Информационный бюллетень «Поддержание здоровья в пожилом возрасте»

Июль/август 2021 г.

Illinois Department on Aging

Мелани Клюзек (Melanie Kluzek), зарегистрированный диетолог-нутрициониста MS, RDN, LDN

Июль — национальный месяц пикников

Вот несколько простых советов, которые помогут вам спланировать и идеально провести пикник:

- **Для начала вымойте руки и очистите все поверхности** — Для получения дополнительной информации о безопасности продуктов для пикника нажмите здесь.
- **Меню должно быть максимально простым** — если еда слишком сложная, она может не сохраниться во время поездки. Запланируйте простое меню и подумайте о продуктах, которые можно было бы есть прямо с коленки или за столом для пикника.
    - Примеры: Канапе, сальса и чипсы, овощи и соус, черешня, дольки арбузу — все эти продукты можно держать в руке, что избавит вас от необходимости брать с собой посуду.
- **Заранее подготовьтесь** — составьте список, подготовьте все заранее, поместив продукты в холодильник. Упакуйте продукты в твердые контейнеры, чтобы не допустить их повреждения во время поездки.
    - Промаркируйте контейнеры с продуктами, если вы желаете приготовить несколько блюд, например, сэндвичи с тунцом или сэндвичи с яичным салатом.

- **Заранее упакуйте предметы первой необходимости —** одеяла, скатерти, кулеры, тарелки, чашки, сервировочные и пищевые принадлежности, пакеты для мусора, средство от насекомых, зажигалка или спички, штопор (если берете вино), лед, приправы, которые могут понадобиться, салфетки или бумажные полотенца, ножи для нарезки хлеба и антибактериальный гель для рук — наиболее часто используемые предметы.
- **Не допускайте обугливания мяса —** всегда следите за тем, чтобы мясо было приготовлено до нужной температуры, не пережарьте его!
    - Старайтесь не допустить обугливания мяса. При обугливании мясного продукта на гриле изменяется его белковая структура, что делает такой продукт вредным для здоровья.
    - Чтобы не допустить обугливания мяса заверните его в фольгу.
- **Попробуйте приготовить на гриле другие продукты —** нам всем известен прекрасный вкус приготовленного на гриле мяса, однако попробуйте вместо этого приготовить на гриле фрукты, овощи или хлеб.
    - Приготовленные на гриле овощи и фрукты приобретают уникальный вкус, например, карамелизуются или становятся более сладкими.
    - Попробуйте приготовить на гриле косточковые фрукты, например, персики, сливы и абрикосы – их можно есть на десерт отдельно или с мороженным.
    - Спаржа, болгарский перец, лук, грибы, тыква обыкновенная, кукуруза в початках хорошо подходят для гарнира.

Ищете несколько быстрых и простых рецептов для организации пикника?

Нажмите здесь, чтобы получить рецепт вкусного картофельного салата «Дилли».

Нажмите здесь, чтобы получить аппетитный рецепт косточковых фруктов на гриле.

Обеспечение безопасности при высоких температурах

Теперь после открытия штата и возвращения к обычной жизни многие из нас с друзьями и своими семьями посещают общественных мероприятий на открытом воздухе, наслаждаясь теплыми летними деньками!

При резком повышении температуры окружающей среды особенно пожилым людям необходимо избегать обезвоживания и уметь распознать его симптомы.

Тепловой удар – возникает в результате обезвоживания и потери организмом солей через потоотделение, при этом организм не может управлять своей температурой.

Если не принять меры к его устранению, он может привести к инвалидности или даже смерти.

Признаки и симптомы теплового удара могут включать:

- Повышение температуры тела (выше 103 градусов по Фаренгейту)
- Учащенный пульс
- Потеря сознания
- Тошнота
- Головокружение
- Повышение температуры, краснота и сухость кожи (отсутствие потоотделения)
- Пульсирующая головная боль

Посмотрите это видео ,чтобы узнать, что происходит при тепловом ударе.

Гипертермия – возникает, когда человек проводит слишком много времени под воздействием высоких температур, высокой влажности и/или во время умеренной или интенсивной физической нагрузки при высоких температурах.

Непринятие надлежащих мер может привести к тепловому удару, который имеет более тяжелые последствия.

Признаки и симптомы гипертермии могут включать:

- Сильное потоотделение
- Учащенный пульс
- Мышечные судороги
- Рассеяннсоть сознания
- Тошнота или рвота
- Помутнение мочи
- Спазмы в области брюшной полости

- Усталость
- Головная боль

Для получения дополнительной информации о тепловом ударе нажмите здесь.

Тепловые судороги – возникают при обезвоживании и потере организмом минеральных веществ. Это легкая форма гипотермии.

Симптомами тепловых судорог — болезненные, непроизвольные мышечные спазмы, часто возникающие при интенсивных физических нагрузках на открытом воздухе при высокой температуре.

Потерянная организмом вода должна восполняться. Наибольшие потери воды имеет место при мочеиспускании.

Тепловые удары и обезвоживание — количество воды, теряемое организмом (т.е. через потоотделение, испарение, дыхание и мочеиспускание), превышает количество воды, поступающей с пищей, напитками и в результате метаболических реакций в организме, — могут привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Обезвоживание может наступить задолго до возникновения жажды. Как же убедиться в том, что вы не обезвожены?

Нажмите здесь, чтобы посмотреть таблицу цвета мочи для определения уровня гидратации организма.

Советы по предотвращению заболеваний, обусловленных гипертермией:

- В жаркую погоду запрещается находиться в припаркованном автомобиле без включенного кондиционера.
- Употребляйте много жидкости. Не ждите, пока вам захочется пить.
- Одевайтесь в легкую, свободную одежду. Если необходимо используйте шляпу и солнцезащитный крем.
- Употребляйте фруктовые соки или спортивные напитки, чтобы восполнить потери солей и минералов при обильном потоотделении.
- В самую жаркую половину дня сведите физическую активность к минимуму и оставайтесь в кондиционируемом помещении, не выходите на солнце.
- Ешьте замороженные десерты, например, мороженое, замороженный йогурт и виноград, чтобы освежиться.
- Прибегайте к прохладным компрессам, обтиранию, принимайте прохладный душ и ванны.
- Избегайте горячей пищи и тяжелых блюд — они усиливают нагрев организма.

Для получения дополнительной информации о воздействии жары на пожилых людей нажмите здесь, чтобы получить сведения на английском и на испанском.

ПОБЕДИТЬ ЖАРУ

Наступление экстремально жаркой погоды является основной причиной смертности в США.

Кто в группе РИСКА при ЖАРКОЙ ПОГОДЕ?

Пожилые люди старше 65 лет, дети до 4 лет, лица с хроническими заболеваниями и лица, не имеющие доступа к средствам охлаждения воздуха

Что можно сделать?

Оставаться в прохладной среде

- Избегайте попадания прямых солнечных лучей
- Носить легкую светлую военную одежду.
- Сохраняйте прохладу в доме, включив кондиционер или вентиляторы.
- Принимать прохладный душ или ванны

Не допускать обезвоживания

- Пить больше воды, чем обычно
- Не ждать, пока захочется пить
- Не употреблять алкоголь или жидкости, содержащие много сахара.
- Напоминать другим пить больше воды в течение дня.

Будьте в курсе событий

Посетите страницу с описанием источников опасности перегрева Cal OES на веб-сайте caloes.ca.gov, чтобы узнать больше о том, как защитить себя и своих близких от жары.

Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES

oesnews.com

Какие продукты и напитки лучше всего употреблять, чтобы избежать обезвоживания?

Продукты с повышенным содержанием воды:

- Кочанный салат: ~ 96% содержания воды
- Сырые огурцы: ~ 95% содержания воды
- Арбуз: ~ 90-99% содержания воды
- Свежие персики: ~ 89% содержания воды
- Свежий ананас: ~ 86% содержания воды
- Яблоки, апельсины, виноград, морковь, вареная брокколи: ~ 80-89% содержания воды.
- Консервированные спелые оливки: ~ 80% содержания воды
- Запеченный сладкий картофель: ~ 76% содержания воды
- Бананы, авокадо, творог, кукуруза, креветки: ~ 70-79% содержания воды.
- Паста, бобовые, лосось, мороженое, куриная грудка: ~ 60-69% содержания воды

Увлажняющие напитки:

- Наилучшим напитком, восполняющим потерю жидкости организмом, является вода!
- Нежирное молоко: ~ 90-99% содержания воды
- 100% фруктовый сок: ~ 80-89% содержания воды
- Несладкий чай/чай без кофеина: ~ 90-100% содержания воды
- Обычный кофе без кофеина: ~ 90-100% содержания воды
- Овощной сок: ~ 90-100% содержание воды

Чтобы ознакомиться с предыдущими выпусками информационного бюллетеня «Поддержание здоровья в пожилом возрасте» или найти информационный бюллетень на другом языке, щелкните здесь.

*Переведенные на другие языки версии информационного бюллетеня невозможно разместить на веб-сайте сразу.
Почаще посещайте наш веб-сайт!

Примечание: *Содержание данного информационного бюллетеня не предназначено для диагностики или лечения каких-либо заболеваний, определения состояния здоровья и так далее. При возникновении каких-либо вопросов о состоянии вашего здоровья вам следует обратиться к своему врачу или другому квалифицированному поставщику медицинских услуг.*

Посетите наш веб-сайт

Управление по делам пожилых людей штата Иллинойс (Illinois Department on Aging) |
One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702–1271

Unsubscribe aging.communications@illinois.gov

Постоянное контактное лицот

Отправитель:melanie.kluzek@illinois.govпри поддержке
с

Constant Contact

Попробуйте электронный маркетинг бесплатно уже сегодня!