

С самого начала распространения коронавирусной инфекции первыми в группу риска были включены граждане пожилого возраста (60 лет и старше), потому что именно у них высок риск опасных для жизни осложнений коронавирусной инфекции (в том числе вирусной пневмонии) из-за возрастных особенностей и, нередко, целого букета хронических заболеваний.

Уже в 45 лет становятся заметны признаки старости – появляются морщины, седина, характерная пигментация кожи. Ускоренное старение проявляется повышенной утомляемостью, снижением умственной и физической работоспособности, ухудшением памяти, эмоциональной неустойчивостью, уменьшением подвижности нервных процессов, ослаблением зрения, слуха. Масса мозга, начиная с 40 лет, уменьшается на 2-3 грамма в год.

С возрастом ослабевают синтетические функции организма, снижается образование белков, иммуноглобулинов, защитных факторов. Это приводит к ослаблению деятельности клеток головного мозга, падению иммунитета. У пожилых чаще возникают простудные заболевания, бактериальные инфекции. Поэтому важно проводить вакцинопрофилактику гриппозной и пневмококковой вакциной.

Другим синдромом, развивающимся в старости, является саркопения – уменьшение мышечной массы и сократительная способность мышц. Убыль мышечной массы начинается уже после 30 лет. Она снижается на 3-8% каждые 10 лет жизни, к 50 годам мышцы уменьшаются на 20%, а к 70 – почти наполовину. В результате саркопении страдает двигательная функция, падает мышечная сила, что повышает риск падений и переломов, нарушает способность к самообслуживанию.

В развитии старческой астении большую роль играет недостаточное обеспечение питательными веществами. С годами нарастают стоматологические проблемы, снижается вкусовая чувствительность, развивается быстрое насыщение во время еды, резко снижается аппетит, уменьшается образование желудочного сока и ферментов поджелудочной железы, нарушается переваривание пищевых веществ, ухудшается всасывание питательных веществ. Всё это приводит к синдрому недостаточности питания, снижению массы тела, гиповитаминозу.

Продукты для пожилых людей

Необходим контроль регулярности питания и объёма рациона. Людям старческого возраста нужны легкоусвояемые продукты, щадящая диета. Пища должна подаваться механически измельчённой, в отварном виде.

Основной продукт питания для стариков – молоко. Оно содержит все незаменимые аминокислоты, кальций, магний, калий, витамины. Полезны и кисломолочные продукты. Кефир стимулирует иммунную систему, повышает продукцию интерферона. Показаны творог, сметана, нежирные сорта сыра.

С пищей должно поступать достаточное количество белка. Если для молодых достаточно 1,0 г белка на 1 кг веса, то пожилым его надо употреблять по 1,2-1,5 г/кг в день. Основные источники белка в этом возрасте – молоко, птица, рыба.

Людям пожилого возраста нужны полиненасыщенные жиры, которых много в рыбьем жире. Поэтому лучше есть рыбу (лосось, скумбрия, сельдь, тунец, палтус), а не мясо. Морская рыба содержит цинк, селен, йод. Лучше употреблять его в отварном или запечённом виде 2-3 раза в неделю по 200-250 г.

Было замечено, что у жителей Маньчжурии редко возникают инфаркты миокарда и инсульты. Оказалось, что основная пища этих людей – бобы, в том числе соя, богатые лецитином. Много лецитина также в сельди, рыбной икре, твороге, горохе, фасоли, овсяной крупе, яйцах (их следует употреблять не более двух штук в неделю).

На 50% снижает риск развития ИБС и инфаркта миокарда введение в дневной рацион 100 г зелени.

Обязательно присутствие в меню овощей: капусты всех видов, свеклы, моркови, красного перца. Капуста содержит вещества, обладающие противовоспалительным действием, красящее вещество свеклы улучшает обменные процессы, нормализует холестерин обмен, улучшает кровообращение, тормозит старение.

Полезны салаты из свеклы с черносливом, грецкими орехами, чесноком или хреном. Можно сделать свекольный квас.

К преждевременному старению приводит недостаток селена – снижается мыслительная способность, развивается атеросклероз. Селеном богаты орехи кешью, грибы, курага, изюм и чеснок. Чеснок к тому же содержит эфирные масла, фитостерины, витамин С, обладает противомикробным и противогрибковым действием, подавляет процессы брожения и гниения в кишечнике, усиливает секреторную и моторную функцию ЖКТ, стимулирует сердечную деятельность, расширяет коронарные артерии, уменьшает свертываемость крови. Однако он противопоказан при заболеваниях печени.

Полезны черника и смородина. Пектин смородины выводит лишний холестерин.

Цитрусовые содержат полный набор всех природных ингибиторов рака.

У пожилых людей снижается содержание воды в организме. Суточная потребность в воде составляет 2-2,5 л. При обезвоживании портится кожа, становится сухой, морщинистой. Особенно страдает мозг, реагируя усталостью, головной болью, шумом в ушах, раздражительностью, может развиваться делирий (острый психоз).

В пожилом возрасте часто развивается хроническая усталость. В течение дня при малых физических нагрузках психика постоянно напряжена, приходит усталость, появляется бессонница. А ведь именно сон оберегает нервную систему от перенапряжения, восстанавливает нервную энергию.

В пожилом и старческом возрасте рекомендуется спать 1-2 часа днём, лучше с 12 до 14 часов. При постоянной усталости рекомендуется употреблять продукты, богатые кальцием: молоко, чечевицу, пшено, рыбу, сырые овощи и фрукты. Преодолеть усталость помогут также горсть изюма (ежедневно утром натощак, если нет сахарного диабета), отвар овсяной крупы, семя льна, мята перечная, кедровое и льняное масла.

Малоподвижный образ жизни – самый короткий путь к дряхлости. Даже очень старые и слабые люди могут стать сильнее и мобильнее благодаря умеренной физической нагрузке.

Уважаемые жители и гости Республики Алтай! Позаботьтесь о своих пожилых родственниках в период угрозы распространения коронавирусной инфекции – убедите их оставаться дома, ограничить количество контактов, при необходимости посещения общественных мест носить маску и перчатки, использовать антисептик, соблюдать социальную дистанцию и чаще мыть руки с мылом.