* **Низкий уровень физической активности**
* **Плохое питание**
* **Депрессия**
* **Полипрагмазия (одновременный, иногда необоснованный прием большого количества лекарственных препаратов)**
* **Социальные факторы (низкий уровень дохода, одинокое проживание, низкий уровень образования)**



**Факторы риска развития старческой астении**

**Старческая астения не является неотъемлемой частью процесса старения, а рассматривается как неблагоприятный вариант! Поэтому развитие старческой астении может быть предотвращено, отсрочено или замедлено.**

**Опасность старческой астении заключается в повышении уязвимости организма пожилого человека к воздействию неблагоприятных факторов.**

**Проявления старческой астении:**

* **Общая слабость**
* **Снижение мышечной силы**
* **Непреднамеренная потеря веса**
* **Зависимость от посторонней помощи**

**Старческая астения – это синдром, ассоциированный со старением и характеризующийся снижением физиологического резерва и функций многих систем организма.**

**Если раньше успешное старение ассоциировалось только с отсутствием болезни, то сейчас оно включает в себя уже психологическое, физическое и социальное здоровье.**





**ГБУ «РЦОЗиМП» МЗЧР**

**Для того, чтобы не «доживать свой век», а продолжать получать удовольствие от жизни, необходимо поддерживать свое здоровье:**

* **Регулярной физической активностью**
* **Рациональным питанием**
* **Работой над сохранением когнитивных функций**
* **Заботой о психологическом состоянии**
* **Отказом от «вредных привычек»**
* **Своевременным прохождением профилактических**

**медицинских осмотров и диспансеризации**

**ПРОФИЛАКТИКА СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ**

**СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ**

