

## **Kto dożyje ten doczeka - starzenie się**

### **1. Zmiany – jak z wiekiem zmienia się ciało**

#### **Mózg:**

Zwykle pogarsza się **pamięć** bieżących zdarzeń - dobrze pamiętamy dawne czasy, ale trudno sobie przypomnieć gdzie coś położyliśmy wczoraj. Zapominamy, chociaż „mamy na końcu języka” nazwy, nazwiska i numery. Trudno się nauczyć czegoś nowego. Nie możemy już zajmować się kilkoma sprawami naraz. Przetwarzamy informacje **powoli**, więc trzeba do nas mówić wolniej albo dwa razy. Zdajemy sobie z tego sprawę, więc jesteśmy niecierpliwi, złościmy się sami na siebie i na niewyrozumiałe otoczenie. Łatwo nam o **obniżony nastrój** a nawet o kliniczną depresję.

#### **Oczy:**

**Siatkówka** to błona na tylnej powierzchni wnętrza gałki ocznej, odbiera bodźce wzrokowe, zawiera komórki nerwowe, skupiające się w jej centralnej części - **plamce żółtej**, będącej początkiem nerwu wzrokowego. Plamka żółta odpowiada za widzenie centralne, czyli za widzenie przedmiotu w który się wpatrujemy. Z wiekiem często następuje jej **zwyrodnienie (AMD)**, co skutkuje trudnościami z czytaniem, trafianiem kluczem do dziurki i rozpoznawaniem twarzy. Przy pomocy siatki Amslera sami możemy ocenić stan naszej plamki żółtej: trzeba się wpatrzeć w kropkę na środku wyraźnie pokratkowanego co 5 mm kwadratu o wymiarach 10 na 10 cm. Badanie przeprowadza się dla każdego oka osobno. Pacjent powinien zasłonić jedno oko i umieścić kartę z testem w odległości około 30–40 cm od oczu. Należy patrzeć w kropkę i, nie poruszając okiem, obserwować pozostałą część siatki. Jeśli wszystkie linie pozostają proste, to oznacza, że siatkówka w plamce jest zdrowa. W przypadku zwyrodnienia plamki linie proste się wyginają a kwadraciki mogą wydawać się powiększone lub pomniejszone. Niektóre postaci tego zwyrodnienia są leczalne, zatem warto się kontrolować i reagować natychmiast. Przykłady zaburzeń widzenia u 4 malarzy, w tym Edgara Degas z uszkodzoną plamką można zobaczyć na stronie:

<https://bit.ly/335ezHx>. Odżywienie siatkówki poprawia się po suplementacji luteiną i zeaksantyną, w aptekach bez recepty.

Zakłócenia przepływu płynu wewnątrz gałki ocznej mogą się nasilać z wiekiem i prowadzić do **jaskry**.

Te dwa problemy okulistyczne (AMD i jaskra) grożą szybką utratą wzroku, więc wymagają doskonałej opieki okulistycznej. Zwyczajne poradnie państwowe nie są odpowiednio wyposażone. Warto zapewnić sobie diagnostykę i ewentualnie leczenie w nowoczesnym gabinecie poza NFZ, albo odczekać w długiej kolejce do Ambulatorium Kliniki Okulistycznej (od grudnia 2019 będzie już przeniesiona do Prokocimia) lub do Wojewódzkiego Szpitala Okulistycznego, os. Na Wzgórzach 17B.

Z wiekiem **soczewki** sztywnieją i przestają akomodować, czyli umożliwiać komfortowe widzenie do dali i do bliży. Jeśli około 40 roku życia nosiliśmy okulary „minusy”, to po pewnym okresie bez potrzeby używania okularów przejdziemy prawdopodobnie na szkła „plusy”. Jeśli w młodości nosiliśmy „plusy”, to ta wada będzie się tylko pogłębiać. Osoby o prawidłowej w młodości ostrości wzroku przestaną około 50 roku życia widzieć wyraźnie druk i będą czytać przy pomocy „długiej ręki”, czyli trzymać książkę daleko od oczu, aż się zdecydują na okulary. Soczewki około 50-60 roku życia zaczynają też mętnieć, rozwijamy **zaćmę**, dlatego słabiej rozróżniamy odcienie kolorów, niebieski robi się wyblakły, a świat przybiera ciemne barwy buro-żółtawe. Przykładem jest mostek japoński na obrazach Moneta, malowany na przestrzeni 30 lat: <https://www.monet.fineart24.pl/monet-japonski-mostek/>. Na szczęście obecnie nie ma już długiego oczekiwania na termin operacji wymiany soczewek z powodu zaćmy. Częściowo zapobiegać jej można unikając patrzenia w słońce, używając okularów przeciwsłonecznych z wysokim filtrem UV, nosząc kapelusz z szerokim rondem i przyjmując luteinę i zeaksantynę zawartą w szpinaku, brokułach, kapuście włoskiej, żółtych i pomarańczowych owocach i warzywach, lub suplementach diety.

Z wiekiem do czytania potrzebujemy **jaśniejszego oświetlenia**, a źrenice sztywnieją, czyli wolno adaptują się do zmiennych warunków oświetlenia. Łatwo wtedy o **ośnienie** i bezradność przy oślepieniu światłami samochodu z naprzeciwka; lepiej nie być kierowcą po zmroku.

Widzenie peryferyjne (czyli po bokach głowy) z wiekiem się pogarsza, **pole widzenia** zmniejsza się nawet o 20 stopni, więc łatwo o niezauważenie samochodu jako pieszy, a dziecka biegnącego za piłką jako kierowca.

**Suchość oka** wynika ze zmniejszonego wytwarzania łez, czemu łatwo można i trzeba zapobiegać przy pomocy kropli „sztucznych łez”.

Z drugiej strony może występować **łzawienie** z powodu osunięcia się brzegu dolnej powieki lub przytkania się kanalika łzowego odprowadzającego łzy do nosa. Trzeba wówczas u okulisty systematycznie przetykać ten kanalik.

**Zapalenie brzegów powiek** z ich zaczerwienieniem, ropieniem i świądem bywa wywołane przez nużeńce Demodex (rodzaj roztoczy). Polskie preparaty apteczne nie są skuteczne, natomiast można zamówić w sklepie internetowym [www.ukrainashop.com](http://www.ukrainashop.com) bardzo skuteczny żel do powiek Stop Demodex zawierający Trihopol (metronidazol), oraz szampon i inne produkty do pielęgnacji skóry.

### **Uszy:**

Narażenie na **hałas** skutkuje utratą lub pogorszeniem się słuchu. Nie ma możliwości odwrócenia tego procesu, ale można się wspomagać aparatami słuchowymi.

Pielęgnacja przewodu słuchowego zewnętrznego polega na systematycznym zakraplaniu go olejkami rozpuszczającymi woskowinę (np. Acustone), bez prób usuwania jej za pomocą patyczków. Gruba warstwa **woskowiny** potrafi znacznie przytłumić słuch. Można się zwrócić o pomoc do laryngologa, który uszy przepłucze.

### **Dotyk:**

Jest zmysłem, którego pobudzenie do końca życia jest niezbędne dla dobrego samopoczucia psychicznego. Po to nam są współmałżonkowie, wnuki i inne bliskie osoby, a nawet zwierzęta domowe.

### **Węch:**

Zapach potrafi przywołać wspomnienia sprzed wielu lat, nawet mimo demencji czy innych zaburzeń pamięci. Z tego powodu starsi niechętnie zmieniają ulubiony krem do golenia czy wodę toaletową – a młodzi niech nam nie robią prezentów-eksperymentów w tym zakresie.

### **Propriocepcja – czucie głębokie:**

Jeśli chcemy napić się wody ze szklanki, nasz mózg za pomocą czucia głębokiego dokonuje oceny sytuacji początkowej, żeby następnie wprawić w ruch poszczególne partie mięśni, jednocześnie kontrolując je, regulując i dostrajając. Niezaburzona propriocepcja konieczna jest do prawidłowego funkcjonowania narządów ruchu. „**Integracja sensoryczna**” to prawidłowo funkcjonujące i współpracujące zmysły dotyku, równowagi i propriocepcji, pozwala na zręczne i celowe ruchy.

Z wiekiem pogarsza się, trzeba ją ćwiczyć.

### **Serce, układ krążenia i krew:**

Komórki mięśnia sercowego nieco się degenerują, a zastawki pogrubiają się i sztywnieją. To powoduje mniej sprawne tłoczenie krwi, mimo że objętość serca się zwiększa.

Naturalny rozrusznik serca może gubić rytm i pojawiają się **arytmie**, z których najpowszechniejsze i najgroźniejsze jest **migotanie przedsionków**. Bywa ono bezobjawowe, a mimo to może powodować zakrzepowo-zatorowe powikłania z udarem mózgu włącznie. Dlatego powinniśmy co jakiś czas przechodzić badania kardiologiczne. Podstawowe badania to krótkie standardowe **EKG** lub lepiej **EKG wysiłkowe** (mówią o stanie naczyń wieńcowych i rytmie) i **USG** („echo serca” - mówi o wydolności mechanicznej). Ostatnio coraz częściej krótkie EKG zamienia się na badanie trwające całą dobę (tzw. Holter) lub nawet cały miesiąc; przy tak długiej obserwacji można wykryć arytmie występujące incydentalnie. Osoba z arytmia koniecznie powinna być pod opieką kardiologa. Różne są sposoby leczenia arytmii: można dokonać **ablacji** - zniszczenia ogniska generującego dodatkowe skurcze; wówczas nie ma potrzeby dalszego leczenia. W przypadku migotania przedsionków skuteczność jest jednak dość niska, wynosi 60%. Można prowadzić leczenie farmakologiczne, łącznie z **lekami przeciwkrzepliwymi**, zwykle przez całe życie. Można zamknąć czyli unieszkodliwić **uszek lewego przedsionka** – to zachyłek, w którym gromadzą się skrzepy, mające łatwość oderwania się i przesunięcia się do krążenia mózgowego. Ta metoda jest ostatnio stosowana coraz częściej, w Krakowie w Szpitalu im. Jana Pawła II.

Przyczyną **niewydolności serca** jest najczęściej choroba niedokrwienne (np. stan po zawale serca), nadciśnienie, astma. Niewydolność dotyczy nawet 20% osób po 75 roku życia. Objawy to duszność (również po pochyleniu się do zawiązania butów, to ważny objaw!), znużenie, obrzęki wokół kostek, zawroty głowy. Koniecznie należy podlegać leczeniu kardiologicznemu.

**Nadciśnienie** (norma Europejska to maksymalnie 140/90, Amerykanie nawet zalecają 130/80) wynika ze sztywności naczyń zmienionych miażdżycowo, natomiast **niedociśnienie ortostatyczne** ze zmniejszonej wrażliwości baroreceptorów. Jest to stan, w którym ciśnienie obniża się przy gwałtownej zmianie pozycji z leżącej na stojącą. Skutkiem bywają zawroty głowy i upadki. Żeby tego uniknąć, nocą, gdy mamy nagłą potrzebę skorzystania z WC, dobrze jest używać nocnika lub pampersa.

Słabiej przyswajamy **żelazo**, stąd anemia i osłabienie. Często przyczyną jest popijanie herbatą posiłków z mięsem lub zielonymi jarzynami, co wiąże żelazo i uniemożliwia jego wchłanianie się. Lepiej popijać czymś kwaśnym - sokiem owocowym albo wodą z cytryną.

**Odporność** spada - białe ciała krwi tracą sprawność w rozpoznawaniu wroga, to jest zakażeń i nowotworów, również **szczepienia** nie działają już tak skutecznie jak dawniej.

### **Układ moczowy:**

Nerki lubią pracować na dużych objętościach płynów. Jeśli **mało pijemy** to filtrują mocz zagęszczony, co je uszkadza i wywołuje niewydolność. Pijemy mało z dwu powodów: tracimy poczucie pragnienia więc „zapominamy” o picciu, oraz przewidujemy kłopot z oddaniem (trzymaniem) moczu.

Zmienia się **anatomia** dolnej części miednicy (u mężczyzn przerasta prostata, u kobiet obniża się przednia ściana pochwy i rozluźnia cewka), a u obu płci pęcherz sztywnieje i mieści mniej moczu niż dawniej, wskutek czego pojawia się **parcie naglące** czyli konieczność natychmiastowego oddania moczu, albo **wysiłkowe nietrzymanie** czyli jego bezwiedne ulewanie się. Dotyczy to kobiet już około 50 roku życia, a mężczyzn około 10-20 lat starszych. Wszystkie leki tłumiące parcie naglące są na receptę, te starszej generacji mają przykre skutki uboczne, ale można prosić o receptę na lepszą choć dużo droższą Betmige, dla kobiet i mężczyzn. Można jej nie zażywać codziennie a tylko w dniach „wyjściowych”. Można ją zażywać długoterminowo albo do czasu naprawy chirurgicznej. Chwilowo ale bardzo skutecznie pomaga używanie specjalnych, niwelujących zapach moczu **wkładek** dla kobiet i mężczyzn, albo **majtek chłonnych**. Producent Tena: [www.tena.pl](http://www.tena.pl) (apteki), albo sklepy internetowe, np. [www.sklepikseniora.pl](http://www.sklepikseniora.pl), [www.artcoll.pl](http://www.artcoll.pl), itd.

### **Mięśnie i kości:**

**Malejemy**, ponieważ obniża się sklepienie podłużne i poprzeczne stopy, oraz obniżają się kręgi i krążki międzykręgowe kręgosłupa. Wydaje się wówczas, że wydłużają się nam ręce i nogi, i potrzebujemy coraz szerszych butów. Powinniśmy przejść ortopedyczną diagnostykę stóp (na przykład [www.lewkowicz.com.pl](http://www.lewkowicz.com.pl), ul. Mostowa 3, wejście od ul. Bonifraterskiej, tel. 12 626 53 08) i w razie potrzeby używać indywidualnych wkładek ortopedycznych, to poprawia komfort chodzenia i zmniejsza ból w stawach skokowych, kolanach i biodrach.

Jeśli zaniedbujemy codzienne ćwiczenia, to **pochylamy się do**

**przodu**, garbimy, zmieniamy **worzec** chodu na krótszy i wolniejszy. Wskutek siedzenia mamy skłonność do utrwalenia zgięcia w stawach biodrowych, czyli trudno nam o wymach nogą do tyłu. Maleje masa mięśniowa, więc jesteśmy słabsi. Osteoporoza „kradnie” kości i osłabia je, łatwo o złamania kości długich przy upadku, a o klinowe złamania kręgosłupa (czyli zapadnięcia się poszczególnych kręgów) nawet bez urazu. Wtedy garbienie się jest nieuchronne. W przypadku stwierdzenia osteoporozy i nietolerancji podstawowych leków, dla kobiet można przepisać co 6 miesięcy bardzo skuteczne zastrzyki refundowane (Prolia), niestety mężczyźni są tu poszkodowani, ponieważ kwalifikują się do takiego leczenia tylko w przypadku raka prostaty leczonego hormonalnie. Na szczęście testosteron chroni ich przed osteoporozą do bardzo późnego wieku.

### **Trawienie:**

Z wiekiem często tracimy enzymy potrzebne do trawienia cukru mlecznego (**laktozy**) i owocowego (**fruktozy**). Efektem jest wzdęcie i gazy po nieskwaszonym mleku i surowych wysokofruktozowych owocach jak owoce pestkowe (jabłka, gruszki, melony, arbuzy), owoce suszone (jabłka, śliwki, morele, figi, daktyle, rodzynki) i miód.

Spada wydolność trzustki, więc **gorzej trawimy tłuszcze** i możemy mieć po nich biegunkę, a niedobór insuliny prowadzi do cukrzycy.

W jelitach następuje zmiana flory bakteryjnej, skutkująca **zaparciami**. Pomaga tu przyjmowanie dostatecznej ilości **plynów**, doraźnie używany syrop Lactulosum, albo włączenie na stałe do diety bogatych w błonnik łusek z babki plesznik: preparat Colon C z apteki. Oczywiście najbardziej polecane jest spożywanie naturalnych pokarmów bogatych w błonnik, czyli **warzyw i owoców**. Jeżeli jednak dotychczas mieliśmy dietę niskobłonnikową, to wprowadzać go należy powoli, żeby nie mieć wzdęć i podrażnienia jelit.

Osoby zażywające niesterydowe leki przeciwzapalne i przeciwbólowe (ibuprofen, aulin, ketonal itp.) miewają owrzodzenia żołądka, **refluksy** i zgagę. Tu pomagają środki obniżające kwasotę żołądka (czyli podnoszące pH), na przykład mleczko Alugastrin, tabletki Ranigast itp. Należy tylko pamiętać, że taki odkwaszony żołądek jest bezbronny wobec drobnoustrojów i pasożytów.

### **Zęby i przyzębie:**

Wiele **chorób przewlekłych** (m.in. reumatoidalne zapalenie stawów, miażdżycy, choroby autoimmunologiczne) bierze swój początek

w chorobach bakteryjnych tkanek otaczających zęby. Prawidłowa **higiena** może im do pewnego stopnia zapobiegać. Jeśli mamy problem z precyzyjnym używaniem zwyczajnej szczoteczki do zębów, wówczas lepiej jest przejść na szczoteczkę elektryczną. Polecenia godne jest płukanie ust płynem odkażającym jak Listerine, Elgydium, Xerostom itp., używanie nici dentystycznych i irygatorów.

**Implanty** stomatologiczne są doskonałym rozwiązaniem jako podstawa protez ruchomych, ale dbałość o ich higienę musi być nie mniejsza niż przy własnych zębach. Zaniedbania mogą skutkować ropniami okołozębowymi, nawracającymi, których leczenie jest trudne i mało skuteczne. Implantu bowiem nie można wyrwać, trzeba go wyciąć w bloku kostnym, co jest większą operacją niż wyrwanie zęba.

### **Skóra:**

Z wiekiem **cieńszeje**, robi się niedokrwiona, sucha i łatwo ulega otarciom. Powinna być pielęgnowana emolientami z apteki, ze szczególnym uwzględnieniem stóp i goleni. Na stopach trzeba poświęcić uwagę okolicy międzypalcowej i paznokciom, gdzie zmiany mogą oznaczać **grzybicę**; szukamy łuszczącego się naskórka, a paznokcie grubieją, rozwarstwiają się i stają się nieprzeziernie. Bez recepty jest dostępny preparat przeciwgrzybiczy Pirolam: lakier do paznokci i żel na skórę.

Skóra nad kostką przyśrodkową może ulec **owrzodzeniu** żylakowatemu, bardzo trudno się gojącemu. Nie wolno do tego dopuścić. Gdy zauważymy obrzęki a zwłaszcza gdy skóra zrobi się miejscowo sinawa, powinniśmy stosować **kompresjoterapię**, czyli zakładać podkolanówki uciskowe dobrane w aptecce lub u lekarza naczyniowca na wymiar.

## **2. Frailty – zespół wątłości, słabości**

to nie to samo co starość, bo można mu zapobiegać i leczyć

### **Cechy:**

- sarkopenia (utrata masy mięśniowej)
- osłabienie
- osteoporoza
- pogorszenie zdrowienia po urazach i operacjach

**Skutek:** upadki – hospitalizacje – niepełnosprawność – instytucjonalizacja

**Przyczyny:**

- genetyka
- niedostateczna aktywność fizyczna
- zaburzenia odżywiania (nadmiary / niedobory)
- niedobór hormonów: androgeny, estrogeny, hormon wzrostu

**Zapobieganie - aktywność fizyczna:**

- ćwiczenia **aerobowe** - energiczne chodzenie, nordic walking (na wydolność serca i przeciwdepresyjnie): 5 razy w tygodniu po 30 minut, lub też licznik kroków
- ćwiczenia **oporowe** na siłowni (na mięśnie i kości)
- ćwiczenia **równowagi i rozciągające**: tai chi, chodzenie noga za nogą, stanie na jednej nodze
- **rehabilitacja** w centrach rehabilitacji lub w domu – nauka indywidualnie dobranych ćwiczeń, na przykład [www.znowuwbiegu.pl](http://www.znowuwbiegu.pl) ul. Odrzańska 13, tel. 609 915 005
- zajęcia grupowe fitness, na przykład [www.myfitnessplace.pl](http://www.myfitnessplace.pl), [www.awf.krakow.pl/aktywny-senior](http://www.awf.krakow.pl/aktywny-senior)

**Zapobieganie - żywienie:**

- **białko**: 1,2-1,5 g na kg masy ciała, w tym **leucyna** - próg co najmniej 4 g/dobę (w mięsie, jajach, mleku); jednak ograniczyć białko w przypadku niewydolności nerek
- 300 g **warzyw** + 100 g **owoców** na dobę obniża aktywność prozapalną; szpinak bogaty w luteinę, najlepiej podgrzewać go w kuchence mikrofalowej. Jeśli jest problem z gryzieniem to trzeba kupić mały blender – coctailer i sporządzać koktaile do picia
- **Kwasy tłuszczowe omega 3**: tran, tłuste ryby, nasiona konopii, siemię lniane, oliwa – działają przeciwzapalnie
- **wit. D3**: po 65 roku życia 2000j/d, po 75 r.ż. 4000 j/d, osoby otyłe podwójna ilość
- **błonnik** rozpuszczalny i nierozpuszczalny
- oregano, kurkuma, imbir i inne **przyprawy zamiast soli** – działają przeciwzapalnie
- albedo (białe przegrody) z **cytrusów** – działa przeciwzapalnie i przeciwzakrzepowo
- ciemne owoce **jagodowe** (borówki, jeżyny): antyoksydanty
- ograniczyć **cukier i gluten** (pszenica) – bo działają pro zapalnie



### 3. Bezpieczne mieszkanie – zapobiegamy upadkom

- usunąć ruchome i pozaginane dywaniki
- usunąć niskie kanciaste stoliki
- dobre oświetlenie, też nocne; wyraźne kolory
- nie używać pawlacza
- odpowiednia wysokość szafek i łóżka (postawić na belkach), szuflady zamiast niskich półek
- poręcze
- podłogi antypoślizgowe, niebłyszczące
- łazienka łatwo dostępna z sypialni, stołek pod prysznic, kabina bez progu i z mocną kotarą, poręcze, muszla klozetowa z funkcją bidetu

### 4. Opieka nad seniorami

**Geriatrya:** jest 417 lekarzy geriatrów w Polsce, z czego połowa pracuje w innym charakterze. W całym kraju istnieje 70 poradni geriatrycznych.

Ma powstać **300 Centrów Zdrowia 75+**, zaleca Narodowa Rada Rozwoju przy Prezydencie.

**Szpital powiatowy** będą przekształcane w zakłady opieki długoterminowej; być może również część budynków po Klinikach przy ul. Kopernika w Krakowie.

**Pomoc fizyczna** – opiekunki z MOPS

**Stowarzyszenia, wolontariaty** – bo zaangażowanie w życie społeczne tłumi ekspresję genów związanych z zapaleniem, a więc z bólem stawów i zakrzepami.

**Krakowska polityka senioralna:** <https://dlaseniora.krakow.pl/>  
**PASIOS** - Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015 – 2020: celem jest poprawa jakości i poziomu życia osób 60+ poprzez promowanie ich aktywności, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej.  
**CASy** (Centra Aktywności Seniorów) – obecnie 41, docelowo 50.