

Здоровое старение, профилактика возрастных болезней

Абаскалова Надежда Павловна
док. пед. наук, профессор,
Заслуженный работник ВШ РФ

**«Мозг человека - очень сильная штука. Каждый тихо
вздрагивает, когда его впервые называют стариком».
Сейчас «серебряный возраст» — как новый этап развития со
своими уникальными возможностями.**



**"Возраст не приговор для счастья, приговоры мы
выносим себе сами. Старость - либо второе счастье,
либо второе горе. И то и другое зависит от нас»**

**«Если человек сам следит за своим здоровьем, то
трудно найти врача, который знал бы лучше
полезное для его здоровья, чем он сам» - Сократ**



Профилактика возрастных болезней — это комплекс мер, направленных на снижение риска развития хронических заболеваний, сохранение здоровья и повышение качества жизни в пожилом возрасте. Она включает изменение образа жизни, медицинское наблюдение, коррекцию факторов риска и, при необходимости, медикаментозную поддержку.

Замедленное старение, или отложенная старость, — это состояние человека, сохраняющего высокое качество жизни без инвалидности и тяжелых хронических заболеваний. К последним относят диабет второго типа, остеопороз, деменцию и другие хронические недуги, напрямую влияющие на качество и продолжительность нашей жизни.

Чтобы защитить себя от последствий падения, пожилым людям необходимо создать мышечный корсет.



Профилактика падений - тренировки на равновесие и баланс, а также силовые упражнения должны проходить рядом с опорой.

1. **Тандемная ходьба** или ходьба в одну линию: представьте, что перед вами лежит веревка, и идите по ней – носок задней ноги ставится к пятке впередиидущей ноги.
2. **Упражнение на одной ноге:** держась за опору, попеременно стойте на правой и левой ноге по 10 секунд, отводя ногу в сторону или назад.
3. **Упражнения с балансировочной подушкой** подходят для более продвинутого уровня тренировки. Держась за опору, встаньте на нее двумя ногами, поймав баланс. Со временем, когда это будет легко получаться, можно пробовать вставать одной ногой.
4. Следующий вид тренировок – **силовые упражнения**. Их можно выполнять с помощью различных спортивных атрибутов: гантелей до 1,5 килограммов, утяжелителей, фитнес-резинки или эспандеров.

ПОВОРОТНЫЙ ДИСК ДЛЯ ФИТНЕСА

до
120
КГ



это
балансирующий
диск, тренажер для
доступных занятий
дома, универсальный
спортивный снаряд
на котором можно
проводить
кардиотренировки и
укреплять мышцы.



Противопоказания!

- атеросклероз;
- радикулит;
- позвоночная или
брюшная грыжа;
- острые хронически
заболевания



СЖИГАЕТ ЖИР
10 МИНУТ = 100 КАЛОРИЙ



УКРЕПЛЯЕТ ТАЛИЮ



МАГНИТНЫЕ ТОЧКИ



ТИХАЯ РАБОТА

UUKKEE sport/ID 3210564

Возрастные физиологические изменения и риски для здоровья



- ❖ **Преждевременная недостаточность яичников** у женщин ассоциирована с повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний.
- ❖ **Гипогонадизм** (нарушение выработки тестостерона) у мужчин связан с повышенным риском сахарного диабета второго типа, психоэмоциональным нарушением, с увеличением общего бремени возрастных заболеваний.
- ❖ **Субклинический гипотиреоз** (снижение функции щитовидной железы) ассоциирован с повышением риска атеросклероза».

Возраст — важный фактор риска развития сахарного диабета второго типа



Сахарный диабет — это группа эндокринных заболеваний, при которых в крови сохраняется избыточное количество сахара. Диабет возникает либо из-за того, что поджелудочная железа вырабатывает недостаточно инсулина, либо из-за невосприимчивости клеток организма к действию этого гормона.

Среди основных факторов развития диабета в пожилом возрасте:

- ❖ снижение функции клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин;
- ❖ уменьшение количества мышечной ткани (саркопения);
- ❖ увеличение количества жировой ткани;
- ❖ развитие инсулинорезистентности;
- ❖ развитие заболеваний и прием препаратов, которые могут влиять на углеводный обмен.

«Лучшая профилактика — в поддержании здорового образа жизни, разнообразном и сбалансированном питании (принцип Гарвардской тарелки, Средиземноморский стиль питания), физической активности для уменьшения возрастной потери мышц и нормальной массы тела.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Обязательный учет лекарственных взаимодействий: пациенты пожилого возраста могут принимать много разных препаратов по поводу различных заболеваний.

Болезни сердца — это комплекс заболеваний. К ним относятся инфаркт, ишемическая болезнь, сердечная аритмия и многие другие болезни. Они могут приводить к различным серьезным осложнениям, среди которых, например, отек легких и остановка сердца.



- Курение, несбалансированное питание, ожирение, употребление большого количества алкоголя и отягощенный семейный анамнез повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).
- Соблюдение простых правил профилактики может снизить смертность от ССЗ на 35%.
- К проблемам, усугубляющим течение ССЗ, специалисты относят и бесконтрольное употребление БАДов.
- Здоровое питание и правильный образ жизни, двигательная активность снижают риск развития этих заболеваний.

Онкологические заболевания. С возрастом растет и риск развития злокачественных новообразований. Самые распространенные онкологические заболевания среди пожилых людей — это рак легких, толстой кишки, предстательной железы и молочной железы у женщин.



- У людей, которые занимаются физическими упражнениями в рекомендованных количествах около 150 минут в неделю, статистически значимо снижается риск развития семи из 15 видов рака.
- Ежедневное использование солнцезащитного крема с SPF 15 может снизить риск развития плоскоклеточной карциномы (SCC) примерно на 40%, а риск меланомы — на 50%.
- Отказ от курения, поддержание здорового веса, употребление большего количества фруктов и овощей и сокращение потребления красного и обработанного мяса снижают риск заболевания.
- Совершенствуются и методы диагностики рака, растет их качество и скорость проведения, в том числе и наследственных форм.

Заболевания предстательной железы



У мужчин с возрастом происходит гормональная перестройка: снижается уровень мужских половых гормонов при одновременном увеличении женских. Эти изменения влекут за собой увеличение в размерах предстательной железы, что может блокировать нормальный ток мочи, а также со временем поражать мочевой пузырь и почки. Опухоль может переродиться в злокачественную. **В пожилом и преклонном возрасте обязательно необходимо проходить диспансеризацию для своевременной профилактики аденомы простаты и рака предстательной железы.**

Когнитивное старение. Умеренная потеря кратковременной памяти, трудности с поиском слов и снижение скорости обработки информации — это нормальные проявления старения.



- ❖ Эти изменения объясняются уменьшением объема некоторых частей мозга, в том числе тех, которые активно задействованы в обучении, снижением кровотока и воспалительными процессами.
- ❖ Воспаления, возникающие из-за болезней (например, диабета) и травм, могут снижать функции нашего мозга.
- ❖ Серьезные проблемы с памятью могут быть вызваны деменцией или другими факторами, выходящими за рамки нормального старения. При этом старение мозга происходит неодинаковыми темпами, и генетические и социальные факторы (например, образование и профессия) могут усиливать или снижать риски развития деменции и других когнитивных нарушений.

Болезнь Альцгеймера



- **Болезнь Альцгеймера — одна из форм деменции — поражает около 50 млн человек во всем мире, и ожидается, что к 2050 году это число утроится.**
- **Это опасное заболевание вызывает постепенную потерю памяти, изменения личности и в конце концов полную утрату всех способностей.**
- **Причины: Одна из причин связана с генетической предрасположенностью. Она, в свою очередь, определяется работой более 20 генов. Самый важный из них называется **аполипопротеин Е (APOE)**. Определенные варианты этого гена могут увеличивать риск развития болезни Альцгеймера в четыре раза по сравнению с людьми, не имеющими такой версии гена.**
- **Большую роль в развитии заболевания играют и внешние условия. стресс в детстве и подростковом возрасте сильнее связан с факторами риска развития болезни Альцгеймера, чем стресс, который накапливается в течение всей жизни.**

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

10 РАННИХ СИМПТОМОВ



Отдаление от
родных и
друзей



Принятие
неразумных
решений



Проблемы с
общением



Изменения в
зрительном
восприятии



Проблемы с узнаванием мест,
людей, восстановлением
последовательности событий



Потеря
памяти



Перепады
настроения



Потеря
вещей



Сложности с
решением
задач



КРИПО
ИМ. А. М. ТУЛЕЕВА



MedVisor
Здоровье и медицина

СИМПТОМЫ



Профилактика болезни Альцгеймера

Правило 1.

Устранение факторов риска



Регулярно посещать врача



Отказаться от вредных привычек



Нормализовать показатели артериального давления, уровня сахара в крови, стабилизировать другие соматические заболевания

Правило 2.

Поддержание здорового образа жизни



Полноценный сон (более 7-8 часов в сутки)



Правильное и сбалансированное питание



Регулярная физическая нагрузка, гимнастика мозга



Использование релаксирующих и медитативных техник для снятия стресса и тревоги

Правило 3.

Активация работы мозга



Изучение иностранных языков



Заучивание стихов



Хобби



Разгадывание кроссвордов и головоломок



Участие в общественной и трудовой жизни

Остеопороз — это заболевание костей, которое развивается при снижении минеральной плотности и массы костной ткани. А это приводит к тому, что кости становятся хрупкими и ломкими.



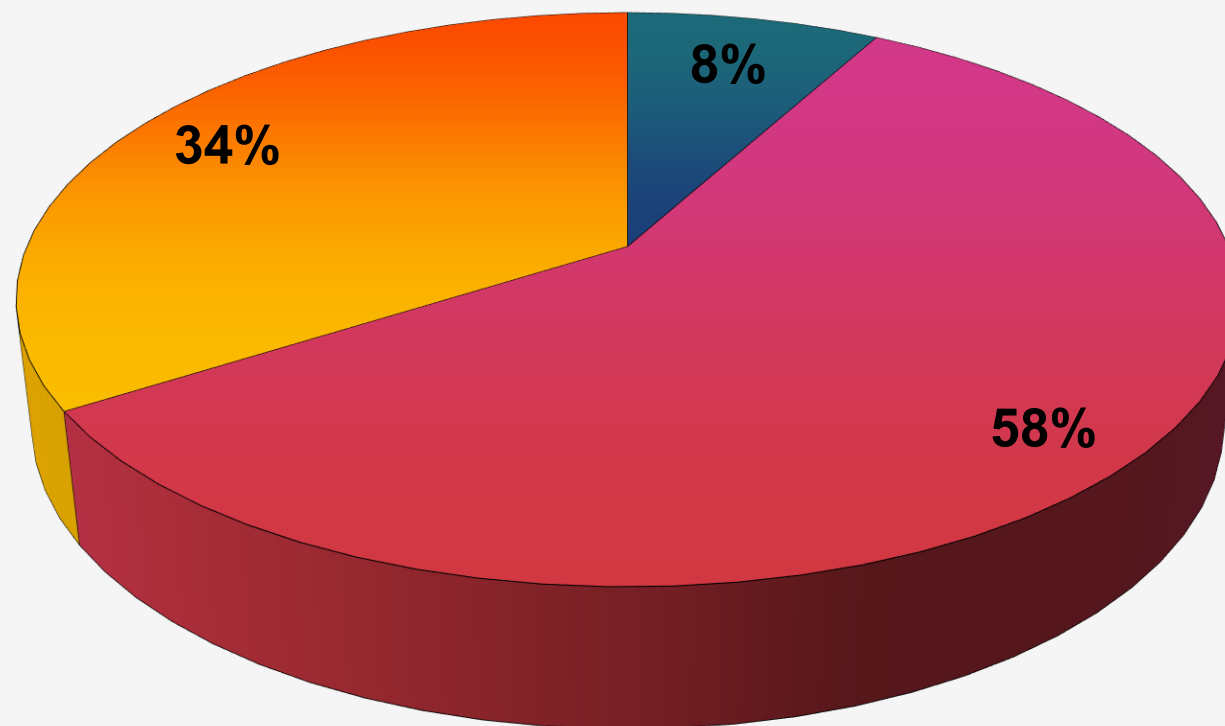
- ❖ Основная причина переломов у женщин в постменопаузе и у пожилых мужчин - это недостаток кальция.
- ❖ Приблизительно каждая вторая женщина и каждый четвертый мужчина в возрасте 50 лет и старше сталкиваются с переломами, вызванными остеопорозом. Около 14 млн жителей России старше 50 лет имеют диагностированный остеопороз. Помимо этого, у 20 млн человек диагностируют снижение плотности костной ткани, то есть начальную стадию заболевания. Остеопороз чаще развивается у женщин, чем у мужчин. Причем риск его развития выше у белых и азиатских женщин.
- ❖ Диета с низким содержанием кальция и витамина D может повысить риск развития остеопороза.
- ❖ Предлагают совмещать терапию диабета и остеопороза. Оказалось, что несколько гормонов, которые участвуют в регуляции инсулина, могут тормозить процессы резорбции (рассасывания) костной ткани и помогать образованию новых тканей.

Как влияет стресс на здоровье пожилых людей?



- Стресс негативно влияет на здоровье пожилых людей - повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других хронических патологий.
- Во время стресса повышается уровень адреналина и кортизола в крови, что приводит к учащённому сердцебиению и повышению артериального давления - такой гормональный всплеск негативно сказывается на работе сердца и сосудов, а также на иммунной системе, особенно в условиях длительного переживания стресса.
- Стресс может приводить к ухудшению сна, головным болям, нарушению пищеварения и другим проблемам со здоровьем.
- При стрессе могут возникать психические расстройства: тревога, различные степени депрессии, конверсионные реакции (например, в виде острой слепоты и паралича руки или кисти).
- Чтобы снизить уровень стресса и улучшить качество жизни рекомендуется заботиться о ментальном здоровье, соблюдать информационную гигиену, общаться с позитивно настроенными людьми, уделять время физической активности и другим методам.

Базовая стрессоустойчивость пожилых людей



■ ВУ ■ СУ ■ НУ

Стрессоры являются стимуляторами, возникающими в ситуации, вызывающей стресс у индивида.



- ✓ **Хронические стрессоры** являются непрерывными, устойчивыми или регулярными трудностями в повседневной жизни. Одним из источников этих постоянных стрессоров может быть напряженность, связанная с взаимодействием человека с условиями окружающей среды.
- ✓ Другим источником хронических стрессоров может быть возникновение столкновения между социальными ролями индивида и/или несовместимыми требованиями окружающей среды.
- ✓ Источниками переживания постоянных стрессоров могут быть также отсутствие выбора в повседневной жизни или чрезмерная сложность выполнения данного задания.
- ✓ Кроме того, хронические стрессоры могут исходить из окружающей среды, например, преступления в близлежащей местности или шум во дворе, под окнами, в соседней квартире.
- ✓ Женщины воспринимают субъективные факторы стресса (переживании и внутренние конфликты) как более напряженные, по сравнению с мужчинами.

Управление стрессом. С возрастом устойчивость к стрессам снижается, поэтому важно учиться снижать их негативное влияние на здоровье



- ❖ **Труд** является источником творческих и физических сил человека, источником долголетия. Долгожители - люди деятельные, для них характерен высокий жизненный тонус, который достигается любым творческим трудом. Чем активнее нервная система человека, тем дольше он живет. Человеку нужна обязательно плодотворная и созидательная жизнь.
- ❖ Каждый человек часто испытывает состояние напряжения при определенных обстоятельствах. Но не обстоятельства, а реакция на них является причиной стресса. При выполнении важной работы мы испытываем стресс, это подготавливает нас духовно и физически, помогает приложить дополнительные усилия и справиться с затруднениями. Однако, если человек испытывает слишком много негативного стресса, то это не пойдет на пользу здоровью, т. к. может быть источником многочисленных неприятных переживаний и болезней. Создание безопасной среды дома (устранение препятствий, использование нескользящих ковриков и т. д.)
- ❖ Общайтесь с позитивно настроенными людьми. Всегда помните о том, что общение с другими людьми является важным фактором преодоления стрессовых ситуаций.

Профилактика стресса



- ❖ **Избегание ситуаций, которые вызывают стресс.** Фильтруйте свое информационное поле, откажитесь от просмотра новостей или чтения негативных сообщений в социальных сетях.
- ❖ **Регулярный сон.** Соблюдайте гигиену сна, спите достаточное количество времени, при появлении жалоб на бессонницу, обратитесь к неврологу или сомнологу. В случае, если причиной плохого сна является недержание мочи – обратитесь к урологу, он поможет решить эту проблему.
- ❖ **Социальная поддержка.** общайтесь с близкими людьми, посещайте клубы по интересам, участвуйте в группах поддержки и волонтерской деятельности. Это не только улучшит психоэмоциональное состояние, но и защитит от деменции.
- ❖ Физическая активность, правильное питание, дыхательные гимнастики медитации (специальные анти-стресс упражнения).
- ❖ **Избежать стрессов нельзя, а снизить степень их негативного влияния на здоровье – можно и нужно!**

Синдром старческой астении, или «хрупкость» (frailty)



СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ - ассоциированный с возрастом синдром (ССА, шифр по МКБ-10 R54)

- Основные клинические проявления: общая слабость медлительность и/или непреднамеренная потеря веса.
- Сопровождается снижением физической и функциональной активности многих систем, адаптационного и восстановительного резерва.
- Способствует развитию зависимости от посторонней помощи в повседневной жизни, утрате способности к самообслуживанию.
- Ухудшает прогноз состояния здоровья: включает в себя более 85 различных гериатрических синдромов, основными из которых являются синдромы падений, недостаточности питания (мальнутриции), саркопении (уменьшение массы и силы мышечной ткани), недержания мочи, а также сенсорные дефициты, когнитивные нарушения, депрессия.

Пациенты ≥ 60 лет - скрининг по шкале «Возраст не помеха»



- 1 Похудели ли Вы на 5 кг и более за последние 6 месяцев? (Вес) Да/нет
- 2 Испытываете ли Вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения Зрения или Слуха? Да/нет
- 3 Были ли у Вас в течение последнего года Травмы, связанные с падением? Да/нет
- 4 Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или встревоженным на протяжении последних недель? (Настроение) Да/нет
- 5 Есть ли у Вас проблемы с Памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать? Да/нет
- 6 Страдаете ли Вы недержанием Мочи? Да/нет
- 7 Испытываете ли Вы трудности в перемещении по дому или на улице? (Ходьба до 100 м/ подъем на 1 лестничный пролет) Да/нет

«ХРУПКИЕ» ПАЦИЕНТЫ
ПАЦИЕНТЫ

≥ 3 -х положительных ответов

Обязательная конс. врача гериатра!

«ПРЕХРУПКИЕ» ПАЦИЕНТЫ

1-2 положительных ответа

Целесообразна консультация врача!

«КРЕПКИЕ»

0 положительных ответов

Меры по снижению риска падения



1) Обеспечение достаточного освещения во всех местах пребывания пациентов.

Целесообразно использование освещения с датчиком движения.

2) Обеспечение безопасной среды во всех местах пребывания пациентов, устранение препятствий на пути потенциального передвижения пациентов (провода, мокрые тряпки и т.д.).

3) Стулья, кушетки, предназначенные для пациентов, должны быть устойчивыми.

4) Двери не используемых помещений должны быть закрыты на замок.

5) Оборудование лестниц перилами достаточной длины, с нескользкой поверхностью.

6) Оборудование коридоров поручнями с обеих сторон.

7) Оборудование туалетов поручнями с обеих сторон, установка высокого унитаза.

8) Своевременное устранение повреждений пола.

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

Кухня

Самоотключающиеся бытовые электроприборы (чайник, утюг)

Регулярная **проверка** газового и электрического оборудования

Еженедельная **ревизия** продуктов в холодильнике

Высота ПОЛОК в пределах роста

Обувь для дома на нескользкой подошве, с задником, без каблука, с противоскользящей стелькой внутри



Ванная комната

Поручни возле унитаза и ванны, внутри душевой кабины

Стул со спинкой для приема душа

Противоскользящий коврик в ванной или душевой кабине

Жилые комнаты

Стул устойчивый, удобной высоты, с подлокотниками и спинкой

Не заставляйте проходы мебелью и другими предметами

Будьте внимательны: **домашние животные** могут стать **причиной падений**



Памятка пожилым людям



- уходя из дома,
закрывайте
окна, форточки,
двери балконов,
хозпостройки



- укрепите вход-
ные двери: уста-
новите цепочки
и глазки

- за пенсией
на почту или в
банк ходите с род-
ственниками или
людьми, которым
доверяете



- не оставляйте
свои вещи
во дворе
без присмотра

- стремитесь
к добрососедским
отношениям



- не впускайте
в дом незнако-
мых людей



*Если в отношении вас соверше-
но преступление или вы стали
его очевидцем, сообщите
об этом по телефону*

112

102





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!