

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ

Синдром старческой астении – это состояние, характеризующееся возрастными изменениями организма, прежде всего, костно-мышечной, иммунной, центральной нервной и эндокринной систем.



ПРИЧИНЫ СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

физиологическая особенность некоторых людей старше 65 лет

может быть обусловлена сочетанием хронических заболеваний

генетические особенности пожилых людей

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ

В основе старческой астении – три тесно взаимосвязанных состояния:

- 1. Синдром недостаточного питания:** когда в организм попадает недостаточное количество нужных питательных веществ. Это связано с ухудшением здоровья ротовой полости, уменьшением вкусовой чувствительности, а также с синдромом быстрого насыщения, когда человек неосознанно снижает объем порций. В результате всех этих составляющих, снижается аппетит, объем и качество пищи. Это приводит к снижению мышечной силы и выносливости, уменьшению физической активности, снижению массы тела.
- 2. Синдром под названием «саркопения»,** под которым подразумевается снижение массы и силы мышц, связанное с возрастом. Она развивается вследствие окислительного стресса и протекающего в организме воспаления в сочетании с недостаточным питанием (предыдущим синдромом). Из-за саркопении человек становится менее устойчив, чаще падает. А в результате уменьшения физической работы мышц, снижается и кровоснабжение костей, и они становятся более хрупкими.
- 3. Снижение интенсивности метаболических процессов.** В результате снижается чувствительность тканей к инсулину, нарушается функционирование всех внутренних органов, в том числе – головного мозга. Из-за этого страдают когнитивные функции.

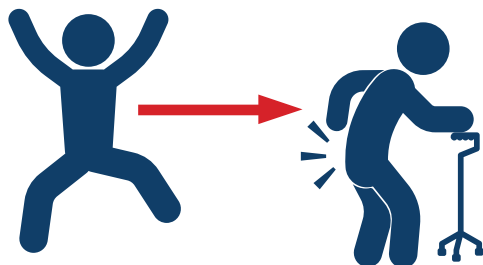
КТО БОЛЬШЕ РИСКУЕТ РАЗВИТИЕМ СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ



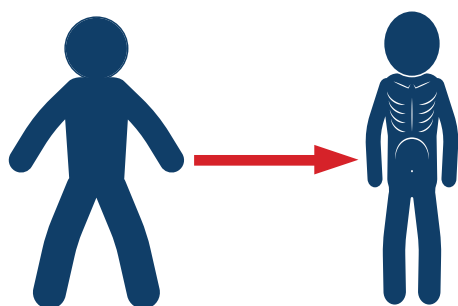
- женщины;
- с возрастом: чем больше лет человеку, тем больше утяжеляется астения: примерно в 5 раз каждые 5 лет после 65 лет;
- люди, у которых нет семьи;
- люди, живущие в маленьких городах и селах;
- те, кто больше работает руками, чем головой;
- люди, живущие в неблагоприятных социально-бытовых условиях.

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ



Это состояние не появляется внезапно: вначале пожилой человек активен, довольно энергичен, не ограничен в физическом плане. Затем у него начинают проявляться различные заболевания (суставов, нервной системы, сердца, органов пищеварения), которые практически не выражены, но все же, несколько снижают качество жизни. Через время симптомы хронических болезней становятся более выраженными, ухудшают качество жизни, но еще хорошо поддаются терапии.



Прогрессирование астении приводит к сильному снижению памяти, постоянным нарушениям координации, в результате которых человек становится очень неустойчивым. Он уже не может выходить на улицу, его нужно водить в туалет и до кровати, накладывать еду в тарелку и наливать воду, помогать поесть и совершать гигиенические процедуры. Такой человек нуждается в ношении подгузника, так как страдает постоянным недержанием мочи и иногда – кала. Также ему необходимо или давать слабительные (время от времени или постоянно), или делать клизмы.



В терминальной (конечной) стадии старческой астении человек лежит, практически не вставая. Его надо кормить, поить, мыть и переворачивать прямо в кровати .

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ (КОРРЕКЦИЯ) СИНДРОМА СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

ПРИ СНИЖЕНИИ ВЕСА

Регулярная физическая активность

Для этого пожилой человек не менее 150 минут в неделю должен выполнять упражнения средней интенсивности:

- 3 дня в неделю или чаще делать упражнения на равновесие;
- делать силовые упражнения 2 раза в неделю или чаще.

При этом пожилые люди, которые долго были малоподвижными, должны очень постепенно приступать к занятиям – начиная с нескольких минут в день. Нагрузки они также должны наращивать постепенно.

Протезирование зубов

Плохое пережевывание пищи или употребление пюрированных блюд отрицательно сказывается на здоровье желудочно-кишечного тракта.

Диета

Суточная потребность в калориях для пожилого человека составляет около 1600 ккал. Если у него уже отмечается снижение веса, суточная калорийность повышается до 3000 ккал. Его ежедневная пища должна состоять из:

- 5-7 порций углеводов;
- 4-5 порций овощей;
- 2 порции мясных продуктов, при этом белка должно быть не более 100 г/сутки;
- 1-2 порции жиров;
- 6-8 стаканов жидкости (даже при наличии сердечной недостаточности и отеков).

Пищу пожилой человек должен принимать 4-5 раз в день, при приготовлении можно использовать специи.

Если человеку трудно глотать, пища должна быть разнообразной, но однородной, пюреобразной консистенции, а жидкость, наоборот – более густой (в виде киселей, кефира, простокваши).



СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ (КОРРЕКЦИЯ) СИНДРОМА СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ ПРИ СИНДРОМЕ ПАДЕНИЙ

Чтобы справиться с этим состоянием, в первую очередь нужно наладить безопасный быт:

- на скользкий пол постелить ковры;
- заменить лампочки в комнатах и на лестницах на более яркие;
- постелить в ванну или душевую кабину коврик;
- оборудовать ванную комнату и туалет поручнями;
- не давать залезать на стулья или стремянки.

Кроме этого, важно дать пожилому человеку опору – трость или ходунки. Если он плохо видит – обеспечить его хорошо подобранными очками, но при этом не давать носить очки с мультифокальными линзами во время ходьбы, особенно по лестницам.

Борьба с падениями также включает:

- регулярную физическую активность;
- прием витамина D;
- ношение особой обуви в зимнее время;
- использование при ходьбе бедренных протекторов.

ПРИ НАРУШЕНИЯХ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, СПОСОБНОСТИ К АНАЛИЗУ

Для лечения когнитивных нарушений и ухудшения памяти применяются такие методы:

- физическая активность;
- лечение болезней сердца и сосудов;
- контроль и своевременное снижение артериального давления;
- заучивание стихов, разгадывание кроссвордов, изучение иностранных языков.



СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ (КОРРЕКЦИЯ) СИНДРОМА СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

КОРРЕКЦИЯ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

В этом случае пожилой человек должен быть осмотрен



урологом



гинекологом

- **выполнении упражнений Кегеля:** по 3 подхода по 8-12 сокращений мышц тазового дна по 8-10 секунд каждый, выполняемых трижды в день. Курс – не менее 15-20 недель;
- **ведение дневника мочеиспусканий**, с помощью которого можно определить интервал между походами в туалет. Исходя из этих данных, пожилому человеку нужно будет ходить в туалет не по требованию, а через вычисленные минимальные промежутки времени. Затем рекомендуется увеличивать интервал между мочеиспусканиями. Постепенно, за 4-6 недель, нужно выйти на интервал в 3-4 часа между походами «по-маленькому».
- **уменьшать употребляемую жидкость нельзя;**
- **в диету** нужно добавить кисломолочные продукты, а завтрак нужно начинать с приема 100 г салата из сырых овощей. Это будет служить профилактикой запоров, которые ухудшают недержание мочи.



Все время лечения недержания мочи пожилому человеку стоит носить абсорбирующее белье или специальные гигиенические прокладки.

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ (КОРРЕКЦИЯ) СИНДРОМА СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

ЛЕЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ФОНЕ СИНДРОМА СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

У человека со старческой астенией необходимо контролировать уровень артериального давления, холестерина и глюкозы крови, так как на фоне такого истощения сил организма риск сосудистых катастроф значительно возрастает.

Профилактика старческой астении

Всем детям, чьи родители находятся в возрасте 65 или старше, пока не развились явные признаки старческой астении, нужно максимально предупредить ее появление.

Для этого необходимо:

- не менее 4 раз в день «тормозить» его, не давая лежать, уговаривать и заставлять его двигаться, выполнять некоторые простые действия (уборка, мытье посуды, занятие с внуками);
- контролировать регулярность приема пищи и полноценность его рациона;
- принимать меры профилактики атеросклероза (низкохолестериновое питание, физическая активность);
- препятствовать социальной изоляции человека;
- вовремя давать обезболивающие препараты, не допуская, чтобы пожилой человек терпел боль.

