

- s vekom primerane znižovať energetický príjem, stravu prispôsobovať zdravotnému stavu (diéty)

Využívať pozitívne vplyvy pravidelnej pohybovej aktivity na:

- funkciu srdcovocievneho systému
 - priaznivo ovplyvňuje TK
 - zabezpečuje elasticitu ciev
 - upravuje pomer TG a HDL cholesterolu (prevencia aterosklerózy)
 - zvyšujú srdcovú zdatnosť a maximálnu spotrebu O₂ (VO₂ max.)
- Spomalenie rozvoja chronických ochorení
 - normalizácia tolerancie glukózy (prevencia non inzulin dependentného diabetu)
 - zníženie telesného tuku (boj proti obezite)
 - zlepšenie vaskularizácie a sily dýchacích svalov (spomalenie rozvoja chronických dýchacích ochorení)
 - zvýšenie denzity kostí (prevencia osteoporózy)
 - zlepšenie prekrvenia a metabolizmu kostrových svalov, zvýšenie pohyblivosti kĺbov, lepšia tolerancia bolesti (pozit. vplyv pri chron. ochoreniach pohybového aparátu)
- Spomalenie rozvoja fyziologických zmien spojených so starnutím
 - zlepšenie posturalnej rovnováhy (držania tela)
 - zvýšenie svalovej sily
 - pozitívny vplyv na koordináciu, flexibilitu a výdrž
 - zvýšenie mobility starších ľudí a tým aj sebestačnosti
 - zníženie rizika pádov, ktoré patria u starších ľudí k jedným z najčastejších príčin úrazov spôsobujúcich smrť
- Zlepšenie mentálneho zdravia
 - zvýšenie sebadôvery
 - zlepšenie kognitívnych funkcií, sebakontroly, spánku
 - euforizujúci účinok (zvýšenie hladiny endorfínov počas telesnej aktivity)
 - prevencia mentálnych ochorení, ktoré sa vyskytujú najmä v starobe (depresia, Alzheimerova choroba)
- Sociálny prínos
 - nadviazanie sociálnych kontaktov najmä pri organizovaných aktivitách (turistika, prechádzky, tanec)
 - zníženie pocitu samoty a sociálnej izolácie

Veľký podiel na zlom zdravotnom stave starších osôb má predsudok, že byť starý znamená nič nerobiť a že sa to začína už v šesťdesiatke.

Aj po tomto veku je však mnoho možností ako byť aktívny a mať množstvo záujmov, vrátane ďalšieho vzdelávania, zapájania sa do miestnych aktivít (spoločenských, športových) a pod.

Starší človek je predovšetkým skúsený človek. Svojimi životnými skúsenosťami a cennými radami môže obohatiť život rodiny a byť jej oporou, a preto:

- ❖ zapájajte sa do života rodiny, máte jej čo ponúknuť – dobrú radu, dobré slovo,
- ❖ odovzdávajte svoje skúsenosti,
- ❖ ved'te svojich vnukov k správnej výžive, k hygienickým zásadám a venujte im svoju lásku,
- ❖ buďte príkladom.

Celoživotné dodržiavanie zásad správneho spôsobu života sa Vám odmení i v aktívnom prežívaní staršieho veku.

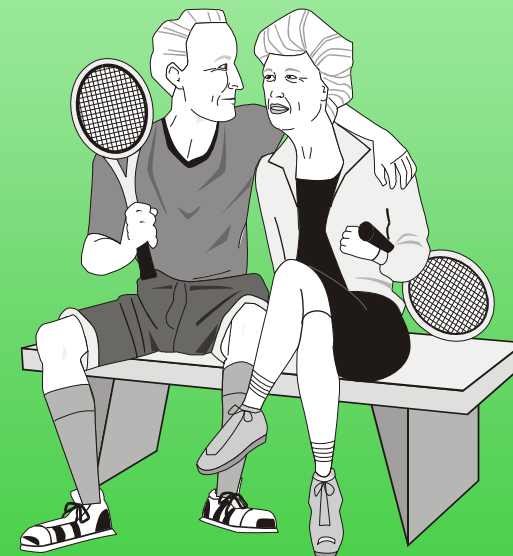


Vydalo Oddelenie výchovy obyvateľstva ku zdraviu RÚVZ
Poprad – rok 2004

Nepredajné

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Poprade

Zdravé starnutie
alebo
vieme ako starnúť?



Aká je skutočnosť

Starnutie je prirodzený fyziologický proces zmien v organizme, ktorý je považovaný za všeobecný biologický jav začínajúci narodením človeka.

Existujú však veľké rozdiely medzi jedincami v tom, čo pre nich starnutie znamená, ako aj v ich schopnosti viesť aktívny uspokojujúci život. Veľa sa hovorí o oslabovaní fyziologických funkcií v starobe a málo o tom, ako zostať aktívny.

Hlavnou charakteristickou črtou demografického vývoja posledných desaťročí je predlžovanie strednej dĺžky života a hlavne starnutie populácie ako dôsledok poklesu pôrodnosti a postupného posunu silných populačných ročníkov do dôchodkového veku.

V roku 1998 žilo na svete vo veku

- nad 80 rokov 66 milióna ľudí
- nad 90 rokov 6,4 milióna
- 100 a viac ročných asi 135 000 osôb

V roku 2050 je predpoklad u osôb

- nad 60 rokov nárast z 10% na 22%
- nad 80 rokov 6x viac ako dnes
- 100 a viac ročných 1,6x viac ako dnes

Na Slovensku bol podiel ľudí starších ako 65 rokov

v roku	1925 – 5,72%
	1950 – 6,66%
	2000 – 11,40%
očakávanie v roku	2050 – 13,50%

Starnutie a fyziologické funkcie

Väčšina fyziologických procesov podlieha zmenám, ale rozsah a rýchlosť týchto zmien sú u jednotlivých jedincov odlišné.

S vekom ubúda množstvo nervových buniek (neurónov) a znižuje sa hmotnosť mozgu. Redukuje sa novopamäť, spomaľuje sa čas reakcie a nové informácie sa osvojujú pomalšie.

Zmeny miechy a periférnych nervov sa prejavujú poklesom rýchlosti vedenia vzruchu, spomaľovaním reflexov, postupnou redukciou vnímania pocitov, znižovaním svalovej sily, znižovaním vnímavosti a zmyslovým ochudobňovaním (depriváciou).

Vekové zmeny na orgánoch srdcovocievneho systému sa prejavujú poklesom znášanlivosti záťaže.

V dôsledku poklesu pružnosti veľkých tepien sa zvyšuje systolický krvný tlak, čo sťažuje prácu ľavej komory.

Starnutím sa znižujú výsledky väčšiny testov pľúcnej funkcie. Znižuje sa i účinnosť hlienotvorného riasinkového čistiaceho systému a kašľa ako obranných mechanizmov a zvyšuje sa riziko respiračnej infekcie. Klesá pľúcna ventilácia a príjem kyslíka pri fyzickej námahe.

V oblasti tráviaceho systému sa zaznamenáva úbytok a zmenšovanie (atrofia) chuťových teliesok, atrofia slizníc, znižuje sa vylučovanie tráviacich štiav, vznikajú poruchy pohyblivosti, strata chrupu spôsobuje žuvacie ťažkosti tráviaceho systému.

S vekom sa znižuje prekrvenie obličiek i množstvo funkčných jednotiek obličiek (nefrónov), znižuje sa schopnosť zriediť a koncentrovať moč.

Starnutím ubúda kostnej hmoty, klesá pevnosť kostí a zvyšuje sa ich lámavosť. Svaly atrofujú a klesá ich sila. Vznikajú i zmeny v držaní tela.

Aktivita základnej látkovej výmeny v organizme (bazálny metabolizmus) klesá vo vzťahu k redukcii svalovej hmoty. Znižuje sa výdaj energie, redukuje sa kalorická potreba.

V koži ubúdajú elastické prvky, koža vráskavie, potné žľazy atrofujú, klesá schopnosť potenia a vypadávajú vlasy.

Zmeny nastávajú aj v zmyslových orgánoch, čo vedie ku zhoršeniu videnia, vzniká nahluchlosť až hluchota.

U väčšiny ľudí sa s vekom zvyšuje množstvo tuku a to už od včasnej dospelosti. Po 65. roku života ho ubúda. Obsah tuku v organizme má však vzťah nielen k veku, ale aj k výskytu chorôb.

Pre poproduktívny vek sú príznačné:

- chronické choroby
- polymorbidita (mnohochorobnosť)
- polypragmázia (používanie viacerých liečebných postupov)
- sklon ku komplikáciám
- sklon k adaptačnému zlyhaniu (ťažké prispôbovanie sa novým situáciám)
- odlišné príznaky a priebeh chorôb
- výrazná sociálna črta ochorení.

Príprava na starnutie

Zákonitosti procesu starnutia sa prejavujú charakteristickými zmenami v štruktúrach a funkciách jednotlivých orgánov od mladosti až do neskorého veku.

Pre ich dynamiku majú veľký význam faktory dedičné, ekologické, nutričné (výživové), sociálne. Je dokázaný vplyv mnohých faktorov pracovného a životného prostredia na dĺžku života človeka.

Prípravovať sa na starnutie v zdraví je najlepšie systematickou podporou a ochranou zdravia počas celého života.

V stravovaní:

- naučiť sa jesť striedmo, pravidelne, bez náhlenia a stravu dobre požiť
- vrátiť sa k tradičným potravinám našich predkov – obilniny, strukoviny, zemiaky, koreňová a hlúbová zelenina
- výrazne znížiť príjem tukov, hlavne skrytých tukov z údenárskych výrobkov
- nevyklúčať zo stravy chudé mäso – je dôležitým zdrojom esenciálnych aminokyselín, vitamínu B₁₂ a železa
- nezabúdať na mlieko a nízkotučné mliečne výrobky, najmä kyslomliečne a tvaroh – sú základné zdroje vápnika
- pravidelne konzumovať ryby a výrobky z nich
- obmedziť príjem rafinovaného cukru a cukrárenských výrobkov
- zvýšiť príjem ovocia (nahradiť ním sladkosti) a zeleniny
- obmedziť dráždivé komponenty stravy, jedlo neprisáľať
- obmedziť pitie alkoholických nápojov, nefajčiť
- dbať na dostatočný príjem tekutín počas celého dňa – 1,5 - 2 l denne
- jedlo konzumovať v 5 denných dávkach rozdelených: raňajky 20%, desiata 15%, obed 30%, olovrant 15%, večera 20% z celodenn. stravy