

# Хронические заболевания

**АТЕРОСКЛЕРОЗ** – наиболее распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, возникает тогда, когда на стенках артерий начинают откладываться жировые вещества (жиры, липиды и, главным образом, холестерин) – образуются *склеротические бляшки*. Наиболее подвержены атеросклерозу сосуды головного мозга, коронарные артерии, аорта и ее ветви, снабжающие кровью органы брюшной полости, почки, органы малого таза, ноги. Если атеросклероз поражает коронарные артерии, снабжающие кровью сердце, развивается ишемическая болезнь сердца. Если поражены артерии мозга, возможен инсульт.

## ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Даже при выраженных изменениях липидного обмена значительного эффекта можно достичь, применяя лекарственные травы и плоды.

Заварить 1 ч. ложку листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

2 ст. ложки плодов шиповника заварить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 10-12 часов. Принимать по полстакана 2-3 раза в день до еды.

Утром, за 1-1,5 часа до завтрака, и через 2-3 часа после ужина съедать по одному яблоку.

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ** – болезнь весьма распространенная и опасная. Коварство гипертонии заключается не только в ее скрытом характере, но и в том, что она наносит вред почкам, глазам, обменным процессам в нашем организме. Нормальное давление соответствует показателям 110/70 мм ртутного столба, верхней границей нормы считается давление, не превышающее показатель 140/90 мм рт. ст.

## ПРОФИЛАКТИКА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

периодически измерять кровяное давление;  
ограничить себя в животных жирах и неумеренном потреблении чая, кофе, какао;  
ограничить по возможности потребление соли;  
бросить курить;  
не пренебрегать физической активностью.



**ОСТЕОАРТРОЗ** – одно из самых распространенных заболеваний суставов. В суставе размягчается хрящ, его волокна разделяются и распадаются. Это вызывает раздражение ткани, покрывающей хрящ, и ткани, выстилающей поверхность кости. Что, в свою очередь, приводит к непредсказуемому росту костной ткани и образованию костного шипа внутри сустава или снаружи. Все это и является причиной плохой подвижности сустава.

## ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ

1. Примерно 20 г цветков конского каштана настаивают 2 недели в 0,5 л спирта или водки. Растираютстойкой больные места на ночь.

2. Сок черной редьки – 1,5 стакана, меда – 1 стакан, водки – полстакана, столовую ложку соли. Смесь хорошо перемешать и втирать в больные места.

*К секретам долголетия и вечной молодости врачами предлагается соблюдение некоторых правил, которые позволяют продлить жизнь, по меньшей мере, на 10 лет:*

- не курить*
- отказаться от употребления алкоголя*
- поддерживать вес тела в норме*
- сохранять физическую активность*
- всегда завтракать*
- не принимать пищу в перерывах между едой*
- спать не менее 7 часов в сутки.*

© ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
министерства здравоохранения Краснодарского края



# Время старости

Время  
старости



*В Древнем Риме средняя продолжительность жизни составляла 28-30 лет, люди 40 лет считались стариками. В наше время граница старости отодвинулась более чем на 20 лет и в принятой ныне возрастной классификации старым считается человек старше 75 лет, а после 90 лет – долгожителем.*

Старение организма может быть преждевременным и этому способствуют некоторые факторы риска, такие как:

- гиподинамия (малоподвижный образ жизни);
- нерациональное питание;
- вредные привычки;
- хронические заболевания.

## Гиподинамия

Человеческий организм запрограммирован не на покой, а на движение. Поэтому гиподинамия – это конфликт между биологической сущностью и созданными самим человеком условиями существования. Для преодоления гиподинамии рекомендованы физические упражнения, которые нормализуют массу тела, тренируют сердечно-сосудистую систему и стимулируют обменные процессы. Человек, который физически активен в течение всей жизни, вдвое снижает свой риск развития ишемической болезни сердца (ИБС).

Физические упражнения положительно влияют на психологический статус пожилых людей, усиливают состояние расслабленности, уменьшают стресс, повышают настроение, способствуют лечению таких заболеваний, как депрессия и острые неврозы.



*До начала осуществления программы физических упражнений пожилые люди должны пройти тщательное медицинское обследование для того, чтобы определить объем физических нагрузок.*

С учетом особенностей пожилого организма из занятий следует исключить упражнения, требующие быстрых движений, резких наклонов туловища и головы, быстрой перемены положения тела, что при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах может вызвать головокружение, шум в ушах, потерю равновесия, падения и травмы.

## Рациональное питание

Большое значение в профилактике преждевременного старения придают рациональному питанию. Так, после пятидесяти лет калорийность пищи должна быть уменьшена на 10%, а после 70 лет – на 30% в сравнении с ее уровнем в молодом возрасте.

Полезно включать в рацион питания овощи, фрукты (свежие или их соки), соевые белковые продукты, тыкву, свеклу, бурые морские водоросли, богатые пищевыми волокнами



Пища должна быть максимально разнообразной: ежедневно нужно съедать сырыми овощи двух видов. Очень полезны овощные салаты из листьев растений, в них содержатся важные минеральные элементы. Рекомендуется часто есть орехи. Вместо цитрусовых, таких, как апельсины, мандарины, грейпфруты и их соки, лучше употреблять виноград, яблоки, хурму, сливы или клюквенный сок. Нежирное мясо (говядина, телятина) следует есть не часто, лучше заменить его рыбой и другими продуктами моря (мидиями, кальмарами, морским гребешком), в которых отмечено высокое содержание солей йода и фосфора. Мясо птицы лучше есть изредка. Необходимо ограничить, (а еще лучше и отказаться), потребление сдобы, кондитерских изделий, животных жиров. Необходимо ограничить количество поваренной соли, так как избыточное ее добавление в пищу рассматривается как один из факторов гипертонической болезни. Пшеничный хлеб лучше заменить ржаным. Полезны гречневая и овсяная каши – важнейший источник обеспечения организма белками и клетчаткой.



Сахар следует ограничить до 30 г (1 чайная ложка) в сутки, лучше заменить его медом. Мед не только прекрасный продукт питания с высокой пищевой, биологической и лечебной ценностью, но и хорошая пищевая добавка.

Пожилые люди особенно чувствительны к недостатку в организме солей калия. Возможные признаки гипокалиемии:

- аритмии сердца;
- дисбаланс водно-солевого обмена;
- ослабление мышечного тонуса;
- частое физическое и умственное утомление;
- повышенная чувствительность к холоду;
- судороги мышц, особенно по ночам;
- медленное заживление порезов, небольших ран и ушибов;
- зуд кожи, появление угрей;
- снижение концентрационной способности почек.

Необходимо назначение диеты, богатой солями калия (свежие овощи, ягоды, сухофрукты, особенно курага, мед, творог, а также картофель, сваренный в мундире) предупреждает и устраняет эти симптомы.

## Вредные привычки

Многочисленные исследования доказали, что курение является одним из важных факторов риска преждевременного старения. Во всех развитых странах мира проводятся кампании по борьбе с курением, а реклама сигарет категорически запрещена. К настоящему времени показано, что курение 2-х пачек сигарет в день сокращает жизнь на 5 – 7 лет, в 1,7 раза повышается смертность от ИБС и рака. Вероятность развития инфаркта миокарда у мужчин возрастает в 2 раза, а у женщин – в 3 раза, мозгового инсульта – в 4–8 раз. Отказ от курения замедляет темпы старения.

