

Группы риска:



Женщины



Одинокие



Люди в возрасте чем больше лет человеку, тем больше утяжеляется астения: примерно в 5 раз каждые 5 лет после 65 лет



Пожилые люди, живущие в маленьких городах и селах



Те, кто больше занят физическим трудом



Люди старшего возраста, живущие в неблагоприятных социально-бытовых условиях и имеющие низкий доход

Профилактика старческой астении

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

Физическая активность пожилых людей от 65 лет и старше

Упражнения для рук



Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле. Ноги на полу, плечи расправлены.

Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°. На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды. На вдохе опустите руки. Повторяйте по 10-15 раз.

Балансирование на одной ноге с опорой на стул



Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.

Стоя на одной ноге, держитесь за стул. Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд. Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.

Приседания со стулом



Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.

Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь. На вдохе сядьте обратно. Спина прямая. Повторите 10-15 раз.

Если у Вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом.

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ



РЕКОМЕНДАЦИИ

РОДСТВЕННИКАМ ПАЦИЕНТОВ СО СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИЕЙ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН



Российский геронтологический клинический научно-клинический центр



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



ЧОЦОЗ МП

Синдром старческой астении

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

Основные симптомы:

- **общая слабость;**
- **медлительность;**
- **потеря более, чем 4,5 кг веса без диет за год;**
- **ухудшения памяти и способности к анализу;**
- **падения;**
- **депрессии;**
- **недержание мочи;**
- **нарушения чувствительности;**
- **ухудшение слуха и зрения.**

Почему она развивается?

В основе старческой астении – **три тесно взаимосвязанных состояния:**

1 Синдром недостаточного питания

(в медицине это называется мальнутрицией):

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 «саркопения»

Снижение массы и силы мышц, связанное с возрастом. Это 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.

При минимальных внешних и внутренних воздействиях все эти три фактора способны в минимальные сроки привести к ухудшению состояния здоровья, инвалидности и смерти.

Причины старческой астении

>65
лет



Это состояние является физиологической особенностью некоторых людей старше 65 лет, то есть нормальным для них состоянием.

У других людей старческая астения обусловлена сочетанием хронических заболеваний.

Генетическая предрасположенность в комплексе с другими заболеваниями у пожилых людей утяжеляет развитие старческой астении

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.

Этап, который уже принято считать **старческой преастенией** (то есть который предваряет развитие астении), выглядит как частые обострения хронических болезней, декомпенсация некоторых из них, из-за чего качество жизни начинает страдать более сильно.

Далее развивается **легкая старческая астения**: человек худеет, ухудшается его память, зрение или слух, ему труднее становится ходить в пределах своего привычного маршрута. Но он еще может с трудом выйти на улицу и даже сходить в магазин.

Умеренная старческая астения – это когда слабость и нарушения способности хорошо соотносить или координировать приводят к тому, что пожилой человек нуждается в длительном уходе.

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.