

ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ БАБУШКИ

Как пожилым людям провести зиму в хорошем настроении и с пользой для здоровья

СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ

ЧАСТО БАБУШКИ И ДЕДУШКИ ПРОВОДЯТ КАНИКУЛЫ С ВНУКАМИ. НО ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ ШКОЛЬНЫМИ НЕ ОГРАНИЧИВАЮТСЯ. ДЛЯ НИХ ОНИ РАСТЯГИВАЮТСЯ НА ВСЮ ЗИМУ. КАК ПРОВЕСТИ ЭТО ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ТАК, ЧТОБЫ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ БЫЛО ЧТО ВСПОМНИТЬ?

Как избежать возможных ошибок, которые могут быть чреваты проблемами со здоровьем? Какие правила безопасности нужно соблюдать пожилым людям зимой? Обо всём этом

рассказывает врач-геронтолог, д. м. н., профессор, научный руководитель научно-исследовательского



медицинского центра «Геронтология» Кирилл Прощаев.

КУДА ЕХАТЬ?

Поскольку зима почти на всей территории России холодная, желание поехать в более тёплые страны возникает у многих, кто материально может себе это позволить. Однако улетать из привычного климата в жару на короткое время, как обычно путешествует большинство, не очень полезно. Приезд из мест, где температура ниже нуля, в регионы с погодой выше нуля уже подразумевает определённый период акклиматизации. В этот момент иммунитет ослабевает и очень легко подхватить простуду или получить обострение уже имеющейся хронической болезни. В результате каникулы будут испорчены.



Чувствительность к низкой температуре зимой очень индивидуальна. Поэтому главное не градусы ниже нуля. Важнее одеваться по погоде, чтобы не мёрзнуть и чувствовать себя комфортно.

Кстати, и по возвращении вас также будет ждать повторная акклиматизация со всеми вытекающими последствиями. Всё это, безусловно, относится не только к пожилым людям, но к ним — в первую очередь. Они чувствительнее к адаптации в новых климатических условиях.

Поэтому оптимальными для отдыха в зимние каникулы будут путешествия по странам с климатом, близким к российскому, — Чехии, Польше, прибалтийским и другим восточноевропейским странам. А в Западной Европу лучше ехать, если ваше пребывание там будет не менее 2 недель. Если же очень хочется в страны с жарким климатом, то это должно быть длительное путешествие, сроком не менее месяца.

Если вы не индивидуалист и любите отдыхать в коллективе, то рекомендую специальные туры для пожилых. Их организаторы учитывают особенности возраста при подборе транспорта, определении маршрутов и заказе экскурсий. Такие



Палки для скандинавской ходьбы — это ещё и отличный тренажёр для гимнастических упражнений. Фото mos.ru

поездки для людей в пожилом возрасте получаются удобными и комфортными.

МОЖНО ЛИ ЛЕТАТЬ САМОЛЁТОМ?

В любом возрасте могут быть заболевания, которые, если неправильно лечить, приведут к обострению в полёте или сразу после него. Поскольку у пожилых они встречаются чаще, для них особенно важно учитывать этот фактор. Классический пример — артериальная гипертензия. Если человек не лечится от неё или плохо контролирует давление лекарствами, в самолёте мо-

жет случиться обострение, гипертонический криз или сердечный приступ. Но если вы контролируете своё давление с помощью лекарств, никаких проблем нет, можно лететь самолётом. Однако при этом я советую обязательно взять с собой в салон препараты для быстрого снижения давления (гипертоникам они хорошо известны) и аспирин.

ОПАСНО ЛИ ПЕРЕСЕКАТЬ ЧАСОВЫЕ ПОЯСА?

Быстрая смена часовых поясов может играть негативную роль, особенно при болезнях. И следовательно, людям пенсионного возраста это не очень полезно. Особенно ощутимо, если резко менять часовые пояса при длительном путешествии. Как, например, при перелёте из Владивостока в Москву и обратно. Однако это не противопоказание к полёту. Обычно я рекомендую своим пациентам (и сам придерживаюсь этих правил) при прилёте в другой часовой пояс жить по местно-



Подпись под фото

Фото

му времени, а не по домашнему. Для этого нужно перевести все часы и гаджеты, где есть привязка ко времени. Более того, я прошу знакомых при переписке или в разговорах не говорить мне «доброе утро», «добрый день» или «добрый вечер», а просто здороваться. Это важно, чтобы не сбивалось моё реальное ощущение времени, в котором я в данный момент живу. Жить по времени того часового пояса, в котором вы оказались, комфортнее и полезнее.

КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОПТИМАЛЬНА?

Если заниматься физическими упражнениями в помещении, то никаких отличий от занятий в другое время года нет. Если же речь идёт о занятиях на улице, то зимой полезны скандинавская ходьба, гимнастика и, конечно, лыжи. Важно, чтобы занятия были нетравматичны, поэтому в случае лыж это ходьба или умеренный бег, но не ката-

ние с гор. А для скандинавской ходьбы нужно выбирать нескользкие расчищенные трассы. Или, наоборот, покрытые небольшим слоем снега, но чтобы поверхность под ним тоже была нескользкой.

КОГДА НЕ СТОИТ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ?

Температурный порог, чтобы не выходить на улицу, очень индивидуален. Жители холодных регионов привыкают к своему климату и легче переносят низкую температуру. В этом смысле главное условие — одеваться соответственно погоде, чтобы на улице вы чувствовали себя комфортно.

Даже для маломобильных людей зима — не противопоказание для прогулок на свежем воздухе. Их надо вывозить на улицу — там им лучше, чем просто на балконе. Для них такие прогулки полезны не только из-за свежего воздуха, они обеспечивают социализацию

и поддержку внешних связей. Причём 2 раза в день по 10–15 мин лучше, чем одна получасовая прогулка. Обращаю особое внимание, что одежда при этом должна быть тёплой и не вызывать дискомфорта, — маломобильным людям ни в коем случае нельзя мёрзнуть.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОЧЕНЬ СКОЛЬЗКО?

У большинства пожилых есть желание больше гулять на улице, ходить на экскурсии, посещать музеи, выставки, театры, другие общественные места.

Но бывает так, что всё это отменяется после первого выхода на улицу. Знаю случаи, когда пациенты, только выйдя из подъезда, поскользнулись, чуть не упали или даже упали и у них развился страх перед зимними прогулками. Мы называем это синдромом падений. Люди, испытавшие его, до весны боятся выходить на улицу. Это очень плохо, ведь самоизоляция чревата развитием «синдрома одиночества».

В таких случаях надо обратиться за помощью к близким. Чтобы преодолеть страх, в первое время нужно выходить гулять вместе с ними: тогда вы будете знать, что помощь рядом.

Кроме того, очень важно подобрать обувь — она должна быть удобной и нескользкой. Впрочем, можно использовать и специальные накладки на подошву. Не стоит стесняться ходить с тростью. Она помогает поддерживать равновесие и, если всё же поскользнулись, смягчит падение. Не случайно раньше в деревнях пожилые люди всегда ходили с посохом, а в городах в XIX в. использование трости при ходьбе даже стало элементом особого стиля, а сами трости — модным аксессуаром.



Александр МЕЛЬНИКОВ,
A.Melnikov@aif.ru