

Вы можете обратиться по адресу:
Владимирская область,
Селивановский район,
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а
Электронная почта: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор
Кобякина Валентина Степановна
Телефон: 8 49(236) 2-29-70
Заведующий отделением:
Митяева Оксана Михайловна
Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере
Силанова Юлия Викторовна
Телефон: 8 49(236) 2-26-22



Министерство социальной защиты населения Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»
Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов

Памятка «10 золотых правил здоровья для золотого возраста»



п. Красная Горбатка
2025 год

Золотые правила здоровья помогут вам сохранить хорошую физическую форму и прекрасное самочувствие даже в пожилом возрасте.

1. Питайтесь правильно:

- Ограничьте потребление соли и сахара.
- Не переедайте и старайтесь ужинать за 3-4 часа до сна.
- Исключите жирные и сладкие продукты, а также изделия из белой муки и дрожжей.
- Уменьшите количество соли в пище.
- Употребляйте рыбу 2-3 раза в неделю (полезны Омега-3).
- Ежедневно старайтесь есть 400-500 г овощей, фруктов и зелени.
- Включите в рацион молочные продукты, такие как творог, сыр и кефир. Молоко является основным источником кальция.

2. Двигайтесь! Движение - важная составляющая здоровья. Помните, что всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь! Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2 - 3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное - делать это регулярно.

3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя. Табак и алкоголь могут спровоцировать развитие очень многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологии, болезней органов дыхания и других).

4. Соблюдайте правила личной гигиены. Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье. Такие процедуры, как баня, требуют осторожности: температурный режим должен быть щадящим - 60 - 70 градусов. Контрастные обливания прохладной водой укрепят ваш иммунитет и сохранят молодость.

5. Вовремя ложитесь спать. Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. Наиболее эффективен сон с 23.00 до 1.00. Поэтому за час до сна выключите телевизор, побудьте в тишине, выпейте чашку чая из ромашки или мелиссы с медом, проветрите спальную комнату. Очень полезно отдыхать и после обеда, но не более часа и не позднее 16.00.

6. Волнуйтесь меньше. Стрессы, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. Принимайте все события, которые происходят как факт. Не думайте о плохом, а направляйте свои мысли на то, чтобы изменить негативную ситуацию к лучшему. Хорошо помогает преодолеть стресс какое-нибудь увлечение, поэтому найдите себе занятия по душе (вязание, рисование, пение, шитье).

7. общайтесь и учитесь чему-нибудь новому. Пенсионный возраст - не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом и мастерством с другими, а также познать неизведанное (например, мир компьютеров).

8. Следите за своим здоровьем. Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры. Обязательно надо делать флюорографию, ЭКГ, сдавать общие анализы крови и мочи, крови на глюкозу и холестерин, а также проходить осмотры у гинеколога (для женщин) и уролога (для мужчин). Помните о важности ежегодной вакцинации против гриппа, ведь пожилые всегда находятся в зоне риска развития пневмоний, как осложнения вирусных инфекций.

9. Соблюдение медикаментозной терапии по поводу уже имеющихся хронических заболеваний - очень важный фактор долголетия. Вовремя принятое лекарство позволит снизить риск возникновения осложнений хронических заболеваний и улучшит качество жизни.

10. Радуйтесь жизни. И живите долго и будьте здоровы!