**Дұрыс тыныс алу – СӨС негізгі элементі**

**25 шілде күні Байқоңыр ауданының «Белсенді өмір сүру орталығы» КММ-де №8 қалалық емхананың Салауатты өмір салты бойынша дәрігері Жанерке Нұрахметовамен бірге зейнеткерлерге арналған тренинг ұйымдастырылды.**

Дұрыс тыныс алу әсіресе 60 жастан асқан адамдар үшін өте маңызды, өйткені бұл жалпы денсаулық пен өмір сапасына айтарлықтай әсер ететінін атап өту керек. Емханамыздың СӨС дәрігері Жанерке Берікбайқызы бізге тыныс алудың бірнеше негізгі аспектілері туралы айтып берді:

1. **Жүрек-қан тамырлары денсаулығын жақсарту**: дұрыс тыныс алу қанның оттегімен қанығуына ықпал етеді, яғни жүректің тиімдірек жұмыс істеуіне көмектеседі және жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупін азайтады.

**2. Өкпе функциясын қолдау:** жасы ұлғайған сайын өкпе серпімділігінің бір бөлігін жоғалтады және тыныс алу жолдары тарылуы мүмкін. Дұрыс тыныс алу жаттығулары өкпенің желдетілуін жақсарту және тыныс алу жеткіліксіздігінің алдын алу арқылы өкпе қызметін сақтауға көмектеседі.

**3. Стресс пен мазасыздықты азайту:** терең және баяу тыныс алу парасимпатикалық жүйке жүйесін белсендіреді, бұл ағзаның айтарлықтай демалуына көмектеседі, стресс пен мазасыздық деңгейін төмендетеді, жалпы әл-ауқатты жақсартады.

**4. Ұйқының сапасын жақсарту:** дұрыс тыныс алу демалуға көмектеседі және ұйқының сапасын жақсартады. Созылмалы тыныс алу проблемалары ұйқының бұзылуына және басқа да байланысты мәселелерге әкелуі мүмкін.

**5. Энергия мен сергектікті арттыру:** тиімді тыныс алу денені жеткілікті оттегімен қамтамасыз етеді, бұл энергия мен концентрацияны жақсартуға көмектеседі, бұл белсенді өмір салтын сақтау үшін өте маңызды.

**6. Когнитивті функцияны жақсарту:** мидың жақсы оттегімен қамтамасыз етілуі ақыл-ой белсенділігін сақтау және мидағы жасқа байланысты өзгерістердің алдын алу үшін маңызды болып табылатын когнитивті және есте сақтау қабілетін жақсартуға ықпал етуі мүмкін.

**7. Аурулардың алдын алу:** тыныс алудың тұрақты жаттығулары иммундық жүйені нығайтуға көмектеседі, бұл инфекциялармен және басқа аурулармен күресу үшін маңызды, әсіресе егде жастағы адамдарда. Осылайша, дәрігердің айтуынша, дұрыс тыныс алуды үйрену және үнемі жаттықтыру егде жастағы адамдардың денсаулығы мен әл-ауқатын сақтай отырып, олардың өмір сүру сапасын айтарлықтай жақсарта алады. Тренингте қарапайым және тиімді тыныс алу жаттығулары көрсетілді, оларды максималды пайда алу және өмір сапасын жақсарту үшін күнделікті өмірге оңай енгізуге болады.

**Правильное дыхание как ключевой элемент ЗОЖ**

**25 июля в КГУ «Центр активного долголетия» района Байконур совместно с врачом по здоровому образу жизни Городской поликлиники №8 Женерке Нурахметовой был проведён тренинг для лиц старше 60 лет.**

Правильное дыхание особенно важно для людей старше 60 лет, поскольку оно оказывает значительное влияние на общее здоровье и качество жизни. Врач ЗОЖ Жанерке Берикбаевна нам рассказала о нескольких ключевых аспектах:

1. **Улучшение сердечно-сосудистого здоровья**: Правильное дыхание способствует лучшему насыщению крови кислородом, что помогает сердцу работать более эффективно и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
2. **Поддержка легочной функции**: С возрастом легкие теряют часть своей эластичности, и дыхательные пути могут сужаться. Упражнения на правильное дыхание помогают поддерживать легочную функцию, улучшая вентиляцию легких и предотвращая дыхательную недостаточность.
3. **Снижение стресса и тревожности**: Глубокое и медленное дыхание активизирует парасимпатическую нервную систему, что помогает расслабиться, снижает уровень стресса и тревожности, улучшая общее самочувствие.
4. **Улучшение качества сна**: Правильное дыхание помогает расслабиться и способствует лучшему качеству сна. Хронические проблемы с дыханием могут привести к нарушению сна и другим связанным проблемам.
5. **Повышение энергии и бодрствования**: Эффективное дыхание обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, что способствует улучшению энергии и концентрации, что особенно важно для поддержания активного образа жизни.
6. **Улучшение когнитивных функций**: Хорошее кислородное обеспечение мозга может способствовать улучшению когнитивных функций и памяти, что важно для поддержания умственной активности и профилактики возрастных изменений в мозге.
7. **Предотвращение заболеваний**: Регулярные упражнения на дыхание могут помочь укрепить иммунную систему, что важно для борьбы с инфекциями и другими заболеваниями, особенно у пожилых людей.

Таким образом, по ее словам, освоение и регулярное практикование правильного дыхания может значительно улучшить качество жизни пожилых людей, поддерживая их здоровье и благополучие. На тренинге были продемонстрированы простые и эффективные дыхательные упражнения, которые легко интегрировать в повседневную жизнь для достижения максимальной пользы и улучшения качества жизни.

Начало формы

Конец формы