

Здоровье в преклонном возрасте



Бюллетень «Здоровье»

Посетите сайт nyc.gov/health, чтобы просмотреть все бюллетени «Здоровье». Позвоните по номеру **311**, чтобы заказать бесплатные копии.



Поддерживайте здоровье в любом возрасте

Здоровый образ жизни является обязательным условием для поддержания здоровья в преклонном возрасте. Следующие меры могут помочь вам сохранить здоровье:



Ешьте много фруктов, овощей и цельных злаков.



Поддерживайте физическую активность.



Если вы употребляете спиртные напитки, делайте это в умеренных количествах.



Не курите.



Не пропускайте медицинские обследования, например измерение артериального давления и вакцинацию, в т. ч. от гриппа.

Если у вас хроническое заболевание, узнайте у своего врача способы контроля симптомов вашей болезни и поддержания здорового образа жизни.

Уменьшите риск падений

Падение в преклонном возрасте может вылиться в значительные финансовые расходы и иметь серьезные последствия для вашего здоровья. К счастью, падения можно предотвратить.



Поддерживайте физическую активность: это полезно для укрепления физической силы и улучшения равновесия. Обсудите со своим врачом, какой вид физической активности подходит для вас больше всего.



Регулярно проверяйте свое зрение: слабое зрение является одним из факторов риска падений.



Сделайте свой дом безопаснее: следите за тем, чтобы полы и лестницы были хорошо освещены и чтобы на них не было предметов, о которые можно споткнуться.

Контролируйте прием лекарств



- Составьте список своих лекарств, включая отпускаемые без рецепта, и просматривайте его со своим врачом, медсестрой или фармацевтом во время каждого визита.
- Всегда принимайте лекарства в соответствии с предписанием.
- Узнайте, может ли какое-либо лекарство или одновременный прием нескольких препаратов увеличить риск падения.

Есть вопросы?



В токсикологическом центре (Poison Control Center) готовы ответить на ваши вопросы о лекарственных препаратах. Центр работает круглосуточно и без выходных. Все звонки бесплатные и конфиденциальные.

Звоните по номеру 212-764-7667.

Поддерживайте социальную активность

Общение с другими людьми может улучшить ваше психическое и физическое состояние.

- Запишитесь на бесплатные или недорогие занятия в любой библиотеке или колледже г. Нью-Йорка.
- Посещайте занятия по физкультуре или дискуссионную группу в любом центре для престарелых.
- Занимайтесь волонтерской деятельностью в своем районе.

Вам нужна помощь с передвижением по городу?



Транспортное управление Нью-Йорка (MTA) предлагает жителям г. Нью-Йорка, достигшим 65-летнего возраста, сниженные тарифы на поездки в метро.



Служба Access-A-Ride предоставляет услуги транспорта для жителей Нью-Йорка с ограниченными возможностями.

Зайдите на [nyc.gov/html/dfta](https://www.nyc.gov/html/dfta), чтобы узнать о других услугах и программах для лиц преклонного возраста.

Источники

Следите за новостями



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Найдите оздоровительные программы для лиц преклонного возраста

Посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **healthy aging** (Здоровье в преклонном возрасте)

Узнайте, как город поддерживает пожилых жителей Нью-Йорка

Посетите сайт **nyc.gov** и выполните поиск по словам **Department for the Aging** (Департамент по делам пожилых граждан)

Получайте свежие выпуски бюллетеня «Здоровье»

Посетите сайт **nyc.gov/health/pubs**



На сайте **nyc.gov/health** данный бюллетень «Здоровье» и прочие материалы по вопросам здравоохранения доступны на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Эти услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка.