

С 04 по 10 мая 2026 проводится Неделя здорового долголетия.

Здоровое долголетие — это не только достижение преклонного возраста, но и сохранение активного и полноценного образа жизни на протяжении всей жизни.

Современные исследования показывают, что качество жизни в пожилом возрасте во многом зависит от образа жизни, привычек и общей заботы о здоровье и душевном состоянии.

Поддержание хорошей физической формы – регулярная физическая активность (ежедневная зарядка, прогулки, силовые упражнения), исключение вредных привычек из жизни, здоровое питание (достаточное потребление белка и пищевых волокон) являются основой продолжительной и активной жизни.

Также для здорового долголетия необходимы:

- ежегодный контроль состояния здоровья (прохождение диспансеризации);
- регулярный контроль уровня АД, холестерина и глюкозы в крови, массы тела;
- при наличии хронических заболеваний – соблюдение графика диспансерного наблюдения;
- вакцинация;
- поддержание когнитивных функций – тренировка умственных способностей (логические игры и задачи, не бояться пробовать что-то новое);
- социальная активность и интерес к жизни (общение с друзьями и близкими, походы в театры и музеи);
- позитивное мышление и хорошее настроение;

- достаточный (7-8 часов) и качественный сон.

В старших возрастах также большую пользу приносят не только аэробные упражнения (быстрая ходьба, по возможности активные игры, плавание, езда на велосипеде, бег, танцы и т.п.), но и выполнение силовых упражнений, при которых задействуются все группы мышц (2 и более раз в неделю).

Регулярные упражнения на равновесие, такие как танцы, йога, пилатес, работа в саду, специальная зарядка, тай-чи могут снизить риск падений у людей старших возрастов.