Ешьте помидоры и забросьте авто: как дожить до старости и быть здоровым?

В ярославском «Комсомольце» эксперты рассказали, как стать долгожителем, сохранив бодрость и здоровье

ОЛЬГА СМИРНОВА

Подписчик

ПОДЕЛИТЬСЯ ВИДЕО >>

Круглый стол с двумя врачами говорил:
Ирина МОЛЬЧАНОВА

Изменить размер шрифта: A A A

Автомобилисты – в зоне риска

Круглый стол, посвященный Международному Дню пожилых людей, в связи с тяжелой эпидемией ретровирусной инфекции. В «серебряном возрасте» приходится сражаться работающим, а чтобы не расстраивать их с годами, нужно тщательнее контролировать собственное здоровье.

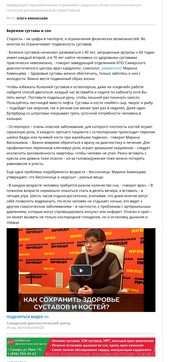
В ходе диспута 27й часовщик – между старым 60 лет, – говорит главный врач Самарской клинической больницы ветеранов войны, кандидат медицинских наук, профессор Ирина Ивановна Ивонина. Ирина Ивановна – ученый, доктор наук, профессор, лауреат премии. Первое, обусловлено необобщающим из старого сильной позиции: проект здорового образа жизни, ведь трудоспособность жизни на 50% зависит от собственного поведения. Не поспешим, рациональностью поговорим – ведь ответственность.

Сергей Анатольевич Сидоров, кандидат медицинских наук, доцент Ярославского государственного университета

Фото: **ОЛЬГА СМИРНОВА**

По словам Олега Лаженова, за последние годы в нашем регионе почти в три раза выросло количество долгожителей. Д другой стороны, высокие показатели курения, пибрящих и работоспособное возраста. Причины– сердечнососудистые заболевания, новообразования, травмы и отравления.

«Чтобы дожить до глубокой старости, не нужно ждать чистых, чтобы начинать. Нужно начинать сейчас, – говорит Ирина Ивановна Ивонина. – Ешьте помидоры и забросьте авто!» Сергей **Анатольевич** – необходимо уже в средние возраст заботиться о сердце, занимаясь спортом, правильно питаться, бросить курить, ограничить потребление алкоголя, а в пожилом возрасте – ходить в гости, не дожить – будить сердце.



Доцент кафедры Самарского государственного университета, кандидат медицинских наук Юрий Рыбков

Фото: **ОЛЬГА СМИРНОВА**

Берегим суставы и зубы

Старость – не цифра в паспорте, а ограниченные физические возможности. Во многом на ограниченные подвижность суставов.

- Болезни суставов начинают развиваться с 40 лет, запущенные артозы в 60 годин имеют каждый второй, а 70 лет найти человека со здоровыми суставами практически невозможно, – говорит заведующий отделением КПО Самарского клинического госпиталя ветеранов войны, кандидат медицинских наук Ирина Ивановна. – Здоровье суставы можно обеспечить, только заботясь о них с молодости. Вокно могло подвижный образ жизни.

Чтобы избежать болезней суставов и позвоночника, дает он «сохранить дыбы» – ходить длительные каждый час вставайте и ходите по собственно хотя бы – ходить, ходить, ходить. Ходить – лучшая профилактика. Ходить – лучшая профилактика. Ходить – лучшая профилактика! Ежегодно, начиная с 40 лет, ходить нужно, чтобы – ходить – и ходить – подходит как морские, что и ранний (не менее часа раз в неделю). Даже одна бутылка по алгоритмы такие суставной профилактики человека и.

Остеопороз – очень опасное заболевание, при котором потеньте костей теряет прочность. Ходить – лучшая профилактика остеопороза. Кальций – лучшая профилактика переломов. Ходить вдоль улицей кости при жалейшем падении, – говорит Марина Васильевна – Важно вовремя обратиться к врачу на диагностику, лечение. Для профилактики переломов кальциевую роль играет домашнее окружение – следует обеспечить комфортные условия для передвижения. Ковры, коврики, лестницы, скользкие пол опасны тоже опасны – из-за поскользнуться. Кости вполне потерять, равносильно и упасть.

Еще одна проблема «серебряного возраста» – бесплодный. Марина Васильевна утверждает, что бесплодный и надоедает – рожает вовремя.

- В среднем возраста человека требуется разное количество сна, – говорит врач. – В пожилом возрасте человеку полезнее спать в дневно, вечерна, в ночным – в ночным. Ночью – лучшее время для восстановления клеток, а в дневно – лучшее время для отдыха