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

Необходимо уменьшение употребления соли до 3,5 г в сутки, ограничение в рационе жирной и сладкой пищи.

Обязательно надо выпивать за день не менее 1,5 л жидкости, если нет других предписаний врача. При составлении меню предпочтение надо отдавать мясу курицы, индейки, кисломолочным продуктам: кефиру, йогурту, простокваше, творогу. Очень полезна рыба. На столе ежедневно должны быть овощи и фрукты, желательно не менее 400-500 г в день. Из сладостей можно употреблять пастилу, зефир, мармелад, сухофрукты.

Обязательно включайте в рацион питания продукты, содержащие калий, магний, йод, - изюм, урюк, печеный картофель, фасоль, овсянку, йодированную соль, хурму, морскую капусту и другие.

Больше двигайтесь и при возможности бывайте на свежем воздухе. Откажитесь от курения и употребления алкоголя. Высыпайтесь! При необходимости наладить сон поможет врач. В тяжелых жизненных ситуациях, депрессии не бойтесь обращаться к психологам и психотерапевтам.

Приверженность лечению заболеваний и здоровый образ жизни - это продление жизни!

В.И. КУЗНЕЦОВА,
врач-терапевт
ГБУЗ КО "КОЦМП"

Публикуется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Официально

В Калужской области пенсионеры приняли участие в компьютерном многоборье

На базе Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского состоялся второй тур регионального этапа X Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров.

Организаторами мероприятия выступили министерство труда и социальной защиты области совместно с автономной некоммерческой организацией "Ресурсный центр поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций "Инициатива".

Чемпионат для представителей старшего поколения является одним из крупнейших не только в нашей стране, но и во всем мире. В этом году с учетом введения режима ограничений он впервые прошел в дистанционном формате.

Соревнование проводилось по номинациям "Начинающий пользователь" и "Уверенный пользователь". В них приняли участие 8 представителей региона. Они показали навыки работы в MS Office Word и в управлении компьютером с помощью удаленного доступа, продемонстрировали умение эффективно использовать сервис портала Пенсионного фонда РФ, а также инструменты и сервисы Яндекс для оперативного поиска информации.

В номинации "Начинающий пользователь" первое место у Кошавкиной Маргариты Армаисовны (с. Корекозево Перемышльского района), второе место у Селезневой Татьяны Ивановны (г. Калуга) и третье - у Колчиной Елены Александровны (г. Калуга).

В номинации "Уверенный пользователь" первого места удостоена Николаева Елена Сергеевна (г. Калуга), второго - Орлов Владимир Александрович (г. Людиново) и третьего места - Мармилов Александр Егорович (с. Новослободск Думиничского района).

9 июля этого года в Москве победители представят наш регион на Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Соревнование пройдет в дистанционном режиме.

Для калужских предпринимателей, занимающихся озеленением, предусмотрены налоговые льготы

Региональное министерство природных ресурсов и экологии обращает внимание предпринимателей, что с 2003 года областное законодательство предусматривает льготы для бизнеса, направляющего часть прибыли на закупку, высадку и содержание растений на землях общего пользования. Затраты на данные цели могут быть компенсированы за счет налога на имущество юридических лиц.

Подчеркивая важность активизации данной работы, министр природных ресурсов и экологии области напомнила, что необходимую консультационную помощь по подготовке пакета документов для получения налоговых льгот могут оказать специалисты Дирекции парков.

Варвара Антохина отметила: "Одной из целей, возведенных Правительством РФ в ранг национальных проектов, стало обеспечение россиян комфортными условиями для жизни. Может показаться, что сейчас в непростых экономических условиях не время вкладывать средства в озеленение общественных пространств. Убеждена, что это не так. Мы окажем всестороннюю поддержку всем, кто разделяет эту точку зрения".

Справочно:

ГБУ КО "Дирекция парков". Тел.: 8 (4842) 41-05-53; электронная почта: parki.shtanko.ma@mail.ru.

В Калужской области вручены государственные и региональные награды заслуженным работникам

23 июня в Калуге глава области Владислав Шапша принял участие в торжественной церемонии вручения труженикам региона государственных наград Российской Федерации и наград Калужской области.

За достигнутые трудовые успехи и многолетнюю добросовестную работу отмечены работники промышленных и аграрных предприятий, сфер образования и здравоохранения, культуры, муниципальные служащие.

Орден Александра Невского вручен директору научно-производственного комплекса "Радиопрозрачные обтекатели", главному конструктору АО "ОНПП "Технология" им. А.Г. Ромашина" Михаилу Русину.

Почетное звание "Заслуженный врач Российской Федерации" присвоено заместителю министра здравоохранения области Алану Цкаеву, заместителю главврача по детству и родовспоможению Центральной районной больницы Малоярославецкого района Сергею Бобылёву и заместителю главврача по хирургической помощи Калужской областной клинической больницы скорой медицинской помощи имени К.Н. Шевченко Шейхмагомеду Гаджибакарову.

Звание "Заслуженный машиностроитель Российской Федерации" присвоено начальнику цеха АО "Калужский НИИ телемеханических устройств" Людмиле Кусковой, "Заслуженный артист Российской Федерации" - артисту-вокалисту Калужской областной филармонии Вадиму Прикладовскому, "Заслуженный изобретатель Российской Федерации" - старшему научному сотруднику лаборатории научно-производственного комплекса "Радиопрозрачные обтекатели" АО "ОНПП "Технология" им. А.Г. Ромашина" Феодосию Бородаю, "Заслуженный конструктор Российской Федерации" - главному конструктору, начальнику отдела АО "Калужский НИИИ телемеханических устройств" Максиму Егорову.

Почетное звание "Заслуженный работник сельского хозяйства Российской Федерации" присвоено оператору машинного доения сельскохозяйственного производственного кооператива "Русь" Хвастовичского района Зинаиде Илюшкиной и агроному ООО "Русич" Сухиничского района Марии Канунниковой.

Региональной медалью "За особые заслуги перед Калужской областью" награждены пять калужан, юбилейной медалью "75 лет Калужской области" - два жителя региона, одиннадцати присвоены почетные звания заслуженных работников Калужской области в сельском и лесном хозяйствах, в сферах здравоохранения, образования, культуры, а также муниципальной службы.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области
Официальная информация доступна на сайте областной администрации: www.admoblkaluga.ru