



Государственное областное
автономное учреждение
социального обслуживания населения
«Мончегорский комплексный центр
социального обслуживания
населения»

Профилактика заболеваний в пожилом возрасте



1. **Гипергликемия** – увеличение содержания сахара в крови или нарушение толерантности к глюкозе (отсюда СД).

2. **Тромбообразование** - нарушение системы свертывания крови.

3. **Ожирение** – избыточный вес является фактором риска пожилого возраста. Особенно, если превышает норму на 30 и более процентов.

4. **Стрессы** (продолжительное нервнопсихическое напряжение). При наличии других факторов риска пожилого возраста или заболеваний стрессы становятся своего рода катализаторами.

5. **Гиперурикемия** (повышение уровня мочевой кислоты). И наличие «королевской» болезни – подагры. Является фактором риска пожилого возраста.

Наследственная предрасположенность, в основе которой лежит генетическая уникальность организма.



Как снизить факторы риска пожилого возраста?

1. Контроль здоровья.
2. Своевременное лечение.
3. Здоровый образ жизни.
4. Сохраняйте свой вес в норме.
5. Больше двигайтесь.
6. Не курите и не употребляйте алкоголь.
7. Не переутомляйтесь.
8. Высыпайтесь, избегайте стресса.
9. Питайтесь правильно.
10. Будьте осторожны! Учитывайте снижение функций органов чувств и будьте внимательны на дороге. Избегайте травм, которые могут повлечь за собой серьезные трудноизлечимые последствия.

И еще: в преклонном возрасте крайне важен еще один фактор – это эмоциональный настрой человека. Ваше позитивное настроение, спокойное и уравновешенное состояние духа и желание жить смогут сделать вас сильнее и здоровее. И наоборот негативные мысли, эмоции могут вогнать вас в депрессию и погубить. Никому не дано знать, сколько лет он проживет. Не ставьте на себе крест, вкладывайте силы в свое здоровье, живите полной жизнью и будьте счастливы!

Этапы профилактики

Первичная профилактика - это комплекс медицинских и немедицинских мероприятий, направленных на предупреждение развития отклонений от нормы в состоянии здоровья и заболеваний, общих для всего населения и отдельных региональных, социальных, возрастных, профессиональных и иных групп и индивидуумов. (улучшение качества атмосферного воздуха, условий труда, быта и отдыха, снижение уровня психосоциального стресса и др.)

• **формирование здорового образа жизни:**

• **иммунопрофилактика:**

• **выявление в ходе профилактических медицинских осмотров вредных для здоровья факторов:**

• **оздоровление людей** и контингентов населения, находящихся под воздействием неблагоприятных для здоровья факторов, с применением мер медицинского и немедицинского характера.

Вторичная профилактика - это комплекс медицинских, социальных, санитарно-гигиенических, психологических и иных мер, направленных на раннее выявление и предупреждение обострений, осложнений и хронизации заболеваний, ограничений жизнедеятельности, вызывающих дезадаптацию людей в обществе, снижение трудоспособности, в том числе инвалидизации и преждевременной смертности.

Компоненты вторичной профилактики:

• целевое санитарно-гигиеническое воспитание, в том числе индивидуальное и групповое консультирование, обучение людей и членов их семей знаниям и навыкам, связанным с конкретным заболеванием или группой заболеваний;

• диспансеризация с целью оценки динамики состояния здоровья, развития заболеваний для

определения и проведения соответствующих оздоровительных и лечебных мероприятий;

• курсы профилактического лечения и целевого оздоровления, в том числе лечебного питания, лечебной физкультуры, медицинского массажа и др., санаторно-курортного лечения;

• меры по медико-психологической адаптации к изменению состояния здоровья, формированию правильного восприятия и отношения к изменившимся возможностям и потребностям организма;

• мероприятия, направленные на снижение уровня влияния факторов риска, сохранение остаточной трудоспособности и возможностей для социальной адаптации, создание условий для оптимального обеспечения жизнедеятельности больных и инвалидов.



Третичная профилактика (реабилитация, восстановление здоровья) - комплекс психологических, педагогических, социальных мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, утраченных функций с целью возможно более полного восстановления социального и профессионального статуса.

Вторичная и третичная профилактика преимущественно направлены на отдельного человека (уже имеющего признаки заболевания) или группы людей.



Контактная информация:

Телефон, факс: 8(81536) 6-39-35

Email : 2013dobrota@mail.ru

Запись на обучающие занятия

«ШКОЛА ПО УХОДУ» по

телефону: 8(81536) 6-39-35

- приемная директора

8(81536) 7-27-35

- Директор ГОАУСОН «МКЦСОН»

Сидоренко Альбина Валерьевна

Заведующий Домом-интернатом для престарелых и инвалидов

Смагина Анна Андреевна,

тел. +7 921 662 2603

#НАСЕВЕРЕЖИТЬ