

## Zdrowy senior w „Środzie z Profilaktyką”



## **Zdrowy senior w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji  
18.09.2024 13:10

## **Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane ze zdrowiem seniora.**

Z wiekiem postępuje pogorszenie stanu zdrowia. Ma na nie wpływ spowolnienie funkcji organizmu, obniżenie motoryczności, pogorszenia pamięci i zmysłów węchu, smaku oraz wzroku czy spadku stężenia hormonów.

W podeszłym wieku zwiększa się ryzyko rozwoju chorób:

- układu krążenia (nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, miażdżycy, zawału czy udaru);
- układu pokarmowego;
- układu ruchu (choroba Parkinsona, osteoporoza, artretyzm);
- mózgu (demencja starcza, choroby Alzheimera, depresja);
- nowotworowych;
- czy cukrzycy typu 2.

W profilaktyce zdrowia seniora ważne są:

- aktywność fizyczna;
- rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu;
- stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i utrzymywanie prawidłowej wagi;
- zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia i kontrolowanie ciśnienia krwi;
- niedopuszczenie do rozwoju cukrzycy;
- utrzymanie sprawności fizycznej i aktywności umysłowej;
- pozostawanie aktywnym psychicznie i społecznie.

Więcej informacji w temacie zdrowia seniora pod [linkiem](#).

Źródło: <https://www.facebook.com/photo?fbid=1017598723499589&set=a.754834209776043>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/vectors/x-ray-radiologia-klinika-lekarz-6687409/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)