- Катаракта – заболевание, которое вызывает частичное или полное помутнение глазного хрусталика.
- Чаще всего данная проблема возникает у пожилых людей к шестидесяти годам, а достигает тяжелой формы к восьмидесяти при отсутствии соответствующей профилактики и лечения. Катаракту можно отнести к возрастным заболеваниям, 90 % случаев заболеваемости – у пожилой группы.

Передняя полярная катаракта

Зонулярная

Зонулярная в проходящем свете

Начальная стадия

Начальная стадия
в проходящем свете

Незрелая катаракта

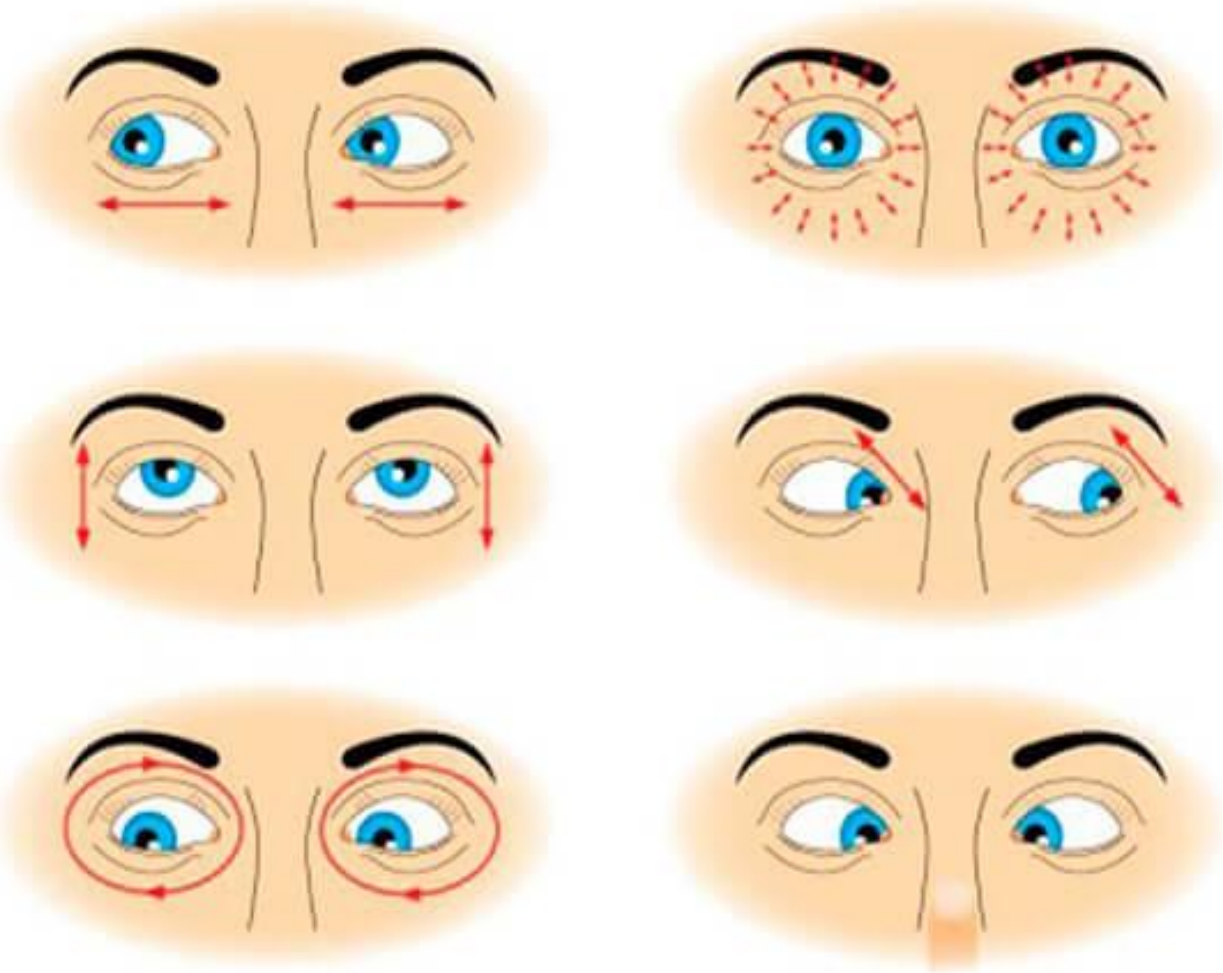
Зрелая катаракта

Морганиевая катаракта

Вторичная катаракта

Профилактика катаракты

- Своевременное лечение болезней, особенно тех, которые влияют на зрение;
- Защита глаз от травмирования;
- Регулярные проверки;
- Здоровое питание;
- Гимнастика для глаз;
- Отсутствие контактов с радиацией;
- Достаточное количество витаминов, при бедном рационе – дополнительные витаминные добавки.



Нормы давления у пожилых

- У людей в возрасте 50 лет и старше норма находится в пределах 130/80.
- Для пожилого человека показатели составляют 140/80 с небольшими колебаниями в большую сторону, например, 142/85.
- Пониженным считают давление 100/60 у мужчин и 95/65 у женщин и ниже.
- Также пониженным считаются любые показатели ниже на 20% для индивидуальной ситуации пациента.

Артериальное давление	Систолическое АД (мм рт. ст.)	Диастолическое АД (мм рт.ст.)
Нормальное	< 130	< 85
Высокое нормальное	130-139	85-89
I степень гипертонии (мягкая)	140-159	90-99
II степень гипертонии (умеренная)	160-179	100-109
III степень гипертонии (тяжелая)	≥180	≥110

Головная боль
Спутанное сознание
Тошнота, рвота
Повышенная потливость
Больв груди
Нарушения зрения
Тревога
Изменения кожи
Тремор мыщц
Спленомегалия
Усталость

Общие советы для гипертоников

- обязательно должны быть согласованы со специалистом:
- Первые дозы понижающих давление средств должны быть небольшими Нельзя допускать резкого расширения вен.
- Далее нужно назначить диуретики и одновременно контролировать работу почек.
- Важно сохранять здоровый уровень жидкости в организме человека.
- Препараты надо выбирать осторожно и внимательно, чтобы средства были эффективными и не навредили ослабленному организму пожилого.

- Больным старше 60 нужна длительная (несколько месяцев) лекарственная терапия для стойкой стабилизации давления.
- У людей с ишемией нельзя понижать давление до нормы, так как это ухудшает коронарное кровообращение и может привести к сердечному приступу.
- Ежедневно нужно измерять артериальное давление в спокойном состоянии.

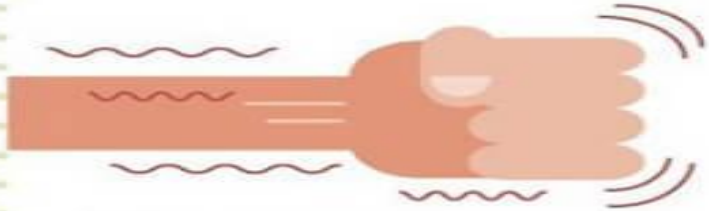
Советы для гипотоников

Спать не 6-8 часов, а 9-12 часов

Пить в день 2 литра жидкости

Есть 4-5 раз в день, избегать копченых, пряных, жирных блюд

Принимать витамины и микроэлементы



Избегать статических нагрузок

Заниматься спортом: теннис, волейбол, бадминтон

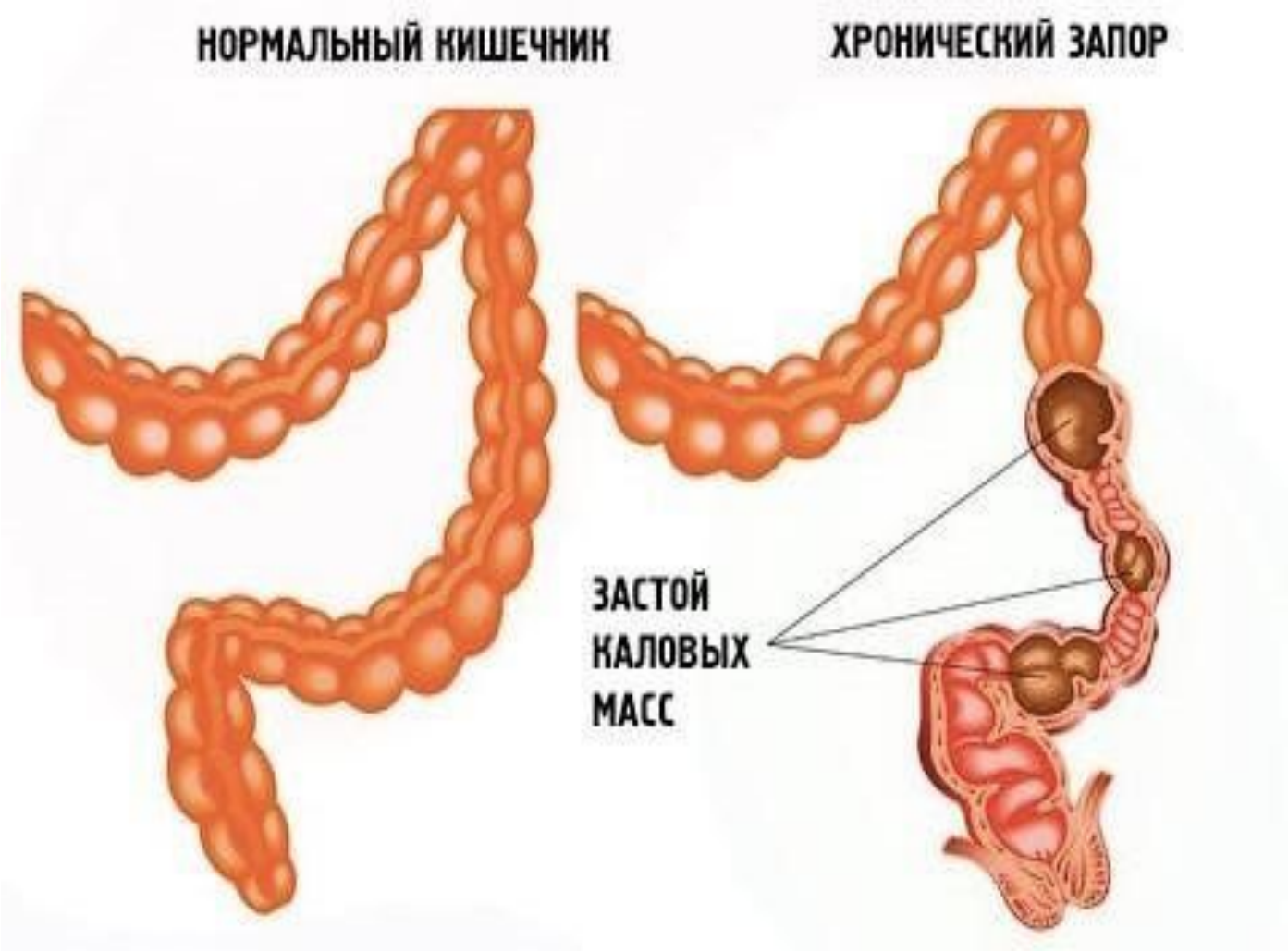
При необходимости принимать

элеутерококк

лимонник

женьшень

Запоры


НОРМАЛЬНЫЙ КИШЕЧНИК
ХРОНИЧЕСКИЙ ЗАПОР
ЗАСТОЙ
КАЛОВЫХ
МАСС

Как бороться с запорами

ВОДА

Прежде всего - жидкость. Ее человек должен получать достаточно, поскольку обезвоживание - одна из самых частых причин запоров. Фруктовый чай, компот, чистая вода до е ды и после еды. Пить не меньше 1,5 л в день и более.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

С запором неплохо справляется овощная диета. Нужна не только клетчатка, но и зелень - петрушка, укроп, салат, немного кинзы. Заправлять салаты только подсолнечным маслом.

СОК И СУХОФРУКТЫ

Курага, чернослив употребляются самостоятельно или используются для приготовления напитков. Необходимо сьедать сам сухофрукт. Помогут расслабить желудок морковный, сливовый, свекольный сок. В сок моркови необходимо добавлять немного сливок или подсолнечного масла.

МАСЛО

Каловые массы прекрасно размягчает употребленная натощак ложка подсолнечного масла. Этот способ хорош для взрослых. Детям предпочтительно давать чайную ложку минерального (вазелинового) масла не больше 1 раза в день.

КЛИЗМА И СВЕЧИ

Глицериновые свечи и клизма применяют по мере необходимости, если не помогли выше описанные меры. Злоупотреблять не стоит.

Домашние средства для лечения запора

Стакан теплой воды утром натощак активизирует кишечник

Регулярные занятия спортом - плаванием, йогой, бегом, велосипедом

Столовая ложка оливкового масла перед завтраком делает кал мягче

Тепло помогает уменьшить боли и запор, теплая грелка, ванна

Сироп с лактулозой и молочным сахаром, разведенные в воде, помогают, но не подходят для людей с лактазной непереносимостью

Семя льна, квашеная капуста, минеральная вода - средства для натуральной чистки

Массаж живота круговыми движениями стимулирует работу кишечника и уменьшает боль

Вода 1,5 л в день

Бананы, какао, шоколад - продукты, останавливающие запор

- Ежедневные прогулки и легкий физический труд
- Из гимнастических упражнений подойдут «ножницы» (4-5 повторов), «велосипед» (10-20 оборотов), разведение рук в стороны (2-3 раза), подтягивание коленей к груди по очереди (4-5 раз). Все упражнения делают лежа и повторяют несколько раз.
- Затем можно перейти в коленно-локтевое положение и поднимать выпрямленные ноги по очереди (4-5 повторов).
- Расслабиться, встать и скрестить ноги. В этом положении можно потягиваться вверх, одновременно втягивая прямую кишку; разводить в стороны руки с одновременным втягиванием ануса; на выдохе расслабиться, немного походить на месте.
- Полезно делать массаж живота. Для этого пожилому надо гладить свой живот по направлению часовой стрелки по кругу, постепенно увеличив силу нажима. Массаж не должен вызывать боль, длится несколько минут.

Заболевания и состояния, сопровождающиеся головокружением

Профилактика головокружения

- недоедание приводит к падению уровня сахара, что влечет за собой головокружение. Выходя на долгое время, брать пищу для перекуса;
- Не вставать резко со стула или с кровати после сна;
- Не выходить на улицу в жару или мороз надолго;
- Принимать средства, назначенные доктором;
- Не гулять на длинные расстояния, особенно без сопровождающих;
- Заниматься физической активностью, умеренно трудиться;
- Полноценно отдыхать.
- Нужно высыпаться, полезен 10-часовой сон;
- Сбалансированно питаться, соблюдать режим питания;
- Каждый день гулять на свежем воздухе;
- Ежедневно проветривать спальню перед сном;
- Делать специальные упражнения для вестибулярного аппарата – они тренируют равновесие;
- Пить достаточное количество жидкости – 1,5-2 л. каждый день;
- Исключить чрезмерные психические нагрузки и стрессовые ситуации;
- Отказаться от вредных привычек: алкоголя и курения;
- Контролировать здоровье и самочувствие, при необходимости обращаться в больницу.

- Ванны для ног
- Ноги нужно распаривать и греть в специальных ваннах по 15-20 минут.
- После ванны ноги нужно растереть полотенцем, воспользоваться кремом для ног и надеть теплые носки.
- Для согревания в ванну добавляют следующие средства:эвкалиптовое масло и 2 ч. л. арганового масла;30 мл гвоздичного масла и 1 ч. л. сушеной гвоздики;40 г горчичного порошка. Ингредиенты рассчитаны на 1,5-2 л воды.
- Растирания
- Перед растиранием нужно вымыть ноги и сделать легкий массаж в течение минуты-двух.
- Нанести 6%-ый яблочный уксус. Когда он впитается, закутать ноги и лежать 10-15 минут. Уксус хорошо сужает сосуды, не дает крови густеть и препятствует появлению тромбов. Вместо уксуса можно использовать любую спиртосодержащую жидкость.
- Развести в 1 л воды по 30 капель камфорного и нашатырного спирта.
- Применять средство для растирания дважды в день.
- Барсучий жир не только согревает, но и заживляет кожу на стопах, если есть повреждения. Пользоваться один раз в день перед сном.
- Перцовые средства