



# Единый день здоровья

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья



1 октября  
2019 года

## Международный день пожилых людей

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

на планете насчитывается около 700 миллионов человек старше 60 лет;

предполагается, что к 2050 году общая численность пожилого населения резко возрастет, достигнув отметки в 2 миллиарда.

### К сведению:

#### В Республике Беларусь:

население продолжает стареть: за последние 10 лет численность лиц пожилого возраста выросла на 282,4 тыс. человек, или на 16,1 %;

женщины в общем числе пожилых белорусов составляют около 64 %;

продолжительность жизни мужчин за последние 10 лет выросла на 4,8 года (с 64,5 до 69,3), женщин – на 3 года (с 76,2 до 79,2);

около 30 % пожилых людей являются пользователями интернета, каждый второй заходит в сеть ежедневно.

День пожилых людей принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца – 1 октября. Дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость – это золотое время, осень тоже называют золотой порой, поэтому по инициативе ООН для привлечения внимания общественности к проблемам и нуждам лиц пожилого возраста было принято решение 1 октября отмечать Международный день пожилых людей.

День пожилых людей – это напоминание о том, что нужно с пониманием и уважением относиться к старшему поколению.

К пожилым относят людей в возрасте 60 лет и старше.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ  
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

После 60 лет у людей обычно больше проблем со здоровьем. Спутниками преклонных лет часто становятся постоянная бессонница, головная боль, головокружение, вызванные атеросклерозом

сосудов головного мозга. Значительное место занимают сердечно-сосудистые заболевания, а также нарушение мозгового кровообращения, болезни опорно-двигательного аппарата, эндокринная патология и другие.

Пожилые люди болезненно воспринимают одиночество, невостребованность, недопонимание со стороны молодого поколения, которое часто недооценивает силу человеческого контакта с пожилыми. Поэтому люди преклонного возраста нуждаются в постоянной поддержке, заботе и внимании.

## Путь к здоровью и долголетию

**Движение – жизнь.** Основа здоровья – физическая активность, которая не должна останавливаться даже в пожилом возрасте. Физической активности необходимо уделять хотя бы полчаса ежедневно. Даже у пожилых людей с хроническими заболеваниями такой ритм жизни дает значимое снижение смертности и увеличение продолжительности жизни.

**Здоровое питание.** Главный принцип – не переедать, т.е. поддерживать баланс между потребленной и расходуемой энергией. В рационе должно быть больше овощей, фруктов, орехов, злаков, рыбы, молочных продуктов.

**Отказ от вредных привычек** – необходимое условие для сохранения здоровья в «золотом» возрасте.

**Профилактика.** Необходимо следить за уровнем холестерина и сахара в крови, артериальным давлением; проходить скрининг на онкологические заболевания, знать свой индекс массы тела.

**Дело по душе.** Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет – одно из важных правил долгожителей. В пожилом возрасте необходимо помнить о том, что чем больше человек функционирует во всех смыслах этого слова

– и в физическом, и в творческом, – тем лучше. Уровень продолжительности жизни и способность к ясному мышлению даже в преклонном возрасте во многом зависят от уровня образования. Живут долго те, кто не теряет интереса к новому, кто продолжает что-то изучать, узнавать, путешествовать.

**Социальные связи.** Долго живет тот, кто ведет активную социальную жизнь, общается с друзьями, состоит в счастливом браке. Поэтому, когда человек выходит на пенсию и теряет многие связи, ему очень важно завести какой-то новый круг общения по интересам.