

Неделя здорового долголетия

Выпуск 16/26

04.05.2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Физическая активность как фактор поддержания здоровья	2
Семья формирует привычки	2
Питание без крайностей	2
Профилактика важнее лечения	3
Сон восстанавливает организм	3
Общение и эмоции тоже влияют на здоровье	3
Начать можно сегодня	4

Обратите внимание:

- Ешьте зерновые, овощи и рыбу
- Избегайте газированных напитков, даже диетических
- Делайте себе небольшие послабления
- Надо каждый день вставать и браться за дело
- Ходите гулять
- Решайте кроссворды
- Выбирайтесь на свежий воздух
- Сохраняйте семью и связи с другими людьми
- Избегайте отрицательных эмоций

Неделя здорового долголетия

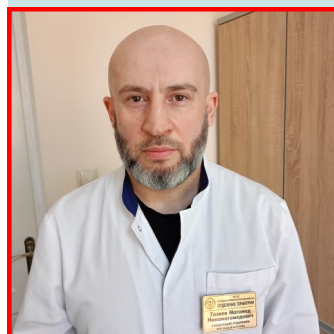
Таблетку от старости пока не изобрели, и по наиболее вероятным оценкам, ее не изобретут еще в течение ближайших 120 лет. Однако текущих исследований уже достаточно, чтобы продлить самое ценное, что у нас есть, — время нашей жизни

Феномен здорового долголетия, традиционно связываемый с пожилым возрастом, представляет собой многофакторный, динамический процесс, корни которого формируются на ранних этапах жизни. Формирование поведенческих паттернов, определяющих качество жизни, начинается в детском возрасте и продолжает оказывать значительное влияние на состояние здоровья и функциональные возможности организма на протяжении всей жизни. Этот процесс можно рассматривать как интеграцию биологических, психологических и социальных факторов, формирующих комплексный профиль здорового долголетия.

Комплексный подход к изучению и продвижению здорового долголетия включает в себя несколько ключевых аспектов: физическую активность, режим сна, сбалансированное питание, эффективную стратегию управления стрессом и системный мониторинг здоровья. Эти факторы, взаимодействуя между собой синергетически, создают основу для поддержания высокого уровня функциональной активности и общего благополучия организма. Важно отметить, что взаимодействие этих компонентов является нелинейным и зависит от множества эндогенных и экзогенных переменных.

В период с 4 по 10 мая проводится значимая инициатива — Неделя здорового долголетия, направленная на популяризацию здорового образа жизни и формирование культуры осознанного отношения к здоровью. Городская клиническая больница активно поддерживает данное меро-

приятие, подчеркивая, что забота о здоровье является осознанным выбором, доступным каждому человеку, независимо от возраста и социального статуса. Неделя здорового долголетия — это важное время, когда мы учимся и привыкаем делать полезные вещи для нашего здоровья. Это помогает нам оставаться активными и счастливыми на протяжении всей жизни.



Заведующий отделением гериатрии ГБУ РД «ГКБ»-Газиев Магомед Никамагомедович

Долголетие — это качество жизни

Здоровое долголетие — это не просто продолжительность жизни, а возможность сохранять самостоятельность, физическую активность, когнитивные функции, интерес к окружающему миру и способность к межличностному взаимодействию в любом воз-

растном периоде.

Значимость имеет не только количественный показатель продолжительности жизни, но и её качество.

Даже в зрелом возрасте человек может вести активный образ жизни, участвовать в воспитании внуков, пу-

тешествовать, заниматься увлечениями, осваивать новые знания и навыки, сохраняя при этом ощущение полноты жизни. Формирование основ здорового долголетия начинается задолго до выхода на пенсию.

Физическая активность как фактор поддержания здоровья

Регулярная физическая активность является одним из ключевых факторов, способствующих поддержанию и укреплению здоровья. Разве можно переоценить важность активного образа жизни? Включение в ежедневный распорядок дня умеренных физических нагрузок может значительно улучшить общее состояние организма.

Физическая активность не обязательно должна быть связана с посещением спортивных залов или выполнением интенсивных тренировок. Особое внимание следует уделить упражнениям, направленным на развитие координации и равновесия, поскольку они способствуют снижению риска падений, особенно в пожилом возрасте.

К формам физической активности, которые могут быть рекомендованы, относятся:

ежедневная ходьба,
утренняя гимнастика,
плавание,
велосипедные прогулки,
работа в саду,
прогулки с детьми.

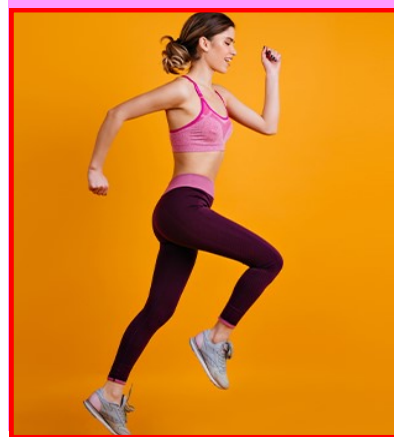
Разве не удивительно, как простые движения могут улучшить наше самочувствие?

Даже 20–30 минут физической активности в день могут оказывать положительное влияние на организм. Физическая активность способствует:

поддержанию сердечно-сосудистой системы,
контролю массы тела,
снижению уровня стресса,
сохранению мышечной силы,

улучшению качества сна,
поддержанию эмоционального состояния.

Разве кто-то не мечтает о крепком здоровье и хорошем настроении?



Семья формирует привычки

Устойчивые поведенческие паттерны, определяющие будущую жизнь человека, формируются в семье. Этот этап первичной социализации играет ключевую роль. В процессе повседневного общения с родителями и близкими дети перенимают модели поведения, которые становятся частью их когнитивных и поведенческих структур.

Если родители демонстрируют:

регулярные прогулки, улучшающие физическую активность и когнитивные функ-

ции;

систематические медицинские осмотры для раннего выявления и профилактики заболеваний;

соблюдение режима сна для поддержания гомеостаза и психоэмоционального благополучия;

сбалансированное питание с оптимальным соотношением макро- и микронутриентов;
позитивное отношение к физической активности;
осознанный под-

ход к заботе о здоровье,

эти привычки закрепляются в сознании ребёнка и становятся основой его образа жизни, предсказывая здоровое долголетие.

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни — это многогранный и динамичный процесс, связанный с семейной социализацией. Семья играет ключевую роль в этом процессе, становясь важным фактором, определяющим формирование устойчивых привычек, которые поддерживают здоровье и благополучие человека на протяжении всей жизни.

“Чтобы привлечь внимание читателя, поместите сюда интересное изречение или цитату из бюллетеня”

Питание без крайностей

Для обеспечения долгосрочного здоровья не требуются строгие диетические ограничения. Гораздо более значимыми являются формирование и поддержание стабильных и рациональных пищевых привычек.

Ключевые рекомендации:

Увеличение потребления овощей и фруктов;

Обеспечение достаточного уровня потребления белка;

Включение в рацион цельнозерновых продуктов;

Соблюдение умеренности в потреблении сахара и соли;



Поддержание оптимального питьевого режима;

Организация регулярного питания без переедания.

Питание должно не только обеспечивать энергетическую ценность, но и способствовать поддержанию гомеостаза организма.

Профилактика важнее лечения

Многие хронические заболевания подобны тихим врагам, которые подкрадываются незаметно, словно тень в ночи, и долго остаются незамеченными. Они прячутся в организме, словно сорняк в саду, не проявляя себя до тех пор, пока не пустят корни слишком глубоко. Именно поэтому регулярные профилактические медицинские осмотры и диспансерное наблюдение становятся как маяки, освещающие путь к раннему выявлению этих скрытых угроз.

Регулярные медицинские обследования — это словно регулярная проверка крепости на наличие трещин, которые могут привести к обрушению. Они позволяют выявить:

Гипертензивные нарушения, которые можно сравнить с медленным, но неуклонным подъемом давления в системе, угрожающим взрывом.

Аномалии гликемического профиля, напоминающие колебания

уровня сахара в крови, как в хрупком химическом уравнении.

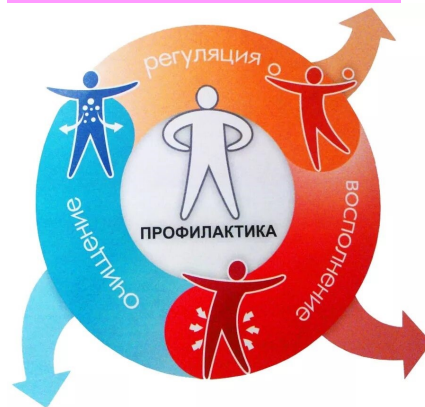
Дислипидемию и гиперхолестеринемию, которые можно представить как засорение водоёма жировыми отложениями, мешающими его нормальному течению.

Факторы риска сердечно-сосудистой патологии, подобные минам, заложенным под фундамент здоровья, которые могут взорваться в любой момент.

Другие заболевания, которые, как ранние ростки сорняков, легче удалить, пока они ещё не успели разрастись.

Таким образом, регулярная диспансеризация — это не только проявление осознанной ответственности, но и ключевой элемент стратегии превентивной медицины. Она подобна садовнику, который регулярно ухаживает за своим садом, предотвращая появление болезней и поддерживая здоровье растений. Это помогает сохранить и укрепить

пить здоровье населения, словно прочный щит, защищающий от невидимых врагов.



Сон восстанавливает организм

Качественный сон является фундаментальной физиологической потребностью человека. В процессе сна происходят важные биологические процессы, направленные на восстановление организма. В частности, нормализуются обменные процессы, укрепляется иммунная система, осуществляется переработка информации и снижается уро-

“Чтобы привлечь внимание читателя, поместите сюда интересное изречение или цитату из бюллетеня”

вень психоэмоционального напряжения.

Оптимальная продолжительность сна для большинства взрослых составляет 7–8 часов в сутки.

Рекомендации по улучшению качества сна:

Соблюдение режима сна и бодрствования, то есть регулярный отход ко

сну в одно и то же время.

Обеспечение адекватного воздухообмена в помещении, что включает регулярное проветривание.

Ограничение использования электронных устройств в вечернее время.

Контроль за объемом и составом пищи, употребляемой перед сном, с целью предотвращения переизбытка.

Общение и эмоции тоже влияют на здоровье

Индивид испытывает острую необходимость в ощущении принадлежности к определенной социальной группе, будь то семейство, трудовой коллектив или сообщество. Социально-психологическая поддержка со стороны близких, продуктивное взаимодействие с друзьями, а также чувство востребованности и вовлеченности оказывают положительное влияние на качество жизни, способствуя улучшению психоэмоционального состояния и общего благополучия.

Не менее важным аспектом является эмоциональная регуляция. Способность к идентификации положительных моментов, сохранению интереса к окружающей среде, эффективному планированию своей деятельности и

Отрицательные эмоции (страх, гнев, печаль и т.п.) мешают нам жить, забирают здоровье.

Семерка заболеваний возникающих в результате отрицательных эмоций:

- рак двенадцатиперстной кишки,
- язвенный колит,
- бронхиальная астма,
- язвенная болезнь,
- гипертоническая болезнь,
- псориаз,
- сахарный диабет.

выражению чувства благодарности играют ключевую роль в более адаптивном управлении стрессовыми ситуациями, что, в свою очередь, способствует улучшению психоэмоционального гомеостаза и повышению общей жизнестойкости индивида.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

**ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА"**

*В выпуске использована информация
из источников интернет*

[https://
gkb05.ru/](https://gkb05.ru/)

Гериатрическое отделение ГБУ РД «Городская клиническая больница» функционирует с 2016 года, рассчитано на 40 коек и расположено на 1 этаже административного корпуса больницы. Отделение работает по Приказу МЗ РД №38н от 29.01.2016 и занимается лечением пожилых людей, разрабатывая планы для активного долголетия. Врач-гериатр решает комплексные проблемы, связанные с возрастными изменениями организма, охватывая медицинские, психологические и социальные аспекты.

Основные болезни старения: атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, рак, артрит, остеопороз, диабет 2 типа, гипертония и болезнь Альцгеймера.

Особенности гериатрической помощи:

Комплексный подход к возрастным заболеваниям.

Непрерывность помощи на дому, в стационаре или по месту проживания.

Замена медикаментозного лечения комплексными методами.

Взаимодействие с другими медицинскими и социальными учреждениями.

Начать можно сегодня

Достижение здорового долголетия не является прерогативой строго определённых временных рамок, таких как «понедельник» или «после отпуска». Напротив, оно представляет собой непрерывный процесс, начинающийся с последовательного принятия малых, но значимых решений.

В качестве отправной точки можно рассмотреть следующие стратегии:

Пешеходная прогулка после ужина, способствующая улучшению метаболических процессов и снижению уровня стресса.

Ранний отход ко сну, что является ключевым фактором для поддержания оптимального циркадного ритма и восстановления организма.

Запись на профилактический медицинский осмотр, что позволяет своевременно выявлять и предотвращать воз-

можные заболевания.

Приготовление более сбалансированных и питательных блюд для ужина, способствующих поддержа-

нию здорового веса и улучшению общего состояния организма.

Проведение вечернего времени с семьёй без использования мобильных устройств, что способствует укреплению межличностных связей и снижению уровня тревожности.

Выполнение утренней зарядки, что способствует активизации обменных процессов и улучшению психоэмоционального состояния.

Таким образом, совокупность малых решений и действий формирует основу для достижения значительных результатов в области поддержания и укрепления здоровья, что является фундаментальным аспектом концепции здорового долголетия.



Ходить пешком — это очень полезно и доступно каждому.