**Как быть здоровым в пожилом возрасте — 8 советов**



Старея, люди сходятся во мнении, что для счастливой жизни важным условием будет крепкое здоровье. Как его сохранить до преклонных лет? Доказано, что состояние здоровья зависит от того, какой образ жизни ведет человек. Существуют правила, выполнение которых поможет хорошо себя чувствовать и сохранять бодрость тела долгие годы. Ведь пожилой возраст не должен мешать людям быть счастливыми и радоваться жизни.

1. Учеными доказано, что если люди не теряют интерес к умственной деятельности, то старость отодвигается на некоторое время. Полезно чтение, творчество, разгадывание кроссвордов, шахматы и шашки. Следует интересоваться чем-то новым, быть в курсе мировых событий, развиваться и обучаться тому, что еще не изведано, а не сидеть на диване.

2. Негативное мышление способно ухудшить состояние здоровья. Не следует искать в своем организме всевозможные признаки болезней и бояться прихода старости. Ведь доказана материальность мысли. Если долго убеждать себя в чем-то, то это может произойти на самом деле.

Посмотрите на свой возраст с положительной стороны. Ведь появилось свободное время и его нужно посвятить каким-то интересным делам. Можно с увлечением выращивать овощи и цветы на приусадебном участке. А можно отправиться в путешествие по местам, которые давно привлекали. Уделить внимание своим внукам. Или заняться рукоделием.

3. Больше двигайтесь. От большинства болезней века можно просто «убежать». Повысить свою ежедневную активность можно пешими прогулками, обыкновенной ходьбой и оздоровительной физкультурой. А езда на велосипеде и плавание укрепят мышцы всего тела и будут способствовать поддержанию его стройности.

4. Общение с родственниками и друзьями сохранит психическое здоровье. А поднять настроение и приобщиться к культуре помогут походы на различные выставки, концерты.

5. Отказ от вредных привычек предупредит возникновение многих опасных заболеваний, которые встречаются у людей немолодого возраста.

6. Своевременно обращайтесь к докторам. Если начинают беспокоить любые незнакомые симптомы, стоит сразу посетить специалиста. Все заболевания эффективно лечатся на ранних стадиях. Держите свои болезни под контролем, а не запускайте их.

Если врач назначил лечение или процедуры, стоит неукоснительно выполнять его рекомендации и соблюдать режим приема медикаментов. Не прибегайте к самолечению и советам знакомых. Только узкий специалист может знать все тонкости течения болезни.

Нельзя отменять назначенные лекарства, даже при видимом улучшении здоровья. Болезнь может настигнуть снова, но уже в худшей стадии. Регулярно измеряйте свое артериальное давление. Если бережно относиться к своему здоровью, то можно свести риски к минимуму.

7. Правильно питайтесь. В пожилом возрасте все процессы, происходящие в организме, замедляются. Это относится и к пищеварению. Если постоянно переедать, то можно засорить свой кишечник шлаками. Ослабнет иммунитет, появятся темные круги под глазами, ухудшится цвет лица и заметнее будут морщины.

Кроме всего этого самочувствие тоже будет страдать. В ежедневном меню должны быть обязательно крупы и овощи, содержащие клетчатку. Они позволяют поддерживать пищеварение в норме, и своевременно очищать кишечник. Выбирайте здоровую еду, в которой не красителей и консервантов. Простая пища намного полезней.

Нужно помнить, что обмен веществ в пожилом возрасте уже не такой активный, потому стоит уменьшить калорийность дневного рациона. Это поможет избежать ожирения. Дневная норма – 2300 к Кал для мужчин и до 2100 к Кал для женщин. Не помешает несколько раз в год пить курс витаминов.

8. Важен и режим дня. В пожилом возрасте тоже необходим полноценный сон, длящийся не менее 7-8 часов. Организму нужно это время, чтобы хорошо отдохнуть и полностью восстановить силы. Если беспокоит бессонница, поможет прием успокоительных средств и прогулки перед сном.

Выполнять эти советы несложно, ведь и в почтенном возрасте можно получать удовольствие от каждого нового дня.