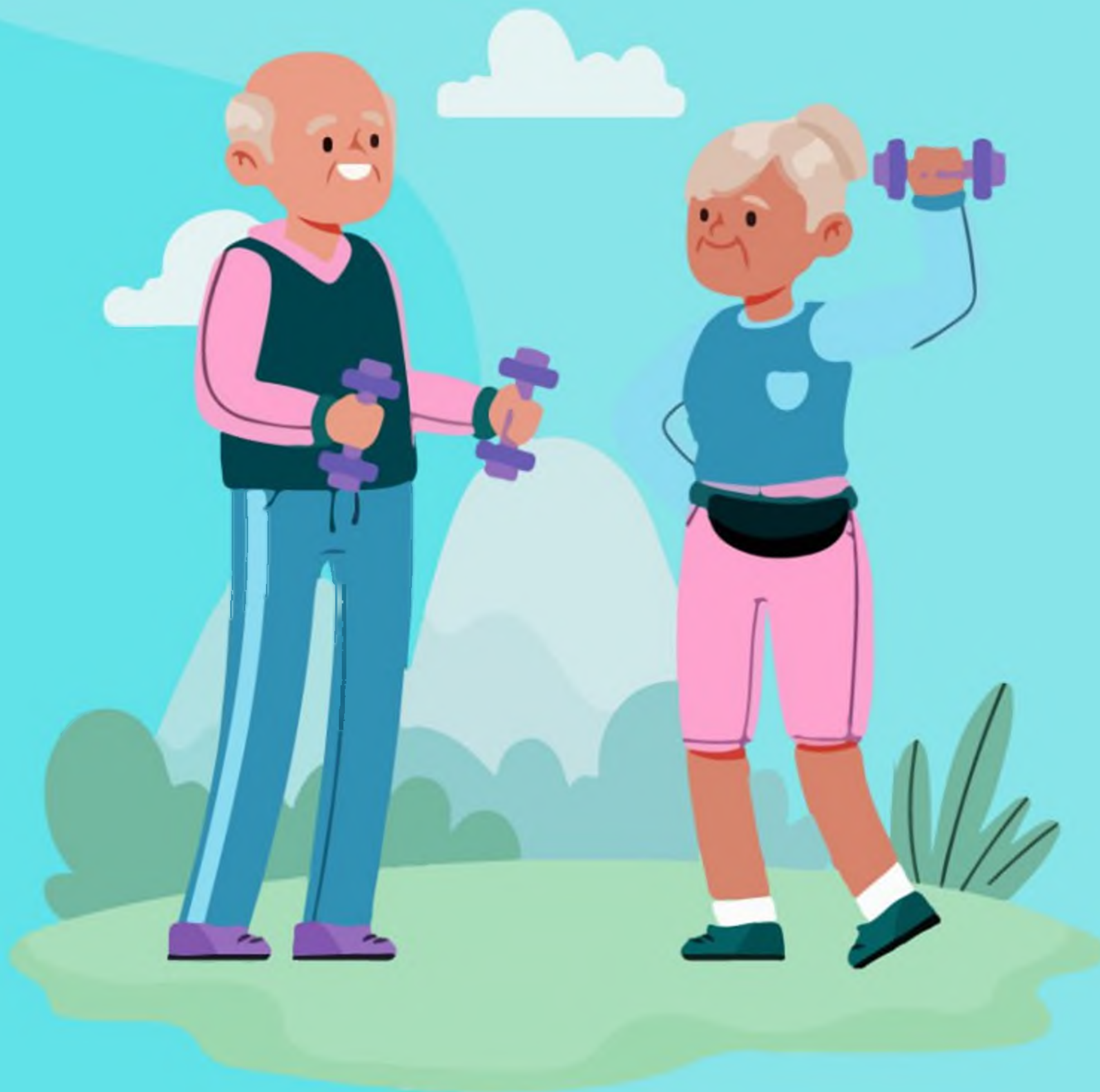




Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

30 сентября – 6 октября



**День здорового долголетия (в честь
Международного дня пожилого
человека 1 октября)**



Чему стоит уделять особое внимание в пожилом возрасте?

- Профилактике снижения сенсорных функций и мышечной массы
- Профилактике остеопороза и когнитивных нарушений
- Профилактике падений и бытового травматизма
- Снижению стресса и нормализации сна
- Отказу от вредных привычек





Что включает в себя здоровый образ жизни?

- Отказ от вредных привычек
- Соблюдение режима дня
- Физическую активность
- Медицинские осмотры
- Правильное питание





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Причины вести здоровый образ жизни

- Замедление процесса старения
- Снижение риска заболеваний
- Снижение уровня стресса
- Повышение выносливости
- Здоровый внешний вид





Как сделать свой дом безопаснее?

- Постелите резиновые коврики там, где скользко
- Установить поручни в ванной комнате
- Сделайте ночное освещение
- Уберите лишние провода



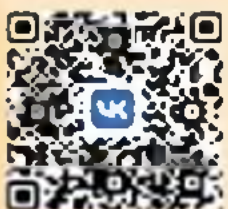


Почему пожилым важно проходить медицинские осмотры?

В первую очередь для раннего выявления
возраст-ассоциированных заболеваний и состояний,
основными из которых являются:

- неконтролируемые нарушения слуха и зрения
- онкологические заболевания
- сердечная недостаточность
- риск падений
- остеопороз
- депрессия





Как избежать ухудшения памяти?

Один из принципов активного долголетия -
регулярная интеллектуальная нагрузка.

Кроссворды, пазлы, чтение книг
и другие упражнения для
тренировки мозга помогут
укрепить память в любом
возрасте.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Правильное питание как метод профилактики остеопороза





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Остеопороз – заболевание, которое связано с уменьшением плотности костной ткани, ее истончением и повышенной хрупкостью.



Нормальная кость



Кость при остеопорозе



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Продукты, противопоказанные при остеопорозе





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Какие продукты включить в рацион для профилактики остеопороза?

1. Продукты с высоким содержанием витамина D

- рыбий жир
- жирные сорта рыб (лосось, тунец)
- яичный желток
- печень трески



2. Продукты с высоким содержанием кальция

- кунжут
- нежирные молочные продукты
- листовые овощи и зелень
- консервированный лосось или сардины, шпроты в масле





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Какие продукты включить в рацион для профилактики остеопороза?

3. Бобовые

- бобы
- фасоль
- нут



4. Белковые продукты

- мясо
- рыба
- орехи

