



- 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



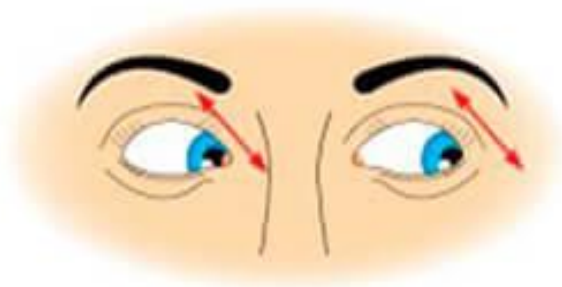
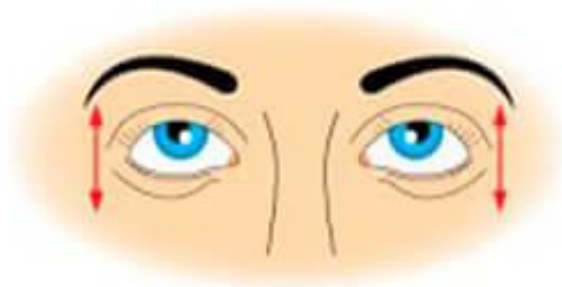
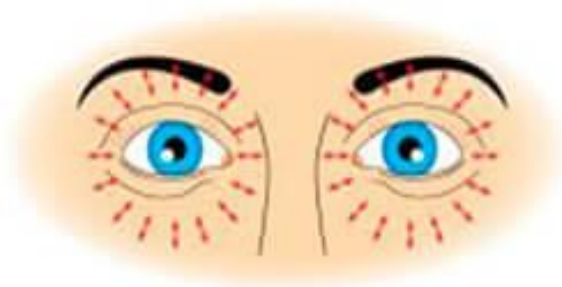
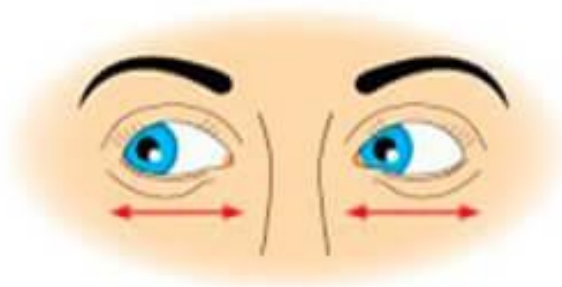
Морганиевая катаракта



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.

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

**Головная боль**

**Нарушения зрения**

**Спутанное сознание**

**Тревога**

**Тошнота, рвота**

**Изменения кожи**

**Повышенная потливость**

**Тремор мышц**

**Боль в груди**

**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.



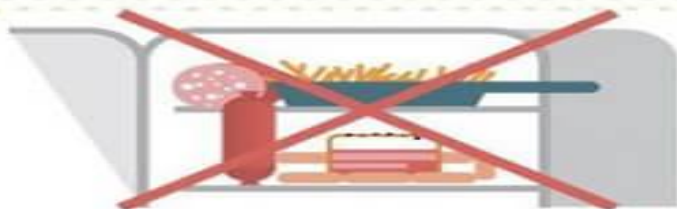
# Советы для ГИПОТОНИКОВ



Спать не 6-8 часов, а 9-12 часов



Пить в день 2 литра жидкости

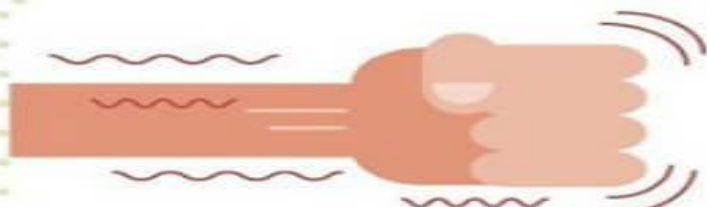


Есть 4-5 раз в день, избегать копченых, пряных, жирных блюд



Принимать витамины и микроэлементы

обязательная пантотеновая кислота, витамины В, С, Е



Избегать статических нагрузок



Заниматься спортом: теннис, волейбол, бадминтон

При необходимости принимать



элеутерококк



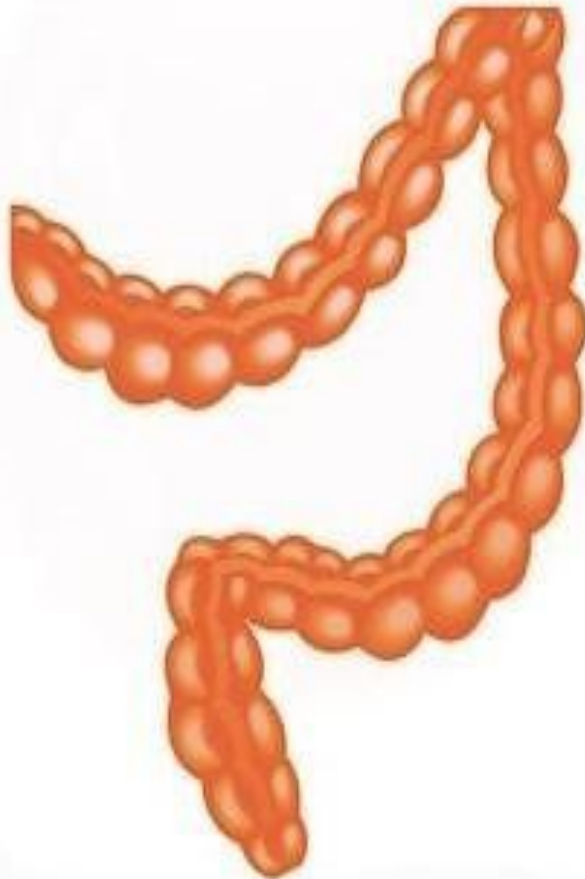
лимонник



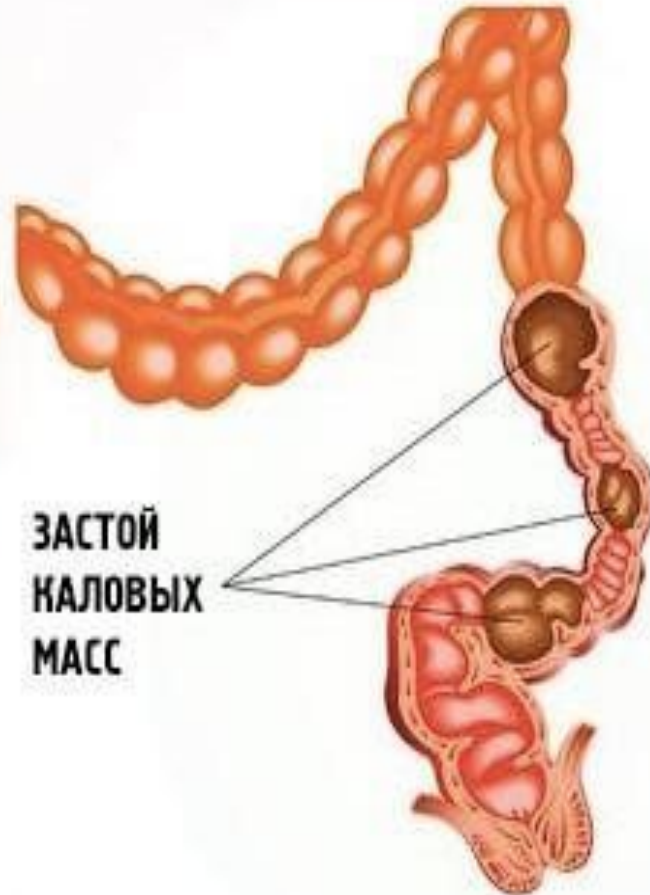
женьшень

# 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 еды 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 съедать 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, сопровождаяющиеся 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