

Елена Анатольевна Гохман

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

УДК 616-085

ББК 53.52

Г74

Гохман, Е.

Г74 Заболевания пожилого возраста / Е. Гохман — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 320 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75201-0

Книга предназначена в первую очередь пожилым, но может представлять интерес и тем лицам среднего возраста, которые хотят знать, что их ожидает в недалеком будущем. Авторы надеются, что книга окажется хорошим подспорьем социальным работникам, медицинским сестрам, а также родным и близким, ухаживающим за престарелыми родственниками.

Эта книга не заменяет консультацию врача и других специалистов. Ее задача — дать полезную информацию общего свойства по заданной теме, чтобы вместе с профессионалами медицины улучшать свое здоровье..

BIC VFD

BISAC MED000000

ISBN 978-5-521-75201-0

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020

© Т8 Издательские технологии, 2020

Предисловие

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается процесс, который называется “постарением населения”, то есть увеличением числа лиц пожилого и старческого возраста. Ученые считают, что и в XXI веке этот процесс будет продолжаться. По прогнозам ООН, в 2025 году численность людей старше 60 лет превысит 600 млн., что составит более 15 % всего населения планеты. В европейской части России и ее крупных городах уже сейчас количество пожилых людей приближается к 20 %.

Что же такое старость? Древнегреческий философ Демокрит сказал так: “Старение есть повреждение всего тела при полной неповрежденности всех его частей”.



В книге вы получите ответ на вопрос, как можно попытаться замедлить процесс старения, узнаете, с какими проблемами, касающимися здоровья, сталкивается пожилой человек. Мы расскажем вам об особенностях течения некоторых заболеваний, дадим рекомендации по уходу за пожилым пациентом.

Данную книгу ни в коем случае нельзя рассматривать как самоучитель по диагностике и лечению различных заболеваний, но пусть она будет вашим добрым помощником на таком сложном жизненном этапе, каким является старость.



Старение и старость

Людям всегда хотелось жить вечно. Но у кого раньше, у кого позже включается механизм старения и наступает, как принято считать, не самая лучшая пора жизни.

Английский писатель Джонатан Свифт (1667—1745 гг.) заметил: “Все люди хотят жить долго, но никто не хочет быть старым”. Прошло более двухсот лет, а это изречение не потеряло своей актуальности и в современном мире.

Библия рассказывает, что Адам — первый человек Земли, прожил 930, в возрасте восьмисот лет он в очередной раз стал отцом — у него родился сын Сиф, который прожил девятьсот двенадцать лет. Внук Адама и сын Сифа Енос умер в девятьсот пять (Библия, Ветхий завет, Бытие, гл. 5).



Значительно позднее, в Древнем Риме, средняя продолжительность жизни составляла 28—30 лет, поэтому человек сорокапятилетнего возраста считался там стариком.

Мы живем, конечно, дольше, чем древние римляне, но до Адама и его детей нам очень далеко.

По последним данным, средняя продолжительность жизни в России для женщин составляет 73 года, для мужчин — 58 лет.

В развитых западных странах эти цифры значительно выше и отмечается тенденция к их еще большему увеличению.

С какого возраста человек может считать себя пожилым? А стариком?

В России принята следующая классификация по определению возрастных границ:

18—29 лет — молодой возраст;

30—44 — зрелый возраст;

45—59 — средний возраст;

60—74 — пожилой;

75—89 — старческий.

Лица, достигшие 90 лет считаются долгожителями.

По классификации ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), пожилой возраст начинается с 65 лет, это связано с тем, что в большинстве развитых стран пенсионный возраст



устанавливается именно в этот период, а не в 60 лет, как у нас.

Что же такое старость и старение?

Старение — это биологический разрушительный процесс, неизбежно развивающийся с возрастом. Старение приводит к ограничению приспособительных возможностей организма, снижению его надежности, развитию возрастной патологии, то есть к старости.

Старость — это закономерно наступающий заключительный период возрастного развития человека. Старение не является болезнью, это один из этапов развития организма.

Существует старение естественное (физиологическое), преждевременное (ускоренное) и замедленное (ретардированное).

Для естественного старения характерно постепенное появление старческих изменений, развивающихся в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

При преждевременном старении эти изменения наступают раньше и выражены ярче, чем у здоровых людей соответствующего возраста. Ускоренному старению способствуют перенесенные заболевания, неблагоприятные факторы окружающей среды, стрессы, вредные привычки.

И наконец, мечта большинства людей замедленное старение, при котором возрастные изме-



нения наступают значительно позже, чем в целом по популяции. Этот вид старения ведет к долголетию, увеличению продолжительности жизни.

Общеизвестно, что большинство даже здоровых людей одного и того же возраста выглядят и чувствуют себя по-разному. Различают возраст календарный и биологический. Календарный — это количество прожитых лет, его мы можем определить по паспорту. Биологический возраст отражает меру старения организма, состояние его здоровья и даже в какой-то мере продолжительность предстоящей жизни.

Чем больше календарный возраст индивидуума опережает биологический, тем медленнее темп его старения и тем больше лет жизни у него в запасе.

Ускоряют старение малоподвижный образ жизни, длительные или повторные стрессовые ситуации, нерациональное питание, хронические заболевания, вредные привычки, наследственная предрасположенность.

Наиболее частыми признаками ускоренного старения являются быстрая утомляемость, раннее поседение, снижение трудоспособности, раннее снижение памяти, репродуктивной способности.

Проблема долголетия волнует человечество многие века. Еще в Древней Греции старцы



бросались на арену, чтобы испытать крови убитого гладиатора. Римские патриции “баловались” молоком с кровью убитых специально для этой цели младенцев. В XIX веке французский физиолог Броун-Секар впрыскивал себе экстракт семенников собак и морских свинок и утверждал, что эти инъекции оказывают на него омолаживающее действие. Тем не менее прожил он 76 лет, не так уж и много.

Простонародный русский лечебник рекомендует “класть возле себя собак, кошек и молодых людей на кровати всегда, когда ложиться спать, и беречься печали и угнетающих страстей”.

В 20—30-е годы XX столетия с научной целью тридцати тюремным заключенным (США, штат Калифорния) были имплантированы яички казненных преступников. Эксперимент закончился отторжением чужеродных органов.

В 1951 г. румынский врач Ана Аслан, работавшая в Бухарестском институте педиатрии, широко рекламировала препарат под названием Геровитал. Опытами, произведенными в США и Англии, доказано, что препарат аналогичен анестетику новокаину и никакого продляющего жизнь действия не оказывает.

Ну а пока эликсир вечной молодости не изобретен, современные медики рекомендуют по возможности вести здоровый образ жизни.



Двигательная активность в пожилом и старческом возрасте

Пожилые люди должны больше двигаться. “Праздность расслабляет тело”, — говорил римский врач Цельс в I веке до н. э. Мышечная деятельность необходима для обеспечения нормального хода возрастных изменений в организме. Гиподинамия ведет к снижению трудоспособности, снижению адаптации к физическим нагрузкам, нарушению сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и в результате к преждевременному старению. И наоборот, под влиянием физических упражнений и прогулок улучшаются обменные процессы, увеличивается насыщение крови кислородом, снижается