

ГКУ "КЦСОН в Лескенском муниципальном районе"  
МТЗ и СЗ КБР

**Памятка  
по здоровому образу жизни  
для пожилого человека**

2016г.

Ваше здоровье – это ваша главная ценность! Правильный образ жизни – залог долголетия и полноценной жизни. Важно помнить, что старение – это естественный процесс, который неизбежен. Но есть способы замедлить его и поддерживать здоровье на протяжении всей жизни.

Важные правила здорового образа жизни для пожилых людей:

- Правильное питание: употребление полезных продуктов, ограничение сахара и соли.
- Активная физическая активность: прогулки, медитация, йога.
- Регулярный сон: не менее 7 часов в сутки.
- Психологическое благополучие: общение с близкими, интересные занятия.
- Правильное лечение: прием лекарств по назначению врача.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**

Если у Вас повышенено артериальное давление:

Если у Вас повышен артериальное давление:

- Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник;
- Ограничите потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее;
- Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов;
- Увеличьте свою физическую активность;
- Спите не менее 7-8 часов в сутки;
- Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом:

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ГИПЕРТОНИИ, НЕОБХОДИМО ДОБИТЬСЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ ДО УРОВНЯ 140/90 мм рт.ст.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание-это регулярно измерять артериальное давление.

Повышенное артериальное давление способствует развитию:

- мозговых инсультов;
- инфаркта миокарда;
- опасных аритмий;
- сердечной недостаточности;
- почечной недостаточности;
- болезни альцгеймера:

## ЖИЗНЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ -ЭТО

- прислушиваться к настроению, а не к давлению,
- не отказываться от задуманного,
- не бояться своих эмоций,
- всегда быть в хорошей форме.

Помните! Эффект от лекарств будет только в том случае, если их принимать регулярно.