**BabcBabciu, Dziadku - zadbaj o swoje zdrowie**

**Już za klika dni Dzień Babci i Dziadka, na co zwrócić uwagę wybierając prezent dla swoich najbliższych? Dlaczego zamiast pudełka czekoladek czy ciepłych kapci wato poszukać prezentu, który pomoże zadbać o zdrowie i kondycję fizyczną? W rozmowie z dr n. med. Andrzejem Bystrowskim szukamy idealnego prezentu dla babci i dziadka.**

**Już za klika dni Dzień Babci i Dziadka, na co zwrócić uwagę wybierając prezent dla swoich najbliższych? Dlaczego zamiast pudełka czekoladek czy ciepłych kapci wato poszukać prezentu, który pomoże zadbać o zdrowie i kondycję fizyczną? W rozmowie z dr n. med. Andrzejem Bystrowskim szukamy idealnego prezentu dla babci i dziadka.**

Babcia i dziadek to osoby, na które zawsze można liczyć! Przecież to właśnie oni przez lata służyli ciepłym słowem, uśmiechem i pyszną szarlotką. To im zawdzięczamy opiekę, troskę i cenne rady. Dziadkowie przez lata brali udział w naszym wychowaniu pozwalając na dodatkową porcję słodyczy i zabawy do późna. Co podarować im z okazji zbliżającego się Dnia Babci i Dziadka? W dzisiejszych czasach tak bardzo walczymy o to, by „mieć”, że zapominamy o tym by „być”… Dzień Babci i Dziadka to doskonała okazja, aby zadbać o zdrowie najbliższych.

**Pomysł na prezent**

Najlepsze prezenty to prezenty od serca. Wierszyk i własnoręcznie przygotowana laurka z okazji Dnia Babci i Dziadka to wspaniały podarunek, jednak warto również pomyśleć o czymś więcej. Ciekawym pomysłem może być pakiet badań np. w kierunku osteoporozy czy USG Doppler kończyn dolnych. *– Osobom starszym zalecamy regularne badania kontrolne, dzięki którym możemy razem z pacjentem monitorować jego stan zdrowia. Warto przekonać Babcię i Dziadka do kontrolowania morfologii, badania ogólnego moczu, sprawdzania poziomu cukru we krwi oraz dokonywania pomiarów ciśnienia tętniczego. Dobrze jest też sprawdzić stan tempa utraty masy kostnej. Zmiany w układzie kostnym postępują wraz z wiekiem. Kontrola gęstości naszych kości pozwala nam nie tylko oszacować ryzyko złamań jak również pomaga skontrolować efekty leczenia* – radzi dr n. med. Andrzej Bystrowski z Salve Przychodnia w Łodzi.

Ponad to warto pamiętać regularnych badaniach w domu. Jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych jaki występuje wśród Polaków jest nadciśnienie tętnicze. –*Osoby starsze często zapominają o przeprowadzaniu regularnych pomiarów ciśnienia tętniczego. To poważny błąd ponieważ regularny pomiar umożliwia i ułatwia prowadzenie leczenia hipotensyjnego. Pewnym ograniczeniem jest możliwość popełnienia błędu przez mierzącego, stąd podkreślana jest konieczność właściwego przeszkolenia chorego lub członka rodziny w zakresie techniki przeprowadzania samego pomiaru ciśnienia krwi.* – dodaje specjalista z Salve Przychodnia.

Poszukując prezentu dla dziadka lub babci, warto pomyśleć o aparacie do pomiaru ciśnienia. Przed wyborem najlepszego modelu zwróćmy uwagę na to, czy urządzenie posiada certyfikaty jakości. Decydując się na zakup ciśnieniomierza dla dziadków, warto poszukać aparatu, który będzie prosty w obsłudze. Szukajmy urządzeń z mankietem naramiennym, z odpowiednią szerokością , u osób otyłych należy stosować szersze mankiety. Duży wyświetlacz ułatwi odczyt. Unikajmy aparatów nadgarstkowych.

Przydatnym prezentem dla dziadków będzie również organizer/pudełeczko na leki. – *Jak dowiadujemy się na podstawie wywiadu z pacjentami, osoby starsze często zapominają o przyjmowaniu leków. Nie kontrolują dawek, a co gorsze w roztargnieniu dnia codziennego czasem zapominają całkowicie o przyjmowaniu leków-* podkreśla dr n. med. Andrzej Bystrowski zSalve Przychodnia.

**Pozytywne nastawienie i ruch**

Kolejną bardzo często lekceważoną chorobą, która dotyka osób starszych, jest depresja. Wyprowadzka dzieci, przejście na emeryturę, kiepska kondycja fizyczna często bywają przyczyną utraty pewności siebie i przygnębienia u osób starszych. Depresja i załamanie nerwowe mogą być również początkiem poważniejszych schorzeń. Warto o tym pamiętać nie tylko z okazji z Dnia Babci i Dziadka. Czasem kilkuminutowa rozmowa z naszymi dziadkami, będzie dla nich miłą niespodzianką. Warto zwrócić uwagę na wydarzenia organizowane z myślą o seniorach w naszym mieście.

–*Takie zajęcia to wspaniała okazja do nawiązania nowych kontaktów, wyjścia z domu i co najważniejsze do ruchu. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, redukuje ryzyko zawału serca oraz wydłuża życie. Ponadto obniża ciśnienie tętnicze oraz przeciwdziała rozwojowi otyłości, cukrzycy i hiperlipidemii. Ćwiczyć należy systematycznie, co najmniej 4-5 razy w tygodniu, a nawet codziennie. Codziennie należy ćwiczyć nie krócej niż 30 – 45 minut. Osoby cierpiące na choroby układu krążenia nie powinny wykonywać zbyt męczących ćwiczeń (siłownia, podnoszenie ciężarów) – bez nadwyrężania i forsowania organizmu! Pamiętajmy również, by przed rozpoczęciem ćwiczeń przeprowadzić delikatną rozgrzewkę, nie rozpoczynajmy treningu zbyt raptownie. Pacjentom, u których zdiagnozowano schorzenia w obrębie układu krążenia, ograniczmy aktywność fizyczną na świeżym powietrzu w wyjątkowo upalne, wietrzne i wilgotne dni. Zrezygnujmy z ćwiczeń jeśli w ostatnim czasie wystąpił dotychczas nieodczuwalny: ból w klatce piersiowej, brak tchu lub kołatania serca (wtedy pamiętajmy koniecznie skonsultować się z lekarzem). Poziom aktywności fizycznej naszym dziadkom należy dostosować do ich stanu zdrowia, nie rozpoczynajmy ćwiczeń bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą.* – mówi dr n. med. Andrzej Bystrowski z Salve Przychodnie.