**О правильном старении**

Хорошее здоровье способно сохранить в нас интерес к жизни, бодрость духа, позитивное отношение к происходящему вокруг. Прожитые годы обостряют наши проблемы со здоровьем. Перед нами встает вопрос, как долго мы еще сможем вести нормальный, активный образ жизни?

К сожалению, большинство людей привыкло связывать старение с негативными состояниями: одиночеством, болезнями, подавленным настроением. Но, оказывается, в наше время появилась возможность управления старением. Прежде всего, контроля над факторами риска, профилактическим лечением и здоровым образом жизни.

Врач по медицинской профилактике Оренбургского областного центра медицинской профилактики Александр Варламов дает основные рекомендации, которые позволят сохранить активное долголетие:

* ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ для людей старшего возраста полезна не  меньше, чем для  молодых. У физически активных пожилых людей более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшая память, умственная работоспособность, координация, меньший риск падений, большая самостоятельность и  более низкие показатели смертности. Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не служит противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам. Главное – проконсультироваться с врачом и выбрать тот объем занятий, который будет подходить именно вам.
* ПИТАНИЕ. Для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи, так как по мере старения человека отмечается снижение обмена веществ, замедление расщепления пищи и ее усвоение. А при  некоторых заболеваниях (сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, хронических запорах, заболеваниях почек, печени и др.) диета становится неотъемлемой частью лечебного процесса. В любом случае вопрос нужно решать с диетологом или гериатром.
* КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ. Успешное старение - это нечто большее, чем возможность оставаться физически крепким. Это сохранение связей с обществом и интереса к жизни. Ухудшение памяти является неизбежной частью старения, но укреплять её можно в любом возрасте, а упражнения для тренировки мозга не так уж и сложны. Тренируйте свою память ежедневно. В этом вам помогут кроссворды, пазлы, чтение книг, заучивание стихов и т.п.
* СОН. Старайтесь хорошо высыпаться  — это важно для полноценного отдыха головного мозга. Во время работы каждый час старайтесь прерываться на небольшой перерыв, во время которого можно, например, пройтись или сделать несколько физических упражнений. Такое переключение с одного вида деятельности на  другой пойдет на  пользу функционированию головного мозга.
* ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ. Старайтесь настроиться на позитивный лад и концентрируйте внимание только на положительных моментах и жизненных ситуациях.
* БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ – очень важный вопрос. Устраните источники опасности: уберите лишние провода, настелите резиновые коврики там, где скользко, установите поручни в ванные комнаты, сделайте ночное освещение на пути к туалету.