

Мифы и правда о здоровье пожилых людей.

4. Четвертый миф практически противоположен предыдущему. В пожилом возрасте нужно **воздержаться от физических нагрузок полностью**. Особенно это касается людей с заболеваниями сердца.

Такое утверждение верно только отчасти. **Нельзя заниматься спортом только тем, у кого очень серьезные проблемы с сердцем.** Например, **недавно перенесшим инфаркт или инсульт.**



В остальных случаях нужно просто сделать физическую активность умеренной, но постоянной, обязательной и профессиональной — с учетом возраста и особенностей физиологии.

5. Пятый миф — в старости иммунитет снижается.

На самом деле, к старости человек успевает переболеть многими вирусами. Благодаря этому они становятся не так страшны. Но, конечно, к новым формам вирусов старческий организм приспособлен хуже.

Всем здоровья!



г. Витебск, 2025 г.

Вокруг здоровья пожилых людей ходит много мифов. Врачи развенчали главные заблуждения, связанные со здоровьем пенсионеров.

1. Повышенное артериальное давление в старческом возрасте считать нормальным явлением. На самом деле это опасное заблуждение.

В любом возрасте давление выше отметки 130/80 — повод для обращения к доктору. Такая норма прописана мировым медицинским сообществом. Если у человека давление выше, это может говорить об атеросклерозе и других серьезных заболеваниях. Списывать на возраст такое явление не нужно.

2. Второй миф - с возрастом человек теряет способность к обучению, его **мозговая деятельность затормаживается.**

Реальность - мы знаем множество ученых, музыкантов, врачей, успешных бизнесменов, чей возраст стремится к 90-летию. Они продолжают делать открытия, изучают новые для себя области науки и ни в чем не уступают молодым.

Снижение способности к обучению можно наблюдать у тех пенсионеров, кто в последний раз изучал что-либо в колледже или университете.



Если же человек на протяжении всей жизни любил читать, разгадывать кроссворды, интересовался наукой, то он сохранит ясный ум до конца дней. Очень помогает изучение языков. Если вы уже завершили трудовую деятельность и вышли на пенсию, то попробуйте этот метод. Новые языки заставляют мозг работать иначе.

3. Третий миф связан с **пешей прогулкой.** Есть распространенное мнение, что независимо от возраста в день нужно делать не меньше 10 тысяч шагов. Но для пожилых людей такая нагрузка может оказаться пагубной.

У пожилых людей сеть кровеносных сосудов становится реже, чем у молодых людей. Повышенная нагрузка для них вредна. Так что количество шагов нужно снижать.

Пенсионерам достаточно делать 5–8 тысяч шагов в день.

