

DOBRA STAROŚĆ DŁUGIE ŻYCIE

**Jak dobrze się zestarzeć i pozostać
sprawnym przez długie lata?**

dr n. med. Agnieszka Jabłeka

DOBRA STAROŚĆ, DŁUGIE ŻYCIE

DOBRA WIADOMOŚĆ

- Starość nie jest chorobą
- Ludzie nie umierają z powodu starości tylko z powodu chorób, którym w większości można zapobiegać
- 70% schorzeń i chorób zależna jest od diety, stylu życia i aktywności fizycznej

DOBRA STAROŚĆ, DŁUGIE ŻYCIE

- **Procesom starzenia** można przeciwstawić się odpowiednim stylem życia
- **Procesom rakotwórczym** można zapobiegać odpowiednią dietą i stylem życia
- **Chorobom serca i cukrzycy** można przeciwstawić się odpowiednim stylem życia, dietą i aktywnością fizyczną.

Choroby cywilizacyjne

- Cukrzyca typu 2 – 2,5 mln
- Nadciśnienie tętnicze- 14 mln
- Choroba wieńcowa i inne konsekwencje rozwoju miażdżycy- 360 tysięcy zgonów na rok
- Otyłość i nadwaga 25-30% populacji ogólnej

Czynniki ryzyka przyspieszonej starości

- **spadek aktywności fizycznej**
- **nieodpowiednie żywienie**
- **używki**
- przeciążenie układu nerwowego i zmiana środowiska
- izolacja społeczna
- niedostatek rekreacji
- brak przygotowania do własnej starości

Poważnym problemem w Polsce jest **niesprawność osób starszych**

- **2mln** dorosłych nie może przenieść torby z zakupami o wadze 5kg na odległość 10m
- **700 tyś** osób nie ubierze i nie rozbierze się samodzielnie
- **250tyś** osób musi mieć pomoc aby wstać lub położyć się do łóżka
- **100tyś** sama nie zje i musi być karmiona

Starzenie się układu ruchu

- Zmniejszenie siły mięśniowej, wytrzymałości, rozmiaru i masy mięśni
- Unieruchomienie, brak aktywności fizycznej, niedożywienie, choroba nasilają ten proces
- Odwodnienie chrząstek stawowych i większa podatność na uraz i regenerację
- Mniejsza wytrzymałość, wolniejszy wzrost i odbudowa kości- wolniejsze gojenie złamań

Wysiłek fizyczny sprzyja zdrowiu na starość

- poprawia wydolność układu krążenia i układu oddechowego
- zapobiega utracie masy kostnej i mięśniowej
- zmniejsza **ryzyko upadków i urazów**
- korzystnie wpływa na funkcje poznawcze
- spowalnia proces starzenia się

Badania przed podjęciem aktywności:

- **Wydolności układu krążenia:** ciśnienie tętnicze, tętno, ekg, holter ekg, echo serca
- **Wydolności układu oddechowego;** spirometria
- Sprawności układu ruchu
- Wyrównania schorzeń przewlekłych

Każdy rodzaj aktywności sprzyja zdrowiu:

- Spacerowanie szybkim krokiem
- Spacerowanie z kijkami
- Jazda rowerem
- Pływanie
- Ćwiczenia dobrane indywidualnie
- Gry zespołowe
- Ewentualnie bieganie

Przygotowanie do wysiłku fizycznego

- skonsultuj się z lekarzem jeżeli chorujesz na chorobę przewlekłą
- wybierz właściwą formę aktywności
- pamiętaj o ubiorze odpowiednim do warunków pogodowych
- pamiętaj, aby być widocznym dla uczestników ruchu drogowego

Skuteczne leczenie

- **Regularna ocena wartości ciśnienia tętniczego** i utrzymywanie wartości RR w granicach **130/80** zapobiega chorobom:
- nerek,
- udarom mózgu,
- zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia
- spowalnia rozwój zaburzeń pamięci

Przygotowanie do wysiłku fizycznego

- zabierz okulary i aparat słuchowy jeżeli są potrzebne
- używaj kremu z filtrem słonecznym
- zadbaj o prawidłowe wyniki stężenia cukru i ciśnienia tętniczego
- w przypadku wiatru lub zimna stosuj krem ochronny i chustę
- pamiętaj o nakryciu głowy

Przygotowanie do wysiłku fizycznego- ubiór

- buty muszą dobrze, ale nie za mocno trzymać stopę
- używaj odprowadzających pot i wilgoć skarpet , bluz, podkoszulek
- używaj ubioru chroniącego przed wiatrem i chłodem lub przegrzaniem

Dobra dieta, długie i zdrowe życie

- Bardziej od ilości ważny jest skład diety
- Rodzaj i jakość produktów są decydujące
- Należy unikać: wysoko przetworzonej żywności, mięsa, pokarmów bogatych w cukier, tłuszcze, sól.
- Dieta bogata w **warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste** sprzyja zdrowiu.

Jak uciec przed chorobą?

Podstawowe zasady zdrowego żywienia:

- spożywać mniejsze ilości pokarmów
- wybierać produkty zawierające dużo włókien roślinnych – warzywa
- zamiast tłuszczów zwierzęcych spożywać oleje roślinne
- wybierać chude mięso i przetwory
- preferować produkty pełnoziarniste

Regularne badania profilaktyczne

- Glukoza na czczo raz do roku
- Krzywa cukrowa raz na 3 lata
- Morfologia
- Badanie ogólne moczu
- TSH
- Witamina B12
- Wapń całkowity, fosfor

Regularne badania profilaktyczne

- Cytologia
- Kał na krew utajoną
- Mammografia
- PSA
- RTG klatki piersiowej
- Spirometria
- Fibroskopia, rektoskopia

Zaburzenia pamięci

- wczesne rozpoznanie ma kluczowe znaczenie dla skuteczności leczenia
- wczesne objawy- rozleniwienie, zmęczenie, zaniedbania w higienie - trudne do uchwycenia(1-2 lata)
- pogorszenie funkcjonowania społecznego, zawodowego
- Ocena pamięci i nastroju raz do roku

Przygotowanie do starości

- Dobre relacje z rodziną, znajomymi oraz sąsiadami
- Przygotowanie ekonomiczne
- Planowanie ostatnich lat życia
- Pozytywne nastawienie
- Stawianie sobie celów
- Ograniczanie niesprawności
- Aktywność fizyczna na co dzień

Czynniki powalające na utrzymanie dobrej sprawności umysłowej:

- wszechstronna wczesna edukacja
- stałe rozwijanie swoich zdolności i umiejętności w okresie dorosłości
- ciągła aktywność poznawcza
- wysoka aktywność codzienna w dorosłym życiu
- wysoka aktywność zawodowa i społeczna

PROCES STARZENIA SIĘ

Optymalna adaptacja do starości jest możliwa poprzez:

- utrwalanie zainteresowań,
- rozbudowania życia towarzyskiego,
- udział w systematycznych zajęciach

Dziękuję za uwagę

