

Как дожить до ста лет?



Многим хочется встретить свои 100 лет полными сил и энергии, и эта статья как раз подскажет каких правил следует придерживаться. Как известно, продолжительность жизни на 25% предопределена генами, а на 75% – образом жизни, поэтому очень важно как можно раньше начать придерживаться здорового образа жизни и исключить вредные привычки.

Образ жизни подразумевает не только физическую сторону здоровья, но и психоэмоциональную: нужно осознавать разницу между ощущением старости и старением, по возможности избегать стрессовых ситуаций и всегда сохранять позитивный настрой, даже в самых непростых жизненных ситуациях.

Крайне важно рационально питаться: не переедать, употреблять большое количество овощей и фруктов, а также с возрастом увеличить количество растительных жиров в пище и снизить процент животных жиров, ведь это поможет поддерживать уровень холестерина в нормальных пределах. Полезной привычкой станет выпивать достаточное количество чистой воды в сутки. Недостаток потребляемой жидкости увеличивает риск тромбообразования и мочекаменной болезни.

Одним из секретов долголетия является соблюдение режима сна. Важно ложиться не позднее 10 часов вечера и спать не менее 7 часов в сутки. Сон помогает организму восстанавливаться после дня бодрствования, способствует правильной работе сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем.

«Движение-жизнь» так гласит всем известная поговорка. Не важно каким видом физической активности и в каком количестве вы будете заниматься: бег, ходьба, плавание, главное, чтобы спорт присутствовал в вашей жизни. Сегодня существует множество различных направлений в спорте и фитнесе и каждый сможет найти занятие себе по душе. Если вы далеки от спорта, то обычные прогулки на свежем воздухе станут ему прекрасной альтернативой.

Заведите домашнего питомца: их владельцы меньше подвержены стрессу и как правило они более активны как социально, так и физически.



Тренировки будут полезны не только для тела, но и для мозга. Самым лучшим вариантом будет изучение нового иностранного языка. Такие занятия не только улучшают работу головного мозга, но и расширяют кругозор. Многими любимое рукоделие также служит своеобразным тренажером для развития мелкой моторики. Заставляя работать наш мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей.

Находитесь в центре событий. С возрастом важно сохранять связи с друзьями, близкими и родственниками. Окружайте себя интересными и жизнерадостными людьми.

Вовремя проходите профилактические осмотры у врача и регулярно принимайте назначенные им лекарства. Не забывайте также следить за состоянием зубов и десен, от них зависит очень важный процесс пищеварения, а воспалительные процессы в ротовой полости могут вызвать инфекционные заболевания легких, сердца и др. органов.

Врач – гериатр

Ходыко А.О.