

«Я, может, только жить начинаю: на пенсию перехожу», – верно подметил почтальон Печкин. Сегодня многие пенсионеры продолжают работать, помогают детям и внукам; сады-огороды держатся преимущественно на старшем поколении. Для свердловчан «серебряного» возраста в каждом городе действуют клубы по интересам, где они занимаются творчеством и самодеятельностью, осваивают новые технологии.

В чём секрет активного долголетия, обсуждаем с главным внештатным специалистом-гериатром Минздрава Свердловской области, начальником Свердловского областного клинического психоневрологического госпиталя для ветеранов войн по медицинской части **Валентиной Ямпольской**.



– **Валентина Валерьевна, здоровое долголетие является одной из опорных точек нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь» в России. Как сегодня обстоят дела с продолжительностью жизни и здоровьем старшего поколения свердловчан?**

– Сегодня средняя продолжительность жизни наших граждан составляет порядка 75 лет – это на пять лет больше, чем в 90-е годы, когда этот показатель составлял 69-70 лет в зависимости от региона проживания. Люди старше трудоспособного возраста

составляют приблизительно от четверти до трети всего населения, и их число только увеличивается. Поэтому очень важно, чтобы такая солидная социальная группа была как можно более здоровая, активная и самостоятельная.

Развитая медицина, система профилактики и пропаганда здорового образа жизни внесли большой вклад в то, что сегодня люди за шестьдесят открывают для себя новые горизонты и встречают этот возраст в достаточно хорошем состоянии здоровья. Они готовы дальше активно жить, приносить пользу обществу и развиваться самим.

Конечно, к «серебряному» возрасту у всех накапливаются хронические заболевания, в том числе такие грозные, как болезни сердечно-сосудистой системы и сахарный диабет. Но многие состояния сегодня можно успешно держать под контролем и жить полноценно.

### **– Чем живут пенсионеры?□**

– Работающие пенсионеры не просто трудятся, а зачастую занимают ключевые должности, вносят большой вклад в развитие промышленности, здравоохранения, культуры и других отраслей народного хозяйства. А также выступают наставниками для молодых специалистов. Они осваивают новые технологии и даже новые профессии. Многие реализуют свой творческий потенциал, на развитие которого прежде не хватало времени.

### **– Как быстро пропадают силы, если с выходом на пенсию человек снижает привычный уровень активности?**

– Пожилые люди, которые с выходом на пенсию прекращают активно двигаться, общаться, достигать целей, быстрее оказываются в поле зрения врачей. Утрата социального статуса может вызывать депрессию; человек может начать искать утешение в алкоголе. Без общения, решения рабочих задач, без повседневной социальной и физической активности быстрее угасают когнитивные функции, возникает и ряд грозных соматических заболеваний. Сидячий образ жизни, особенно в сочетании с высококалорийным питанием, ухудшают работу жизненно важных органов и систем. Могут поднимать голову болезни сердца, опорно-двигательного аппарата,

сахарный диабет, может развиваться онкопатология.

### – Как обеспечить себе хорошее самочувствие?

– Секрет прост: нужно вести здоровый образ жизни. Начинать, конечно, лучше ещё в молодости, но и на пенсии – не поздно.

В процессе старения организма есть факторы, на которые человек может обращать внимание и замедлять их действие. Примерно на половину факторов мы повлиять не можем. Но есть и модифицируемые факторы развития раннего старения – они в нашей власти. Например, физическая активность. Она продлевает здоровье тела и ума, служит профилактикой многих заболеваний.

Понятно, что в пенсионном возрасте уже может быть не по силам большой спорт, но пешие прогулки, гимнастика, домашние дела, игры с внуками, работа в саду вполне доступны. Даже лежачие больные могут делать элементарную разминку.

Вклад в активное долголетие вносит правильное питание. С возрастом в рационе должно становиться больше белка, обязательно свежие овощи и фрукты, а вот от быстрых углеводов, например, хлеба и сладостей, нужно практически совсем отказаться. Следует ограничить и потребление соли. В целом калорийность пищи у пожилых людей должна быть примерно на четверть ниже, чем в молодом возрасте.

Большую пользу принесёт отказ от алкоголя, табака и альтернативных курительных технологий. Курение сегодня играет большую роль в развитии раннего старения, в том числе – в раннем возникновении когнитивных нарушений, ухудшает функционирование бронхо-лёгочной системы, провоцирует рак.

Обязательно нужно проходить ежегодную диспансеризацию, чтобы вовремя выявлять зарождающиеся проблемы или обострение хронических заболеваний и принимать меры по их коррекции.

### **– С возрастом в активный ритм возвращаться всё сложнее. Как выйти из «зимней спячки»?**

– Нельзя сказать, чтобы у нас много пенсионеров впадали в «спячку» – ритм жизни сегодня таков, что особо некогда сидеть на диване. Многие ведут культурную жизнь, посещают пансионаты. В феврале-марте садоводы уже начинали активно готовить рассаду для нового посевного сезона, а в апреле-мае - выезжать загород, приводить в порядок участки, делать посадки.

Очень важно и полезно планировать свою жизнь – это даёт мотивацию двигаться, придаёт энергии. Так что мой совет такой: мечтайте! Планируйте, как проведёте следующую неделю, месяц, каким будет ваше лето, где хотели бы побывать, какие мероприятия посетить.

### **– Начался садово-огородный сезон, походы в лес за грибами и ягодами, игры с подвижными внуками. Как не загнать себя, не навредить здоровью?**

– С возрастом приходит и мудрость, и пожилые люди в целом неплохо умеют оценивать свои возможности и рассчитывать силы. Просто нужно быть честными с собой, ставить реальные цели. И быть к себе терпимыми, если чувствуете, что вам нужно отдохнуть и набраться сил. Говорите открыто об этом своим близким. Не отказывайтесь от их помощи и не стесняйтесь попросить о ней.