

↓ СОВЕТУЕТ ВРАЧ



Существует около 15 механизмов старения, например, хроническое воспаление, засыпание генов, клеточное старение, дисбактериоз кишечника и т.д. Программа старения запускается в организме уже в 20–25 лет, но надо понимать, что старение — управляемый процесс, а не приговор.

Формула долголетия, соблюдение принципов которой поможет замедлить старение, выглядит следующим образом. На первом месте это рациональное питание, следом — регулярная физическая активность, а также отказ от вредных привычек. Далее идут — социально-экономические факторы, включая уровень образования, доступность инфраструктуры для здорового образа жизни (фитнес-клубы, магазины с продуктами здорового питания, ограничения доступности табака и алкоголя). Не менее важный вклад вносит профилактическая медицина — раннее выявление заболеваний, предрисков и факторов риска развития заболеваний. Генетика вносит не такой большой вклад, как раньше думали, — всего лишь 7%.

Глобальные факторы, ускоряющие наше старение, обусловлены нашим образом жизни. Это постоянная доступность

Секреты здорового долголетия

В настоящее время вопросы здорового долголетия решаются на государственном уровне. Здоровое долголетие — это не просто увеличение продолжительности жизни, а сохранение высокого качества жизни, физической и умственной активности, самостоятельности и интереса к жизни на протяжении многих лет. Это состояние, при котором человек способен обслуживать себя, сохранять ясный ум, работоспособность и позитивный настрой даже в пожилом возрасте

еды, массовое использование продуктов питания глубокой переработки (готовая еда, фаст-фуд, колбасные изделия и т.д.), потребление быстрых углеводов (углеводы, которые быстро расщепляются и усваиваются организмом, вызывая резкий подъем уровня глюкозы в крови), хронический стресс, социальная изоляция, гиподинамия и нарушения сна.

Большая роль в применении основ медицины здорового долголетия отведена расчету биологического возраста, который дает представление о соотношении скорости старения норме, ее ускорении или замедлении. Хронологический возраст отражает продолжительность жизни, в то время как биологический возраст отражает продолжительность здоровья, помогает диагностировать заболевания до их проявления, предотвращает риск смерти и заболеваний.

Наиболее эффективная модель долголетия строится на разнообразии в меню растительной пищи, потреблении полезных жиров и строгом ограничении переработанных продуктов. Именно баланс нутриентов помогает замедлить биологические изменения и

значительно снизить риск возрастных заболеваний. К продуктам, замедляющим старение, относят ягоды — антиоксиданты в их составе защищают клетки от окислительного стресса: жирную рыбу (лосось, скумбрия, сардины) — это главный источник жирных кислот омега-3, которые обладают противовоспалительным эффектом: листовые овощи. Орехи и семена — это настоящие капсулы долголетия, богатые растительным белком, клетчаткой и мононенасыщенными жирами. Ферментированные продукты, такие как квашеная капуста, натуральный йогурт, кефир, кимчи, являются главными поставщиками пробиотиков, которые оздоравливают микробиом кишечника. Но следует помнить, что не существует волшебного продукта, способного мгновенно остановить старение, ключевую роль играет именно системный подход к питанию.

Мы сами выбираем, как долго и как качественно мы будем жить!

Ирина Пузракова,
главный внештатный
специалист по медицинской
профилактике Министерства
здравоохранения Пензенской
области.

↓ МЕДИЦИНА

Здоровый образ жизни — не просто модное направление, а необходимость, направленная на укрепление организма и профилактику заболеваний, так как известно, что предотвратить болезнь всегда проще и дешевле, чем лечить ее последствия. Мы все чаще задумываемся о правильном питании, физической активности и отказе от вредных привычек. Однако есть еще один важный аспект, который часто остается в тени — это вакцинация, обеспечивающая профилактику инфекционных заболеваний и защиту организма. Она помогает защитить не только себя, но и окружающих, в том числе тех, кому прививки противопоказаны, формируя коллективный иммунитет.

Вакцинация как элемент здорового образа жизни

В тоже время, мы знаем, что прививка не защищает нас на 100% от развития заболевания. Человек может столкнуться с вирусом где угодно, но привитый от конкретной инфекции организм, если и заболевает, то переносит болезнь в разы легче, чем непривитый. Это связано с тем, что прививки, формируя иммунитет к инфекциям еще до встречи с возбудителем, позволяют избежать тяжелых осложнений с непоправимыми последствиями для здоровья.

Маленькие дети подвержены более высокому риску заболеваемости, у них чаще развиваются осложнения, поэтому, прививка — единственно верное решение. Вакцинация детей проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, согласно которому дети в определенном возрасте, начиная с периода новорожденности, прививаются от конкретных инфекционных заболеваний (от туберкулеза, гепатита В, коклюша, дифтерии, столбняка, поли-

омиелита, кори, краснухи, паротита и пневмококка).

После проведенной прививки может подниматься температура тела, наблюдаться покраснение и боль в месте инъекции, недомогание, потеря аппетита, раздражительность. Это нормальные реакции на вакцину. Бояться этого и тем более отказываться от проведения прививок из-за этого не нужно. Реакция лишь свидетельствует о том, что в организме формируется иммунитет к заболеванию.

Вакцинация — это регулярная забота о себе, такая же, как занятия спортом или сбалансированное питание. Ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих делает ее неотъемлемой частью современного здорового образа жизни.

А.В. Каспарова,
врач по медицинской профилактике ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

↓ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Профилактика инфекционных заболеваний

В условиях сохраняющейся угрозы распространения инфекционных заболеваний, профилактика выступает ключевым инструментом обеспечения общественного здоровья. Основой эффективной профилактики является ведение здорового образа жизни, осознанный выбор в пользу долголетия и благополучия. Рациональное питание, обогащенное необходимыми витаминами и минералами, регулярная физическая активность, соблюдение режима сна и отказ от вредных привычек способствуют укреплению иммунной системы, повышая резистентность организма к различным инфекциям.

Неотъемлемым компонентом профилактических мероприятий является строгое соблюдение правил личной гигиены. Элементарные, но высокоэффективные меры, такие как регулярное мытье рук с мылом, применение антисептических средств, поддержание чистоты в жилых и рабочих помещениях, существенно снижают риск распространения патогенных

микроорганизмов.

Особое значение в системе профилактики инфекционных заболеваний имеет вакцинация. Современные вакцины представляют собой безопасный и научно обоснованный метод формирования специфического иммунитета к ряду опасных инфекций. Они позволяют организму выработать защитные антитела без непосредственно-

ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИЙ

- ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ с дезинфицирующими средствами
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, при необходимости
- ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКИХ КОНТАКТОВ с ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ
- ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ при необходимости
- УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ
- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, если чувствуете недомогание

Защитите себя и окружающих от инфекции

Мойте руки

- после чихания или кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности

го контакта с возбудителем заболевания, что особенно актуально для детей и лиц с ослабленным иммунитетом.

Прохождение диспансеризации и профилактических осмотров по полису ОМС позволяет

выявлять заболевания на ранних стадиях. Своевременная диагностика значительно повышает вероятность успешного лечения и полного выздоровления.

Если у вас остались вопро-

сы, касающиеся проведения профилактических мероприятий, обращайтесь по телефону «горячей линии» Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области: 8-800-100-80-44 (звонок бесплатный).