 **Старость – норма жизни**

Возраст человека наводит тоску и грусть. Только вчера мы были молоды и активны, а уже сегодня изменилась внешность, стало трудно выполнять обычную работу, прибавилось хронических болезней.

 Помните, старение - неизбежный процесс и не стоит прятаться от него. Прежде всего, нужно думать о том, как задержать неумолимый шаг старения.

**Процесс старения происходит на протяжении всей нашей жизни**. Специалисты предупреждают, в руках каждого человека находится его собственное здоровье. Человек - сам творец своего здоровья, за которое нужно неустанно бороться. От того насколько здоровый образ жизни вёл человек в молодости, зависит физическое состояние его тела в старости. Все вредные привычки, такие, как курение, приём алкоголя, неполноценное и несбалансированное питание, гиподинамия, приводят к преждевременному старению организма, а в крайних случаях, к смерти.

На таком пагубном фоне развиваются многие хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно - сосудистые и онкологические заболевания, хронические заболевания верхних дыхательных путей и психические отклонения).

В молодом возрасте мы тратим много сил на работе, дома ухаживая за маленькими детьми, не обращая внимания на отдых, спорт, питание и хронические болезни, которые достались нам по наследству или были приобретены в процессе жизнедеятельности.

На внешний вид трудно определить, сколько человеку лет, стар он или молод.

В современном мире существуют стандарты определения возраста:
- люди пожилого возраста – 60 – 74 лет,
- старики – 75 – 90 лет,
- долгожители – 90 лет и старше.

По данным статистики, средняя продолжительность жизни в современном мире составляет - 61 год. Ученые пришли к выводу, что продолжительность жизни может доходить до 110-150 лет.

 Раннее старение и смерть людей среднего возраста уже стали актуальной проблемой общества.

 Жизнь человека зависит от многого: наследственности, окружающей среды, уровня и уклада жизни, правильного и полноценного питания. Все эти факторы - причины заболевания, старения и смерти современного человека.

Когда человек переходит в период зрелости, его организм одновременно переходит в период старения. В этот период происходит развитие сердечно – сосудистых и онкологических заболеваний; падение функции иммунной системы; снижение скорости обмена веществ; изменение функций системы пищеварения.

Ежегодно 15 миллионов людей во всем мире умирают из-за болезни сердечно-сосудистой системы и заболеваний сосудов головного мозга.
Катализаторами сердечно - сосудистых заболеваний и сосудов головного мозга становиться: высокий холестерин, сахарный диабет, курение, избыточный вес, стресс.

Желудок и кишечник - органы пищеварения и поглощения. Гиппократ писал: «основные причины смерти человека - это желудочно-кишечные заболевания».

Желудочно-кишечные заболевания - источник сотен различных болезней и если вовремя не начать лечение той или иной проблемы, окажешься на больничной койке или того хуже, лишишься жизни.

Что нужно для здоровья? Специалисты отмечают - 4 фактора долголетия:
• психологическое здоровье,
• нормальный сон,
• занятия спортом,
• сбалансированное питание.
Сон играет очень важную роль в жизни людей и особенно пожилых.  Более 5 суток без сна – смертельно для человека, а вред от бессонницы вызывает многие болезни:
- снижение иммунитета,
-высокое давление, гиперлипидемия, сердечно-сосудистые заболевания и т. д.
- головная боль, головокружения, вялость,
-ухудшение памяти, неврастения,
- депрессия,
- раннее старение и ранняя смерть.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех болезней.

Специалисты уверены, что посильный труд, правильное питание без излишеств и вредных привычек, оптимизм, хорошее настроение, свежий воздух способны отвлечь от старения, болезней и продлить ни один год жизни.

Для того чтобы выявить болезнь на раннем её этапе, необходимо обращаться в лечебные учреждения вовремя и не заниматься самолечением. Все знают, что вовремя начатое лечение быстрее восстанавливает силы и активность.