

у врача, нужно ли вам продолжать. Когда врач прописывает вам лекарство, спросите, нет ли другого способа помочь вам. Всегда говорите врачу, какие еще лекарства вы принимаете. Никогда не принимайте лекарства, прописанные другому человеку. Даже если у вас похожие симптомы, это не означает, что вам подходит это лекарство.

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

СТАРЕЯ, ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ
Growing Older, but Staying Well

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

С 16 по 23 марта проводится Неделя пожилых людей – время, когда мы отдаем дань тому, что эти люди сделали для общества. Жизнь после 60 продолжает быть такой же насыщенной, так как возраст совсем не означает ухудшение здоровья. Многие проблемы со здоровьем, которые, как раньше считалось, возникают в пожилом возрасте, можно легко предотвратить. Если вы до сих пор не внесли свежую струю в свою жизнь, почему бы не сделать это сейчас? Для того, чтобы наше здоровье оставалось на должном уровне, нужно позаботиться о физическом, душевном и эмоциональном состоянии.

Бросайте курить. Это никогда не поздно, и вы сразу ощутите все преимущества (улучшается состояние здоровья, вы почувствуете прилив энергии). Кроме того, у вас улучшится зрение. Все знают, что курение приводит к заболеваниям сердца, инсульту и некоторым раковым заболеваниям. Недавние исследования показали, что курение также способствует и ухудшению зрения. Если вы не знаете, как избавиться от этой вредной привычки, посоветуйтесь со своим врачом.

Продолжайте двигаться. Пока ученые не изобрели таблетки для вечной молодости, физические упражнения – это лучшее средство. Регулярные физические нагрузки – лучший способ оставаться подвижным и вести независимый образ жизни несмотря на возраст. Физические упражнения укрепляют организм, улучшают координацию движений и снижают риск падений в пожилом возрасте. Никогда не поздно начать заниматься физическими упражнениями – делайте то, что доставляет вам удовольствие, – выгуливайте собаку, ходите на прогулки с друзьями или соседями, занимайтесь плаванием, танцами, тайчи, йогой, катайтесь на велосипеде, приводите в порядок свой сад. Чем больше вы это делаете, тем лучше для вашего здоровья. Кроме того, вы будете себя увереннее чувствовать. Узнайте в местном центре общественного здоровья, есть ли в вашем районе группы ходьбы и лечеб-

ной физкультуры и др. Кроме того, что это укрепляет ваше здоровье, это еще и способ приобретения новых друзей.

Поддерживайте здоровый дух. Многие врачи считают, что ошибочно думать, что в старости мозг работает не так хорошо. Конечно, такие заболевания, как инсульт, старческое слабоумие, а также злоупотребление алкоголем приводят к нарушениям работы мозга. Но сам процесс старения не означает, что мозг утрачивает способность усваивать новую информацию. Наоборот, запоминание новой информации – хорошее упражнение для мозга. Это не значит, что нужно снова садиться за парту. Читайте, узнавайте новые факты, осваивайте новые навыки, работая на общественных началах, найдите себе какое-нибудь хобби, готовьте по новым рецептам.

Регулярно проходите медицинский осмотр. Неверно считать, что боли и необычные симптомы – это неотъемлемая часть процесса старения. Посоветуйтесь с врачом, если вас что-то беспокоит. Помните, что любое заболевание тем успешнее лечится, чем раньше его обнаружили. Попросите врача проверить ваше давление.

Ешьте здоровую пищу. Проанализируйте, что вы обычно едите. Входят ли в ваш рацион хлеб, макаронные изделия, рис и другие крупы? Ешьте овощи и фрукты ежедневно и старайтесь избегать жирной и насыщенной пищи – пирожков, пирожных, сладкого печенья. Если вы любите молочные продукты, старайтесь употреблять те, в которых меньше жиров.

Будьте осторожны с лекарствами. Пожилые люди принимают лекарства в связи с различными проблемами со здоровьем. Лекарства, когда их принимают по указанию врача, помогают больному, но если их принимать не так, как следует, они лишь причиняют вред. Если вы регулярно принимаете лекарства, периодически спрашивайте