

## Старость в радость



Проблема старения за последние десятилетия XX века и в начале XXI становится все более актуальной для общества. В 1959 году ООН в качестве оценки населения установила следующие границы: доля лиц свыше 65 лет в общем числе населения до 4%-молодое население, от 4% до 7%-зрелое и более 7%-старое население. Старость становится длительным и значимым этапом индивидуального развития, изменяя социальные процессы в мировом масштабе и, тем самым, определяет направления социальной политики государств. С каждым годом процент пожилых людей возрастает, что особенно заметно происходит в развитых странах. Демографическое старение населения является закономерным итогом увеличения продолжительности жизни населения. Так за 5 лет в Рязанской области ОПЖ увеличилась с 69,3 до 71,87 лет. Если в 1990 году в Европе лица пенсионного возраста составляли 18% населения, то согласно прогнозам, к 2031 году они будут составлять около 30%. В России по данным Росстата согласно прогнозу по среднему уровню, доля лиц старше трудоспособного возраста к 2031 году составит 28,1% при ожидаемой продолжительности жизни 81,2 года. Демографические, а также и социальные изменения, происшедшие в большинстве стран мира во второй половине XX столетия, явились непосредственными причинами стремительного развития **геронтологии** – науки о старении и старости. Геронтология (от греч. gerontos – старец, старик, logos – учение) раздел биологии и медицины, изучающий нормальный процесс старения человека, его основные проявления и факторы, влияющие на характер, темпы и интенсивность старческих изменений.

Старость – это естественный процесс. Но почему некоторые люди в пожилом возрасте и выглядят хорошо, и физически активны, и вообще активно участвуют в жизни? Все дело в образе жизни и здоровье. Какие болезни возраста наиболее часто встречаются, как избежать их появления? В этой статье рассмотрим болезни старости или болезни в пожилом возрасте.

**Статистика утверждает, что сегодня на планете каждый шестой обитатель – пожилой человек.** Основные симптомы старения – это физиологическая трансформация тела, нарушения психического состояния, снижение уровня работоспособности.

Скорость старения определяется различными факторами, и зачастую зависит от возможности организма приспосабливаться к условиям жизни и окружающей среде.

## **Особенности возрастных болезней**

Болезни, с которыми сталкиваются люди в возрасте, отличаются медленным стартом и вялым течением. Первые симптомы трудно выявить вследствие их размытости. Формирование многих заболеваний начинается обычно в 35-40 лет. Но зачастую проявляются и клинически «расцветают» они лишь в пожилом возрасте.

### **1. Поражение суставов**

**Остеoarthritis** - это болезнь, причиной которой становится износ суставов человека. Первичное повреждение происходит в 20-30 лет, а в пожилом возрасте от этого заболевания страдает практически каждый человек. Наиболее поражаются суставы рук, шеи, коленей и позвоночника. Наиболее ярко выраженная симптоматика болезни – боль в районе пораженного сустава и скованность движений.

В лечении и профилактике остеоартрита высокую эффективность показывают регулярные физические упражнения и лечебная гимнастика. Избавление от лишнего веса также благоприятно влияет на течение болезни. Залог выздоровления - поддержание организма в тонусе, активный образ жизни, позитивная жизненная позиция и дозированные занятия спортом.

### **2. Остеопороз**

По мере старения кости теряют свою прочность и эластичность, содержание микроэлементов в них заметно снижается. Ученые связывают это с биохимическими, структурными и биологическими изменениями. При этом происходит нарушение процессов метаболизма кальция, магния и фтора, которые являются основой костной ткани.

**Остеопорозу** подвержены все без исключения кости скелета человека, но максимальные изменения, приводящие к разрушению костной ткани, проходят в бедренных и позвоночных костях. При этом даже едва заметная травма может спровоцировать перелом, а позвонки могут повреждаться даже без внешнего воздействия – может развиваться компрессионный перелом под тяжестью собственного веса.

Женщины страдают остеопорозом гораздо чаще представителей мужского пола. По статистике у каждой четвертой женщины после 60 лет отмечаются признаки

хрупкости костной ткани. Это объясняется изменением гормонального статуса в период постменопаузы, когда снижается уровень выработки эстрогенов.

Чтобы предотвратить потери этих микроэлементов, необходимо сбалансированное питание и регулярный прием лекарственных комплексов, содержащих магний, кальций и витамины группы В и Д.

### **3. Сердечно-сосудистые заболевания**

**Заболевание сердечнососудистой системы** - лидирующую позицию среди них занимает атеросклероз. Зачастую именно это заболевание является причиной возникновения ишемической болезни сердца – стенокардии и инфаркта. Провоцируют атеросклеротические бляшки и развитие тромбоза кровеносных сосудов мозга.

Необходимо постоянно контролировать артериальное давление.

. Измерение артериального давления у престарелых больных имеет свои особенности. У пожилых людей значительно утолщены стенки плечевой артерии по причине развития в ней атеросклеротических процессов. В связи с этим, измеряя давление, необходимо создать в манжете более высокий уровень давления для компрессии склерозированной артерии. Если этого не сделать, то результат окажется завышенным. Это называется псевдогипертензией. Кроме того, давление у пожилых людей необходимо измерять в положении лёжа. Кстати, если вашего родственника беспокоят подобные болезни пожилых людей, то рекомендуем держать дома тонометр. Артериальную гипертензию необходимо постоянно лечить. Пациентам следует регулярно принимать лекарственные препараты, рационально питаться, контролировать массу тела, отказаться от алкогольных напитков, курения. Больным не рекомендуется принимать более 4-6 г соли в сутки.

### **4. Психические нарушения**

Значительное снижение, а также полная потеря памяти – основной симптом болезни Альцгеймера и других видов старческого слабоумия. Если у лиц старше 60-ти лет диагностирована потеря памяти, на это следует обратить внимание и как можно быстрее начать лечение - ведь этот симптом со временем склонен к прогрессии, что доставляет неприятности, как больному, так и его родным и близким. При полной амнезии больной теряет все свои воспоминания, но это может быть и временным симптомом. При частичной амнезии больной теряет не все воспоминания, а лишь часть. При этом память может хранить какие-то смутные образы и обрывки важных событий жизни. Нарушение пространственно-временного восприятия – обычное состояние при частичной амнезии. Предотвратить развитие болезни Альцгеймера можно соблюдая определенные рекомендации и правила.

Важным моментом является тренировка мозга. Активная мозговая деятельность способствует укреплению связи между нейронами. Не зависимо от возраста, в качестве профилактики рекомендуется вести активную физическую и умственную деятельность, обзавестись хобби.

Тренировать мозг помогут такие занятия: чтение литературы: книги, пресса; письмо; чтение стихотворений наизусть; интеллектуальные игры: шахматы,

монополия, теннис, гольф; изучение иностранных языков; игра на музыкальном инструменте или обучение игре; плавание; планирование мероприятий, домашних праздников, рабочей недели; посещение учебных курсов, семинаров, занятий; занятие групповым видом спорта; разгадывание кроссвордов, квестов, sudoku, ребусов, головоломок; путешествия, участия в походах с ориентировкой на местности.

## **5. Метаболические нарушения**

**Гипергликемия и сахарный диабет** - это характерные для пожилого возраста заболевания. Сам процесс регуляции уровня сахара в крови достаточно сложен. С каждым годом организму все труднее дается эта задача, а в результате возникает сахарный диабет.

Для профилактики заболеваний очень важен здоровый образ жизни. Основными правилами ЗОЖ являются: отказ от курения, умеренное употребление алкогольных напитков; правильное питание; употреблять в сутки не менее 1,5 л чистой воды; занятия спортом: бег, езда на велосипеде, спортивная ходьба, фитнес, йога, танцы; пешие прогулки на свежем воздухе; закаливание; здоровый сон; избегать стрессовых ситуаций, переутомления, нервного напряжения; правильно сочетать работу и отдых.

Отказ от вредной пищи, употребление большого количества овощей и фруктов способствует насыщению организма полезными веществами, микроэлементами и витаминами. В результате укрепляется иммунитет, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний: укрепляются кровеносные сосуды, улучшается их эластичность, снижается уровень вредного холестерина. В ежедневный рацион следует включить ягоды. Они являются основным источником антоцианогида, который препятствует негативному воздействию на мозг негативных факторов и таким образом, защищает его от разрушения. Также в них содержатся витамины и микроэлементы.

**Стоит помнить, что эффективная профилактика, рациональное питание и активный образ жизни помогут избежать многих проблем со здоровьем, и позволят вести активную и насыщенную жизнь в любом возрасте.**