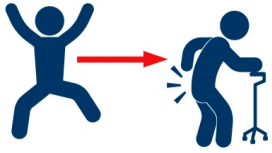
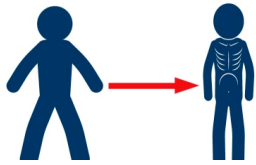


КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ



Это состояние не появляется внезапно: вначале пожилой человек активен, довольно энергичен. 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. Человек 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 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 в кровати.

ПРОФИЛАКТИКА СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ



- не менее 4 р в день выполнять некоторые простые действия (уборка, мытье посуды, занятие с внуками);



- умеренная физическая активность, ЗОЖ;
- недопускать социальной изоляции человека;



- своевременно принимать обезболивающие препараты, не терпеть боль.



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ "Центр медицинской профилактики
и реабилитации Калининградской области"

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ



Памятка для населения

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:

- 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.
- 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 саркопии человек становится менее устойчив, чаще падает. А в результате уменьшения физической работы мышц, снижается и кровоснабжение костей, и они становятся более хрупкими.
- 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.