

## Недержание мочи

**!** Если вас беспокоит недержание мочи, обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу.

Причины недержания мочи:

1. Изменение мочевых путей и ослабление мышц тазового дна.

Ежедневно выполняйте упражнение для тренировки мышц тазового дна (упражнение Кегеля).

2. Эффекты лекарственных препаратов.

Обсудите терапию с лечащим врачом. Уменьшите употребление напитков, содержащих кофеин.

3. Опущение тазовых органов.

Проконсультируйтесь с гинекологом или урологом. Выполняйте упражнение Кегеля.

4. Заболевание предстательной железы.

Обратитесь к урологу.

## Упражнение Кегеля

8-12 сокращений мышц тазового дна в течении 8-10 сек. каждый, 3 повтора 3 раза в день ежедневно в течении 15-20 недель. Для того, чтобы правильно идентифицировать мышцы тазового дна, попробуйте задержать струю мочи во время мочеиспускания и запомните свои ощущения.

## Падения и травмы

Случаи падения в пожилом возрасте - сигнал опасность! Обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу.

## Трудности в перемещении по дому или улице

Если у вас есть проблемы с походкой и равновесием, используйте трость при ходьбе.

Если вам трудно передвигаться даже с тростью, используйте ходунки.

## Нарушение памяти, понимания, ориентации

Если вы заметили, что пожилой человек:

- постоянно переспрашивает одно и то же;
- плохо запоминает недавние события, но хорошо помнит давние;
- стал хуже ориентироваться в пространстве и во времени;
- стал приносить домой ненужные вещи, прятать документы;
- появились навязчивые идеи причинения ущерба;
- появились проблемы с выполнением простых заданий;
- появились изменения в настроении, мнительность, трудности при устном и письменном общении.

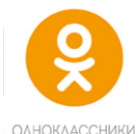
Необходимо срочно проконсультироваться с неврологом.

**!** Чтобы предупредить или отсрочить возникновение деменции, необходимо вести здоровый образ жизни.

Больше интересной информации в наших группах:



ВКонтакте



Одноклассники



Telegram



Министерство здравоохранения  
Пензенской области



# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ



**?** Можно ли замедлить неблагоприятные изменения, происходящие в организме в процессе старения?

**ДА!**

Необходимо рационально питаться, отказаться от вредных привычек, быть физически активным, находиться в бодром расположении духа и своевременно проходить профилактические осмотры у врача.

Ответы на эти семь вопросов укажут на наиболее распространенные проблемы со здоровьем, встречающиеся в пожилом возрасте.

1. Похудели ли вы на 5 кг и более за последние 6 месяцев?
2. Испытываете ли вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения и слуха?
3. Были ли у вас в течении последнего года травмы, связанные с падением?
4. Чувствуете ли вы себя подавленным, грустным или встревоженным на протяжении последних недель?
5. Есть ли у вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?
6. Страдаете ли вы недержанием мочи?
7. Испытываете ли трудности в перемещении по дому или на улице (ходьба до 100 метров или подъем на один лестничный пролет)?

**Если на три и более вопроса вы ответили положительно, Вам стоит обратиться к врачу-гериатру.**

Консультацию можно получить в регистратуре ГБУЗ «Пензенский областной госпиталь для ветеранов войн» по телефону 95-00-50

## Наиболее распространенные проблемы со здоровьем

### Снижение массы тела

- ! Непреднамеренное снижение веса в пожилом возрасте может быть опасным симптомом.
- Обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу.

Причины снижения веса:

1. Снижение массы и силы мышц. Старайтесь быть физически активными.
2. Неправильное, недостаточное питание. Сбалансируйте ежедневный рацион питания по количеству и качеству.
3. Отсутствие зубов или неудобные зубные протезы. Проконсультируйтесь у стоматолога.
4. Заболевания ротовой полости или желудочно-кишечного тракта. Обратитесь к лечащему врачу.
5. Депрессия, снижение настроения. Постарайтесь найти интересное для себя занятие. Проконсультируйтесь с врачом-психотерапевтом.
6. Нарушение памяти. Рекомендуется когнитивный тренинг (тренировка памяти). Обратитесь к неврологу.
7. Одиночество, низкий уровень дохода. Важна поддержка со стороны семьи. Обратитесь в Территориальный центр социального обслуживания.

### Ухудшение настроения

- ! Если у вас возникают мысли о суициде, следует как можно быстрее обратиться за помощью к психиатру.
- Сохраняйте контакты с семьей и друзьями. Кому-то из них вы сможете чем-то помочь, поддержать добрым словом, советом. Большую роль в поддержании оптимистического настроения играет ближайшее окружение, родственники, друзья, соседи.

## Ограничения из-за снижения зрения и слуха

При снижении слуха в пожилом возрасте важно учитывать некоторые особенности:

1. Хуже воспринимают высокие звуки и беглую речь. Старайтесь говорить с пожилым человеком более низким голосом, медленнее и не кричать.
2. Плохо идентифицируют речь при постороннем шуме. Старайтесь беседовать при выключенном телевизоре.
3. Усложняется адаптация к слуховому аппарату. Будьте терпеливее к пожилому человеку.

Снижение зрения после 40 лет связано с возникновением и развитием возрастной дальнозоркости (пресбиопии), которую можно скорректировать с помощью очков.

Наиболее распространенными заболеваниями глаз являются катаракта, глаукома, макулодистрофия и заболевание слезных путей. Пагубное влияние на зрение могут оказывать сахарный диабет и гипертоническая болезнь.

**Для выявления заболеваний глаз на ранней стадии необходимо проходить обследование у врача-офтальмолога один раз в год.**

### Простые правила гигиены зрения:

1. Достаточное освещение.
2. Необходимое расстояние при чтении 35-40 см от глаз.
3. Регулярный отдых. Любую работу каждый час прерывать на несколько минут.
4. Полноценный ночной сон.