

Вам восемнадцать, остальное – опыт

Жить долго и счастливо мечтают если не все, то очень многие. Кажется,



такое бывает лишь в сказке. Однако зав. гериатрическим отделением ЦГКБ №6 г. Екатеринбурга Александр Шустов с этим не согласен. Он раскрыл секреты здорового долголетия.

Сеем новую привычку

– **Александр Ильич, как сделать, чтобы старость была в радость?**

– Всё наоборот: если есть радость, то не будет старости.

Возраст – не приговор, проблемы создают хронические болезни. Наши пациенты так и говорят: я не чувствую себя старым, а чувствую больным.

Болезни, которые обычно беспокоят пожилое поколение, зачастую являются следствием неправильного образа жизни. Если по какой-то причине человек не включил в свой распорядок такой элемент, как зарядка, то его организм не получал необходимую нагрузку. Из-за этого происходила медленная деградация опорно-двигательного аппарата. Не проходят бесследно вредные привычки, работа на опасном производстве и неподходящий стиль питания.

Накопленные годами проблемы начинают давать о себе знать болями и снижением функций. Удастся ли это преодолеть, определяет настрой человека на исцеление – готовность своевременно обратиться к врачу и соблюдать рекомендации, а также любовь к себе и близким, жажда жить.

– **Какие болезни мы наживаем год за годом?**

– Гипертоническая болезнь, сахарный диабет второго типа, ожирение, деформирующие заболевания костей и суставов – это главные проблемы. Практически все остальные распространённые жалобы происходят из сочетания вышеперечисленных. Например, снижение зрения может быть связано с нарушением кровоснабжения при остеохондрозе, повышением внутричерепного давления при неконтролируемой артериальной гипертензии или быть осложнением диабета. Хорошая новость в том, что наше тело способно восстанавливаться даже в преклонном возрасте.

– **Что поможет «починить» организм?**

– Самые простые действия – диета и двигательная активность – дают лучший эффект, чем любые таблетки. ЗОЖ способен обратить вспять и даже полностью устранить главные возрастные болезни. Доказано, что похудение даёт устойчивое снижение сахара, холестерина, уменьшает нагрузку на позвоночник и суставы. Укрепление мышц возвращает подвижность и выносливость. Уменьшаются головные и другие боли, улучшается настроение, прибывают силы.

Достаточно поменять стиль питания и делать гимнастику. В общей сложности на активную физнагрузку нужно выделять 20–25 минут в день. Тогда за неделю наберётся уже примерно 150 минут, а за месяц – 10 часов, которые вы посвятили своему здоровью. Тело очень отзывчиво на заботу, главное не бросать всё, как только полегчало. Всё просто, но делать этого почти никто не хочет.

Ставим смелые цели

– **Почему бесплатный ЗОЖ выбирают реже, чем дорогие лекарства?**

– Это требует усилий – не таких больших, как может показаться, у страха глаза велики. Нужно отказаться от булочек, есть поменьше или пореже, например, дважды в день. Я иногда советую пациентам поесть на ночь: лягут сытыми, спокойно выспятся, на другой день голод не будет таким острым – смогут выдержать свой интервал. В долгосрочной перспективе польза от похудения будет выше потенциального вреда от сна на полный желудок.

Что касается движения, то лучше всего подходят лечебная физкультура и народные танцы, особенно танец живота. Важно дать нагрузку на мышцы, которые не задействуются при ходьбе, выполнении домашней и садовой работы. Это заодно стимулирует мозг и продлевает ясность ума. Знаю случаи, когда дочь брала маму с собой на парные тренировки – и удовольствие, и общение, и польза. Лучшее, что могут любящие дети сделать для родителей – не предлагать посидеть, полежать, а наоборот поддерживать и мотивировать на движение, усилие, дисциплину. Это действительно продлевает жизнь, причём намного.

Человек нуждается в большой цели, ради которой он сможет отказаться от сиюминутного желания. Найдите для себя такую цель, в которой вам нужно здоровое тело: побывать в святых или достопримечательных местах, выступить на конкурсе, встретить любовь.

– **С чего начать движение к здоровому долголетию?**

– Для начала нужно «сориентироваться на местности»: пройти диспансеризацию, узнать причину своего недомогания. Сегодня перечень исследований охватывает все распространённые заболевания. Даже если ничего не беспокоит, обследоваться нужно, ведь тогда врач сможет выявить признаки болезни ещё до появления симптомов. Вы получите рекомендации, при необходимости пройдёте дообследование, и вместе с врачом построите свой путь к здоровью. А дорогу осилит идущий!

Арина Шелкова