

ПИЩЕВАРЕНИЕ У ПОЖИЛЫХ



ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Каждый человек встречался с нарушениями пищеварения, многие страдают хроническими заболеваниями пищеварительной системы. И эти проблемы со временем только нарастают. Как им противостоять? Попробуем разобраться.

С возрастом в органах пищеварения происходят инволютивные (атрофические) изменения. Значительно снижается секреторная функция. Уменьшается аппетит, обоняние и чувствительность вкусовых рецепторов. **В желудке** уменьшается количество желудочного сока и его кислотность, снижается эвакуаторная активность, создаются условия для бродильных процессов (газообразование, отрыжка, чувство тяжести в подложечной области).

Секреторная функция **поджелудочной железы** также снижается, происходит неполное переваривание белков, жиров, углеводов с нарушением усвоения непереваренных компонентов пищи, развивается дефицит питательных веществ.

В **печени** постепенно уменьшается количество функционирующих клеток и продукция желчи.

Хуже сокращается **желчный пузырь**.

Ускорение изменений в печени происходит при **злоупотреблении алкоголем**, воздействии некоторых лекарств (анальгетики, антибиотики, статины), токсических веществ (краски, лаки, ядохимикаты).

Из-за атрофических процессов в слизистой и мышечной оболочке кишечника, ухудшения его кровообращения, в тонкой кишке хуже усваиваются молоко, жиры, в меньшей степени – углеводы, именно поэтому пожилые предпочитают сладости. Замедляются перистальтика и эвакуация кишечного содержимого, чаще бывает **запор** (особенно при малоподвижном образе жизни, дефиците пищевых волокон и воды).

Скорость развития этих процессов во многом зависит от самого человека: его образа жизни, правильного питания, исключения вредных привычек.

На устранении отрицательных и реализации позитивных факторов построена система профилактики заболеваний пищеварительной системы и оздоровления организма в целом.



1. ПИТАНИЕ

Неправильное питание играет ведущую роль (69%) в формировании патологии пищеварительной системы! Зачастую в рационе пожилых преобладают жиры животного происхождения, мясо, мучное и сладости, при недостатке овощей, фруктов, растительных масел.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

➤ **Соответствие калорийности рациона энерго-затратам организма.**

Для людей старше 60 лет рекомендуется: до **1800 ккал** для женщин и до **2000 ккал** для мужчин.

В 1930-х было доказано, что голодание увеличивает продолжительность жизни мышей **на 40%**. А недавно ученые идентифицировали ген, обуславливающий взаимосвязь хронического голодания и долголетия.

➤ **Облегчение переваривания и усвоения пищи реализуется:**

- кулинарной обработкой, размельчением;
- пережевывыванием пищи до жидкого состояния;
- потреблением фруктово-овощных соков, пряностей, обезжиренных бульонов;

- предпочтением продуктов и блюд с легкой перевариваемостью – яйца всмятку, рыба вместо мяса, полужидкие блюда.
- **Употребление достаточного количества воды** (не менее 1,5 л в день) **и клетчатки** (овощи, фрукты, салаты).
- **Правильный режим питания – 4-5 разовый.** Исключение обильных приемов пищи. **На ночь** – кисло-молочные продукты или сырые овощи, фрукты. Допустимы разгрузочные дни (кефирные, овощные, фруктовые).



- **Профилактическая направленность питания.** Ограничение соли (до 4 г), трудноусвояемых углеводов, мяса жирных сортов, копченостей. **95% жиров** должны быть растительными (оливковое, подсолнечное, и др. масла)! Установлено, что потребление **красного мяса** сокращает продолжительность жизни, повышая риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака кишечника и болезней обмена. А его замена на **рыбу и птицу**, напротив, снижает этот риск.
- **Разнообразие продуктового набора.** Однообразие, полное вегетарианство ведут к дефицитным состояниям!
- **Нормализация кишечной микрофлоры.** Потребление свежих кисло-молочных продуктов, продуктов, богатых клетчаткой, предпочтение свекле, моркови, кабачкам, тыкве, цветной капусте, помидорам, картофелю в виде пюре. Из плодов – все сладкие ягоды и фрукты, цитрусовые, яблоки, брусника, черная смородина. Капуста ограничена (усиливает брожение).
- **Температура блюд:** пища должна быть теплая (не горячая и не холодная).
- **Соответствие рациона возрасту.**

2. ОТСУТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение, как известно, вызывает канцерогенез в легких, желудке и кишечнике; стимулирует желудочную секрецию, что вредно, особенно если у вас гастрит, или язвенная болезнь. Алкоголь в дозах выше 30 г. в день (в расчете на 100% этанола) оказывает прямое повреждающее действие на поджелудочную железу и печень, со временем вызывая алкогольные гепатиты, циррозы и панкреатиты!



3. ОБЩИЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

АЭРОБНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

В любом возрасте, если нет противопоказаний, физические нагрузки эффективно улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияя на все органы и системы организма! Плавание, бег, аэробика... В домашних условиях лучше всего – велотренажер!

КАК ЗАНИМАТЬСЯ?

- регулярно: ежедневно, или через день;
- 20 мин. при нормальном весе, или от 40 мин. – при избыточном;
- нагрузка должна быть умеренная, пульс 90–110 в мин. Обязательное условие: за 1 час до нагрузки выпить 1\2 стакана воды, и во время нагрузки – по несколько глотков каждые 5 мин.

** Предварительно проконсультируйтесь с врачом!*

СОН И ЗДОРОВЬЕ

Во сне, в первые часы ночи, в мозге вырабатывается гормон мелатонин, играющий исключительно важную роль в нейроэндокринной регуляции всего организма. Нарушение его выработки влечет снижение иммунитета, нарушение регуляции всех систем организма, многочисленные болезни. «Кто нарушает режим сна – неизбежно будет больным!» (Аюрведа). К примеру, в 2 раза возрастает риск рака кишечника. После одной бессонной ночи организм полностью восстанавливается только через 2 недели!

ЭНЕРГЕТИКА

Ученые доказали, что воздействие солнечных лучей на кожу необходимо – это продлевает жизнь, сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Людям старшего возраста желательно проводить около получаса в день под солнечными лучами. Необходимый приток внешней энергии можно обеспечить, увеличив время пребывания вне помещений, на даче, прогулке, рыбалке. Однако чрезмерного нахождения на солнце лучше избегать.

ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС В САНАТОРИЯХ

- Консультативный прием (гастроэнтеролог, диетолог, эндоскопист);
- Питьевое лечение - минеральные воды и фитотерапия («Долинская» (йодо-бромная вода), «Ессентуки-№2»);
- Уникальная по составу Тамбуканская грязь (повышает иммунитет, оказывает противовоспалительный эффект, нормализует пищеварительные ферменты, стимулирует обменные процессы);
- Эффективные методы очищения организма (тюбаж печени, очищение кишечника);
- Здоровое и сбалансированное питание;
- Дозированная физическая активность (терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале и в бассейне);
- Управление стрессом и формирование новых здоровых привычек.

**Более подробную информацию о предоставляемых санаториями услугах Вы можете узнать по бесплатному номеру круглосуточной службы поддержки “РЖД - ЗДОРОВЬЕ”
8 (800) 555 2 777**

ПЕРЕЧЕНЬ САНАТОРИЕВ “РЖД-ЗДОРОВЬЕ” ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Нальчик

г. Нальчик,
ул. Марко Вовочок, 4

8 800 700 05 84
+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Ессентуки

357600, Ставропольский край,
г. Ессентуки,
Привокзальная пл., 1а

8 (800) 200-47-07



Санаторий «Жемчужина Зауралья»

641871, Курганская обл.,
г. Шадринск,
ул. Крайняя, 17

8 (800) 300-59-60



Благотворительный фонд «Почет» совместно с Центральной дирекцией здравоохранения ОАО «РЖД» на регулярной основе проводит для Вас встречи с врачами железнодорожных больниц и поликлиник по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний в старшем возрасте. На этих встречах врачи рассказывают о диагностике заболеваний, правильном питании и образе жизни, методах лечения и предотвращения обострений. Мы надеемся, что эти занятия будут для Вас полезны и помогут Вам поддерживать себя в хорошей форме. Если Вы хотите узнать тематику встреч или принять участие в занятиях, Вам необходимо обратиться в свой Совет ветеранов, где Вы состоите на учете, в Межрегиональный координационный совет ветеранов Вашей железной дороги или в Благотворительный фонд «Почет» и сообщить о своем желании. Ждем Вас на наших занятиях!

Благотворительный фонд “Почет”:

+7 (499) 262 0 262

для звонков из регионов:

8 (800) 775 22 42

Единый Контакт-центр сети учреждений здравоохранения

ОАО «РЖД» – «РЖД-Медицина»:

8 (800) 234 34 34, rzd-medicine.ru

Служба поддержки АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:

8 (800) 555 2 777