

СОВЕТЫ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

Старение - естественный процесс, который остановить невозможно, но уменьшить проявления накопленных с возрастом болезней - задача вполне посильная. Подобно тому как в каждом сезоне года есть свои прелести, так имеются они в каждом возрастном периоде человека. Осенью жизни называют пожилой возраст. Но и эта пора имеет свои радости.

Мы все боимся старости. Боимся болезней, недугов, связанных с ней. Но больше всего боимся одиночества - чувства беспомощности и незащищенности. Старость ведет к нарушению обычных социальных связей, что создает неблагоприятные условия для сохранения здоровья. Существует мнение, что о социальной зрелости общества можно судить по отношению этого общества к старикам и детям. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: «Старость может быть лишь покоем или бедой. Покоем она становится, когда ее уважают. Бедой ее делает забвение и одиночество».

Пожилые люди по-разному реагируют на возраст. Одни фиксируют в себе признаки старости, стараются изолироваться, уединиться, как бы «уходят в себя», вопреки собственным желанием и интересам. Другие стараются подчеркнуть свою активность, делают все наравне с молодыми, берутся за новые дела, стараются восполнить все то, что не удалось в молодости.

А есть такие, кто критически воспринимает молодое поколение, все новые перемены в окружающей жизни, постоянно пребывают в сердитом настроении. Можно выделить категорию пожилых людей, для которых прожитая жизнь кажется неудачной, они мучаются от сознания того, что мало достигли в жизни, что впереди их ничто не ждет. Чтобы это не произошло, надо и в пожилом возрасте стараться управлять своими эмоциями, спокойно анализировать происходящее, стараться понять молодых.

Мы искренне желаем вам доброго здоровья, бодрости, успехов. Хочется напомнить вам замечательные слова нашего выдающегося режиссера Э. Рязанова: «Осень жизни, как и осень года, надо не скорбя благословить».

Не упивайтесь мрачными мыслями, не давайте им себя на растерзание. Не зря народная мудрость учит: "Ржа ест железо, а зло - человека". Постарайтесь заставить себя переключиться, обратитесь в ваших мыслях к тому, что было и есть в вашей жизни хорошего, займитесь чем-нибудь по дому, в саду, огороде, погуляйте на свежем воздухе. Докажите прежде всего себе, что вы можете еще многое, что еще способны на большие добрые и полезные дела и для себя, и для общества.

Как вести себя, чтобы сохранить бодрость духа и ясность ума, - на этот и другие вопросы вы найдете ответы в наших советах.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Почему важно питаться правильно?

Потому что это дает возможность:

- Предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний;
- Сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- Оставаться стройными и молодожавыми.

С возрастом заболеваемость увеличивается. 80-86% пожилых людей имеют хронические заболевания. Нельзя не обратить внимание на то, что прогрессирование хронических заболеваний способствует раннему возникновению и ускоренному нарастанию старческой немощности, а следовательно, и быстрому одряхлению организма.

Рациональное питание, физические упражнения позволяют предупредить такие серьезные осложнения, как, например, нарушение мозгового кровообращения и увеличить таким образом продолжительность вашей жизни.

Как долго прожить и оставаться при этом активным, трудоспособным и молодым в душе? Ответ очень прост: вести здоровый образ жизни, в понятие которого принято включать и основы рационального питания.

Л.Н. Толстой говорил: "Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни. Поступай так, чтобы хотелось еще есть, когда ты встаешь от обеда".

Пища должна быть максимально разнообразной: нежирное мясо, которое можно заменить рыбой и другими продуктами моря. Печень можно есть 1 раз в неделю, изредка мясо птицы. Следует ограничить использование жирных продуктов (жирные сорта мяса, сало, сливочное масло, сметану, сливки). Мясо постное (лучше курицу без кожицы) должно быть включено в рацион в небольших количествах не более 4-х раз в неделю, один день в неделю делать желательным рыбным, а еще 1-2 - вегетарианскими.

Очень полезны салаты из листовых овощей, в них содержатся жизненно важные минеральные элементы. При сохранности зубов и функции жевательного аппарата рекомендуется есть орехи. Вместо цитрусовых можно употреблять яблоки и клюквенный сок. Сдоба, кондитерские изделия, животные жиры используйте ограниченно.

Пшеничный хлеб лучше заменить ржаным. Полезны гречневая и овсяная крупы.

Что касается основного источника энергии - углеводов, то и здесь имеются свои рекомендации для пожилых людей. При этом доля углеводов в рационе питания может быть доведена до 65% от калорийности за счет крахмалосодержащих продуктов, круп или муки грубого помола с высоким содержанием пищевых волокон. Учитывая снижающую с возрастом способность эффективно усваивать сахар и глюкозу, следует ограничить потребление сахара до 50 г в сутки. Медом можно заменить сахар. В меде содержится меньше калорий, чем в сахаре. А еще лучше получать эти сахара в составе овощей, фруктов и ягод. В них содержится много полезных компонентов, в том числе так называемые "антиоксиданты" - вещества, предотвращающие старение тканей.

Молочные продукты имеют идеально сбалансированный состав белков. Пожилым людям рекомендуется получать до 30% белка в составе молочных продуктов. Это, в первую очередь, творог в количестве 100 г в сутки. Лучше употреблять обезжиренный творог, имеющий меньшую энергетическую ценность и большее содержание белка. Пожилым людям разрешается 10-20 г сыра любого сорта. Сыр является одним из основных поставщиков кальция, содержит много жира, холестерина и поваренной соли. Лучше выбирать неострые и несоленые сорта.

В твороге основные компоненты - белок и кальций представлены в больших количествах. При употреблении творога ускоряется выведение из организма холестерина, в связи с чем он используется для профилактики и лечения атеросклероза. Он обладает мочегонным действием и показан при декомпенсированных заболеваниях сердца, а также гипертонической болезни.

Стараться каждый день употреблять кисломолочные продукты, которые усваиваются лучше, чем молоко. В них огромное количество молочнокислых бактерий, которые благотворно влияют на организм. В простокваше и других кисломолочных продуктах количество молочнокислых бактерий огромно. Оно достигает величины в сто миллионов и более в одном мл этого продукта. Поэтому ряженка, бифидокефир, варенец могут рассматриваться как своеобразные целебные бактериальные культуры.

Пожилый человек может себе позволить 2-3 яйца в неделю, лучше всмятку или в виде омлета.

Растительные белки должны составить половину белковой доли рациона. Они представлены главным образом зерновыми и бобовыми. Однако эти продукты плохо переносятся в пожилом возрасте, вызывая повышенное газообразование, отрыжку, изжогу, урчание.

Регулярно употребляйте рыбу. Белая рыба - треска, минтай, камбала - исключительно малокалорийная и нежирная, что делает ее идеальной пищей. Полезна в умеренных количествах и жирная рыба (селедка, лосось), так как в ней содержатся ненасыщенные жирные кислоты, которые защищают от болезней сердца, сосуды, препятствуют развитию атеросклероза. Используйте при приготовлении пищи растительные масла.

Следует увеличить прием пищи, в состав которой входят пищевые волокна. Они содержатся в хлебе простого помола, овощах, а больше всего - в пшеничных отрубях. Отруби особенно показаны при склонности к запорам. Их следует употреблять по 1-2 чайной ложке во время еды.

В пожилом возрасте рекомендуется четырехразовое питание, причем в строго определенное время. Первый завтрак - в 8-9 часов, второй завтрак - в 12 часов, обед - в 15 часов, ужин - в 19 часов. Ужинать надо не позднее чем за 2-3 часа до отхода ко сну. Поздний ужин приводит к перенапряжению и истощению пищеварительных желез. Ужин должен быть легким - стакан простокваши, ряженки или других кисломолочных продуктов. Кисломолочные продукты благотворно воздействуют на организм, препятствуют гниению в кишечнике, нормализуют перистальтику, хорошо действуют на нервную систему и обмен веществ. Пить чай или кофе не следует, ибо они возбуждают нервную систему и нарушают сон.

Витамин С (аскорбиновая кислота) снижает уровень холестерина в крови и ускоряет его выведение из организма с желчью, тем самым препятствует возникновению прогрессированию атеросклероза. Его много содержится в укропе, петрушке, крапиве.



Аскорбиновая кислота является и уникальным витамином и уникальным антиоксидантом, так как, будучи водорастворимой, легко проникает во все ткани, многие реакции, происходящие с ее участием, являются обратимыми, она активно взаимодействует с другими антиоксидантами и витаминами в метаболизме. Она повышает реактивность организма.

Прекрасное воздействие на организм пожилого человека оказывает витамин РР (никотиновая кислота), который содержится в дрожжах, хлебе грубого помола, гречневой крупе.



В сухих фруктах содержится много железа, калия и других необходимых микроэлементов.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

Несколько важных пожеланий в отношении питания:

- Не перекармливайте! Народная мудрость гласит: "Чтобы не стареть - надо мало есть".
- Для лучшей переработки и усвоения пищи ее надо тщательно разжевывать. Все люди, дожившие до глубокой старости, ели очень медленно.
- Больше употребляйте фруктов и овощей, так как в них содержатся антиоксиданты - вещества, предотвращающие старение тканей.
- Мясо следует употреблять не более 4-х раз в неделю, один день желательным сделать рыбным, а еще один-два дня вегетарианскими.
- Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами.
- Не злоупотребляйте алкоголем.

Сбалансированное питание - это фундамент физического и эмоционального благополучия. Без рационального питания никакие физические упражнения или правильный отдых не укрепят здоровье.

Таким образом, с помощью питания можно воздействовать как на качество, так и продолжительность жизни. Диета должна отвечать потребностям организма в энергии, позволяя вам поддерживать оптимальный вес.

С продуктами в организм человека поступают необходимые для жизнедеятельности вещества: белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины и клетчатка.

Правильное питание сокращает риск сердечных заболеваний, а также диабета и некоторых видов рака. Оно благотворно влияет на ваше сердце, помогает поддерживать нормальный уровень холестерина, контролирует кровяное давление, а также предотвращает набор лишнего веса.

Используйте овощи разнообразные в сыром и вареном виде (салаты, винегреты, гарниры).

Необходимы в питании фрукты - идеальный источник витаминов, минеральных веществ и клетчатки - они замедляют процессы старения, повышают иммунитет, защищают от болезней. Ограничьте потребление соли, заменяя ее лимонным соком, зеленью, приправами.

Помните, что редкие приемы пищи вызывают чувство голода и способствуют увеличению массы тела и преждевременному старению.

Сохранение здоровья населения старшего возраста имеет огромное общественное и экономическое значение. От этого зависят расходы на здравоохранение и социальное обеспечение, а также затраты времени трудоспособных членов семьи на уход за больными и немощными.

Основная задача в отношении вас - пожилых людей - помочь вам поддерживать активный и независимый образ жизни.

Хочется привести слова великого Гете: "Невелико искусство старым стать, искусство старость побороть".

О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Малоподвижный образ жизни ведет к мышечной слабости и возникновению целого ряда заболеваний - в организме развиваются застойные явления, замедляется ток крови в сосудах, страдают от недостатка кровоснабжения важнейшие органы и ткани.

Физические упражнения благотворно влияют на организм, способны существенно замедлять скорость старения, помогают справляться со стрессовыми ситуациями и дарят здоровый сон. Под их воздействием укрепляется костная и мышечная системы, увеличивается амплитуда подвижности суставов.

В любом возрасте человек должен поддерживать хорошую физическую форму. Что означает хорошая физическая форма? Она означает способность не испытывать физического утомления от повседневных забот, хорошо себя чувствовать и хорошо выглядеть, легко двигаться, управлять своим телом. Для пожилого человека быть в хорошей форме означает быть в состоянии обслуживать себя, делать покупки, сохранять достаточную подвижность. Дольше живут люди, которые физически активны, регулярно занимаются физкультурой, физическим трудом. Прежде чем начинать заниматься физкультурой (а это никогда не поздно), обратитесь за советом к врачу!

Известно много примеров того, когда ослабленные, хилые, долго болеющие люди возродили себя активными физкультурными упражнениями, здоровым образом жизни, отказом от вредных привычек.

Адекватные физические нагрузки необходимы для поддержания здоровья в течение всей жизни.

Ежедневная гимнастика должна стать такой же привычкой, как чистка зубов.

Ходьба - наиболее естественное состояние человека. Она благотворно отражается на состоянии здоровья, полезна в любом возрасте, особенно в пожилом. Народная мудрость гласит: «Пешком ходить - долго жить». Спокойная ходьба почти не утомляет человека, усиливает обмен веществ, кровообращение, улучшает дыхание, тренирует мышцы. Во время ходьбы отдыхает и тонизируется нервная система.

Физическая активность помогает избегать таких заболеваний, как остеопороз, деформирующий остеоартроз, которые могут стать результатом малоподвижного образа жизни. Физическая активность укрепляет здоровье, дает заряд энергии.



Наши советы:

- Старайтесь заниматься любыми посильными физическими упражнениями практически каждый день, постепенно увеличивайте нагрузку;
- Согласуйте с врачом объем и длительность физических упражнений;
- Старайтесь больше ходить пешком, поднимайтесь пешком по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- Разнообразьте упражнения, чтобы дать нагрузку разным группам мышц;
- Старайтесь быть подвижными в повседневной жизни.



КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ?

Основоположник теории стресса Ганс Селье говорил: «Стресс - это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем».

Иначе говоря, для душевного и физического здоровья важно событие не само по себе, а лишь его образ, пропущенный через сознание. В зависимости от установки оскорбительную реплику мы воспринимаем с гневом, равнодушно или с юмором. Человек, реагирующий в подобных ситуациях по первому типу, рискует стать жертвой инфаркта миокарда, инсульта. Таких людей нет среди долгожителей.

Установка на доброжелательное и ровное отношение к окружающим, оптимизм и юмор - все это способствует долгой и здоровой жизни.

Давно известно, что отрицательные эмоции: обида, страх, тоска, гнев, горе, зависть, ненависть - являются факторами риска, приближают старость и укорачивают жизнь, и наоборот, положительные - удовольствие, радость - вызывают необычайный подъем жизненных сил организма. Смех - это признак радости, бодрого настроения и душевного здоровья. Он благоприятно влияет на работу легких, регулирует обмен веществ.

Будьте заботливы и внимательны друг к другу. Попытайтесь, особенно с выходом на пенсию, упорядочить ритм жизни. Чередуйте посильный труд с разумно организованным отдыхом.

Большое внимание следует уделять сну. Сон - это жизненная потребность человека. Продолжительность сна должна быть такой, чтобы после пробуждения человек отмечал бодрость и прилив сил. Для здорового и крепкого сна необходим правильный режим жизни: ложиться спать в одно и то же время, поужинать, не переедая, не позднее 2-3 часов до сна. Перед сном следует прогуляться минут тридцать. Не рекомендуется смотреть слишком эмоциональные телевизионные передачи, употреблять перед сном тонизирующие напитки - крепкий чай, кофе.

Осенью жизни называют пожилой возраст - это очень трудная пора. Но и эта пора жизни имеет свои радости. Человек в этом возрасте переходит в новое качество, он становится бабушкой или дедушкой. И жизнь начинает играть новыми красками, появляются новые, ранее неизведанные чувства и радости, новые тревоги и заботы, жизнь приобретает новый смысл.

Главным в вашем отношении к любимым внукам является принятие их такими, какие они есть. Вы отдаете им любовь и доброту, не требуя чего-то взамен. Выслушивайте своих внуков терпеливо и доверительно, помогайте им разобраться в собственных проблемах, познать и принять самого себя и окружающий мир.

Детство без бабушек и дедушек - это не только недочитанные книжки и недосказанные сказки, но это повзросление раньше времени, укороченное детство. Но быть любящими и понимающими бабушками и дедушками совсем не просто. Постарайтесь не уйти в прошлое, свое время, не превратиться в своеобразного тирана для семьи и внуков. И если вашим внукам плохо, просто протяните руки, обнимите, прижмите к своей груди. Скажите им, как сильно вы их любите, вы восхищаетесь их умом и способностями. Пообещайте им, что вы всегда придете им на помощь, если это будет им необходимо.

ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ОСЕНЬЮ

Осень уже наступила, не за горами холода, которые в нашем климате занимают фактически половину года. Так называемая "золотая осень" проходит быстро, а все остальное время господствуют грязь, холод и слякоть. Резкое понижение температуры воздуха и частые изменения барометрического давления сами по себе могут вызывать серьезное ухудшение состояния здоровья, особенно у пожилых людей с хроническими заболеваниями.

Прежде всего, эти факторы отражаются на состоянии пожилых людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональными нарушениями. Резкое похолодание вызывает спазм кровеносных сосудов, который может привести к гипертоническому кризу или приступу стенокардии. Падение атмосферного давления вызывает гипоксию - пониженное содержание кислорода в организме. А это, в свою очередь, приводит к недостатку его в сердечной мышце и головном мозге. Возникают боли в сердце и головные боли, у людей, склонных к эмоциональной нестабильности, ухудшается психологическое состояние, а порой возникает самая настоящая депрессия.

У пожилых людей, кто имеет заболевания опорно-двигательного аппарата (остеоартрозы, ревматизм), возникают ноющие боли в пораженных суставах в местах старых переломов или ранений, но и абсолютно здоровые люди в этот период нередко ощущают дискомфорт.

Холод приводит к снижению иммунитета: резко возрастает число острых респираторных заболеваний, обостряются хронические болезни.



Наши советы:

- Если в этот период года у вас наступило обострение хронического заболевания, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям. Не занимайтесь самолечением;
- Если ваше самочувствие и настроение сильно зависят от погоды, позаботьтесь о себе. В холод одевайтесь тепло;
- Включите в свой рацион травяные чаи, отвар шиповника, употребляйте больше овощей и фруктов, витаминные комплексы с микроэлементами;
- Если вам позволяет самочувствие, невзирая на погоду, больше двигайтесь - это усиливает обменные процессы в организме и нормализует кровообращение;
- Носите обувь на низком каблуке с нескользкой подошвой. Помните, что падения - основная причина серьезных увечий и смертности среди пожилых людей;
- Если у вас снижена острота зрения, старайтесь не выходить из дома в темное время суток, чтобы избежать травм;
- А самое главное - создавайте себе и близким хорошее настроение, это универсальное лекарство от всех болезней.

Что делать, если уровень вашего давления выше нормы?



Пожилые больные страдают многими хроническими болезнями, из них особенно следует выделить артериальную гипертензию - одно из самых распространенных заболеваний, которое влечет, независимо от возраста, риск возникновения таких осложнений, как инсульт, инфаркт миокарда, сердечную, мозговую, почечную недостаточность. Чем выше давление, тем больше вы рискуете. У четверти всего взрослого населения мира высокое давление, и треть из них не знает об этом. Давление обычно повышается с возрастом, в большинстве случаев из-за неправильного образа жизни и питания, может передаваться по наследству.

Довольно часто пожилые люди с повышенным артериальным давлением чувствуют себя хорошо, что привело к такому широко распространенному среди населения мнению, что лечить артериальную гипертензию следует только в случае плохого самочувствия, что в корне неправильно. Доказано, что повышенное артериальное давление существенно повышает риск сердечно-сосудистых осложнений.

Существование возрастных норм давления - это существенное и частое заблуждение. Большинство больных эффективно начинают лечиться только после перенесенных сердечно-сосудистых осложнений, таких как инфаркт миокарда, инсульт.

Полноценная жизнь с гипертонией вполне возможна, но только при соблюдении определенных правил. Следите за собой и не ленитесь следовать простым рекомендациям - от этого зависит продолжительность и качество вашей жизни!

Полезные советы:

- отказ от курения является обязательным, так как курение у больных с повышенным давлением ухудшает прогноз болезни, снижает эффект от лекарственной терапии. После выкуренной сигареты увеличивается частота сердечных сокращений, суживаются сосуды, повышается артериальное давление и уровень холестерина;

- во время отдыха артериальное давление снижается самопроизвольно, необходимо устраивать отдых в течение дня;

- лишняя масса тела мешает работе сердца. Питание не должно быть высококалорийным, следует ограничить углеводы, животные жиры;

- рекомендуется умеренная физическая нагрузка. Прогулки по 30-45 минут;

- избегайте волнений, часто мы не можем избежать стрессов. Но мы можем изменить отношение к ним;

- ограничивайте потребление соли, норма соли - 1 чайная ложка без верха (норма включает и содержание соли в готовых продуктах), используйте приправы, свежую зелень, лимонный сок, чеснок;

- старайтесь есть больше фруктов, овощей;

- следует ограничить потребление алкоголя, так как он ослабляет эффект препаратов, понижающих давление;

- повышенное давление требует постоянного контроля и постоянного лечения подобранными врачом препаратами или их комбинацией.

Будьте здоровы!

Забота о себе

Обращаемость к врачам после прекращения работы у пожилых людей заметно уменьшается. Состояние здоровья во многом зависит от уровня культуры в обществе. Вы не должны пренебрежительно относиться к своему здоровью, следует своевременно реагировать на недомогание, избавляться от симптомов болезни, прежде чем она примет серьезное течение. Многие пожилые люди проявления болезней приписывают старости и не обращаются за медицинской помощью. В связи с этим мы советуем проявлять медицинскую активность. Что это такое? Это ваше отношение к своему здоровью, это посещение медицинских учреждений, выполнение советов врачей, преодоление вредных привычек.

А вместе с тем около 80% людей старше 65 лет страдают хроническими заболеваниями, требующими длительного медикаментозного лечения.

Все недуги старости: ослабление зрения, слуха, памяти, быстрая утомляемость, нарушение координации движений, неуверенная походка - снижают вашу физическую и социальную активность. Они не являются смертельными, даже в обозримом будущем не угрожают вашей жизни. Но они приносят вам массу беспокойства, неприятностей, болезненных ощущений и страданий.

Врач, избавив вас от болей в суставах, восстановив ваше зрение, подобрав слуховой аппарат, дает вам возможность обрести уверенность в себе, почувствовать, что вы нужны близким.

Как известно, течение заболеваний, появление осложнений определяется отношением пожилого человека к своей болезни. К сожалению, на практике приходится сталкиваться с тем, что усилия врачей и медицинских сестер сводятся на нет неадекватным отношением пожилого человека к своему состоянию. Многие пожилые люди из-за расстройств памяти забывают вовремя принимать лекарства, другие почти 40% с хроническими болезнями сердца устраивают себе "лекарственные каникулы".

Часто пожилые пациенты занимаются самолечением. Минуту врача, больные приходят в аптеку в поисках лекарств "от желудка", от "температуры", от "давления".

Многие готовы безоговорочно принимать "популярные" препараты, в большинстве своем не вызывающие должного и ожидаемого эффекта, и легко отказываться от современных, менее известных, но более действенных препаратов.

Кроме того, многие пожилые люди считают лекарство вредным и принимают его под большим давлением медперсонала в стационаре, прекращая прием в амбулаторных условиях. Бытует мнение о большой пользе "капельниц", после применения которых можно длительно не принимать лекарства.

Хочется отметить приверженность пожилых людей к воздействию рекламы. Пожилые люди чаще, чем молодые пользуются советами посторонних лиц, сведениями из рекламы, средств массовой информации, принимают заимствованные у кого-либо лекарства, заменяют лекарства на биологические активные добавки, прибегают к самолечению, снижают дозы и самостоятельно изменяют режим приема лекарств. Очень осторожно относитесь к рекламе лекарств. Нет безопасных лекарств! Когда реклама настойчиво "вбивает" вам в голову мысль о безвредности лекарства, не верьте ей.

Например, реклама обезболивающих лекарств призывает: "Живите без боли" и тому подобное. Боль - это сигнал какого-то неблагополучия в организме. Прекратить боль - значит убрать следствие, но не причину. Обезболивающие таблетки приведут к стиханию боли лишь на время.

Помощь при хронических заболеваниях вам окажет врач. Лечение следует рассматривать как совместную деятельность вашу и лечащего врача.

Наблюдение у своего врача, выполнение его рекомендаций позволят вам жить долго при наличии многих заболеваний и при этом не испытывая болей и дискомфорта.

Уже сейчас (в любом возрасте) старайтесь делать все, чтобы ваша старость была здоровой и активной.

Мы надеемся, что все наши советы помогут вам научиться справляться со стрессами, правильно питаться, вести более активный образ жизни.

