

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ:

ЧТО ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ АКТИВНОСТЬ С ВОЗРАСТОМ

Активное долголетие складывается не из радикальных мер,
а из привычек, которые поддерживают физические и когнитивные функции.
Начать заботиться о функциональном резерве можно в любом возрасте.

1

Сохраняйте движение.

Сочетайте аэробную нагрузку с упражнениями на мышечную силу и равновесие. Объём и интенсивность занятий должны соответствовать состоянию здоровья. Если физической активности давно не было, обсудите её начало с врачом.



2

Следите за полноценностью питания.

В рационе должно быть достаточно белка, овощей, фруктов и других источников необходимых нутриентов. Непреднамеренное снижение массы тела и ухудшение аппетита требуют внимания специалиста.



3

Контролируйте хронические заболевания.

Регулярно измеряйте артериальное давление, проходите рекомендованные обследования и принимайте назначенные препараты. Не меняйте дозировки и не отменяйте лечение самостоятельно.



4

Проверяйте схему терапии.

Сообщайте врачу обо всех лекарствах и биологически активных добавках, которые принимаете. Периодический пересмотр назначений помогает избежать нежелательных взаимодействий и неоправданной лекарственной нагрузки.



5

Поддерживайте когнитивную и социальную активность.

Общение, чтение, обучение, творчество и привычные бытовые дела помогают сохранять вовлечённость и самостоятельность. Важно не просто «тренировать память», а оставаться участником повседневной жизни.



6

Не списывайте изменения самочувствия на возраст.

Снижение мышечной силы, ухудшение памяти, повторные падения, головокружение, подавленность, потеря аппетита или трудности с самообслуживанием могут быть связаны с состояниями, которые требуют диагностики и коррекции.

