

Акция «Врачи Москвы – ветеранам»



Ежегодно к празднованию Дня победы в Великой Отечественной войне Департамент здравоохранения города Москвы организует проведение (с 1 апреля по 15 мая 2024 года) информационно-просветительской и профилактической акции «Врачи Москвы – ветеранам».

Цель проведения – укрепить и сохранить здоровье старшего поколения, дать полезные советы и рекомендации каждому ветерану.

Сегодня для вас публикуем полезные советы которые позволят почерпнуть полезную информацию и оказать поддержку, укрепить здоровье, сохранить бодрость тела и духа своим бабушкам и дедушкам.

- Приём лекарств – очень важно следовать указаниям врача, чтобы держать под контролем хронические заболевания, правильно принимая выписанные лекарства.
- Периодическая проверка уровня глюкозы в крови.
- Контроль артериального давления.
- Снижение потребления соли до 5 г. в сутки
- Здоровье зубов и полости рта. Здоровье зубов и полости рта очень сильно влияет на качество жизни и на нормальное повседневное функционирование человека, и, в том числе, на приём пищи, речь и социальные связи. Помимо этого, здоровые зубы позволяют избежать зубной боли и неудобства, связанного с ней
- Здоровое питание. Пища должна быть не только здоровой, но и употребляться в определённое время. Чем старше человек, тем меньше жирной и белковой пищи и

больше овощей и продуктов богатых клетчаткой. Не забывайте о воде.

- Физическая культура. Имеется в виду физическая активность. В любое время года приветствуются прогулки по свежему воздуху. Гуляйте чаще с вашими дедушками и бабушками. Зимой замечательна простая ходьба на лыжах, летом активная пешая прогулка. Большую помощь организму окажет бассейн. Физическая активность наполняет кислородом клетки тела, что помогает предотвратить болезни и падения, поддерживать высокий уровень функционирования и повышать качество жизни.

Важно помнить, не только о физическом здоровье, но и о психологическом. Основным условием нормального психосоциального развития пожилых людей (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка. Общайтесь больше – общение с ними поднимает настроение, повышает внутренний тонус, что помогает избежать психических недугов, а также положительно сказывается на внутренних органах. Оптимизм полезен и физически, и духовно для человека, в отличие от пессимизма.

Важно помогать избегать стрессовых ситуаций.

Полезная информация и видеоролики по ссылке: <https://mosgorzdrav.ru/ru-RU/doctors-for-veterans.html>