

Starnúť môžeme aj zdravo

Európa starne a tento trend bude pokračovať. Približne tretina obyvateľov Európy bude v roku 2025 staršia ako 60 rokov, pričom pribúdať bude aj ľudí starších ako 80 rokov. Aj preto je dôležité starnúť aktívne a zdravo.

Starnutie nemusí automaticky znamenať choroby, k svojmu telu sa však musíme správať svedomito, a to znamená okrem iného jesť zdravo a vyvážene, mať dostatok pohybu, absolvovať preventívne prehliadky, strážiť si krvný tlak, váhu, cholesterol, nepiť a nefajčiť. Nikdy nie je neskoro zmeniť spôsob života a začať žiť zdravo, pričom úprava jedálneho lístka je nevyhnutná. Mali by ste jesť viac ovocia a zeleniny, uprednostňovať celozrnné potraviny, chudé mäso, strukoviny, orechy. Jesť treba pravidelne a menšie porcie.

So starnutím prirodzene prichádzajú aj zdravotné ťažkosti. Čo sa týka jesene života ženy, každá ju prežíva individuálne. V tele nastávajú zmeny, na ktoré si treba zvyknúť a pristúpiť k nim s gráciou. Psychická nepohoda a rozladenosť môžu byť spoľahlivým spúšťačom rôznych ochorení. „Klimaktérium predstavuje pokles estrogénov v tele, s ktorým súvisia niektoré sprievodné prejavy. Tie môžu byť u niektorých žien dokonca minimálne a toto obdobie prežijú veľmi pokojne. Naopak, ak príznaky menopauzy znižujú kvalitu života, existuje niekoľko možností, ako im predísť alebo ich minimalizovať,“ vysvetľuje gynekológ Jozef Španka. **Pri pocite, že strácame vitalitu, sa začneme viac hýbať.** Už 30-minútová prechádzka denne prospeje psychike aj kondícii. **Na vyššom veku je krásne to, že svoje telo dokonale poznáme.** Jeseň života ženy znamená iba začiatok nového obdobia, ktoré nemusí byť o nič menej zmysluplné alebo vzrušujúce. Až v tomto veku nám dochádza, aké je zdravie dôležité a krehké zároveň. Je prioritou udržať svoje telo v kondícii a organizmus schopný bojovať s ochoreniami.

Nepříjemným znakom starnutia je u drvivej väčšiny ľudí bolesť kĺbov. Dlhodobé bolesti sú spôsobené s poškodením a opotrebovaním chrupavky a niekedy je, žiaľ, jediným východiskom operačný zákrok. „Najdôležitejšie je uvedomiť si, že dnes je operácia bedrového kĺbu záležitosť, po ktorej sa pacient veľmi rýchlo vráti do pôvodného života. Nie je to taký stresujúci výkon ako niekedy v minulosti, keď si vyžadoval dva týždne v nemocnici a následné dlhodobé rehabilitácie.

Aj starší pacienti sa už na druhý deň po zákroku postupne stavajú na nohy a do troch dní vedia s pomocou bariel chodiť po vlastných. „Podstatnou úlohou operácie je, aby sme pacienta nielen zbavili bolesti, ale aby sme mu zlepšili kvalitu života a zabezpečili jeho samostatnosť a nezávislosť od okolia, v ktorom žije. Sú typy seniorov, ktorí svojou svezosťou pripomínajú skôr štyridsiatnikov. Aj oni majú komplikácie a obmedzenia, ktoré so sebou staroba prináša, no v tomto veku je to najmä o prístupe. **Nikto sa starnutiu v určitej chvíli nevyhne,** ide len o to, ako veľmi sa ním necháme ovplyvniť. **Na "staré kolená" by sme si mali život vychutnať tak, ako nám to len dovolí, a starnúť s gráciou.**

O pamäť sa treba starať

- **Po päťdesiatom roku života dochádza prakticky u každého človeka k určitému úbytku výkonnosti pamäti.** Poruchy pamäti možno rozdeliť na tzv. stareckú zábudlivosť, ktorá prináša isté obmedzenia, ale nedosahuje stupeň demencie. Z hľadiska príčiny vzniku je možné demenciu rozdeliť na degeneratívnu (Alzheimerova choroba), ktorá tvorí 60 % všetkých demencií. Ďalším typom sú demencie z poruchy prekrvenia nervovej bunky a tvoria 30 % všetkých demencií. Tretím typom sú demencie druhotné, teda vznikajúce ako dôsledok inej choroby.
- **Demencia sa začína neschopnosťou ukladať nové informácie a pracovať s nimi.** Teda postihnutý „stráca“ veci, pretože zabudol, kam ich položil, zabudol na dohodnuté schôdzky, opakuje otázky. V stredom štádiu demencie sa objavuje závažná porucha pamäti – chorý postupne stráca schopnosť samostatne vykonávať aj predtým bežné činnosti, zhoršujú sa jeho rečové schopnosti, objavujú sa závažné poruchy správania. V treťom štádiu je už postihnutý úplne odkázaný na starostlivosť okolia, nespoznáva svojich blízkych, objavujú sa u neho ťažké poruchy správania, stavy zmätenosti.

- Prevencia porúch pamäti spočíva v jej cielenom celoživotnom tréovaní – počítaní jednoduchších matematických úloh spamäti, cielenom zapamätávaní si telefónnych čísiel, poznávacích značiek áut, dátumov sviatkov a narodenín blízkych a priateľov. Ak pozeráte televíziu, aktívne vnímajte, čo sa na obrazovke deje, sledujte súťažné programy a zapájajte sa do odpovedí. Významným tréningovým prvkom je večerné opakovanie si denných aktivít. Vhodné sú aj spoločenské hry, napríklad pexeso, šach.

Vyhňte sa chrípke

Pravidlá pre silnejšiu imunitu:

- nefajčite,
- obliekajte sa primerane vonkajším teplotám,
- pravidelne vetrajte,
- jedávajte každý deň ovocie a zeleninu, najmä s vyšším obsahom vitamínu C – jablká, kyslú kapustu, citrusy, papriku, brokolicu, chren, cesnak,
- doprajte si dostatok spánku,
- vyhradte si denne tridsať minút na cvičenie alebo prechádzku,
- pite vodu, nesladené čaje a nápoje, pomáhajú zvlhčiť sliznice,
- umývajte si ruky a otužujte sa.

Aký je rozdiel medzi prechladnutím a chrípkou?

Niektorí považujú chrípku za banálne ochorenie, môže však spôsobiť aj závažné stavy., napríklad zápal pľúc alebo srdcového svalu, či dokonca úmrtie. **Chrípka je rýchlo sa šíriace a vysoko nákazlivé ochorenie.** Chrípkové vírusy často menia svoje vlastnosti a takmer každú sezónu kolujú v populácii iné typy vírusu. Vírus sa šíri najmä vzduchom pri kašľaní a kýchaní, ale aj kontaminovanými rukami a predmetmi. **Najúčinnejšia ochrana pred chrípkou je očkovanie.** Ako spoznáme príznaky chrípky: náhly nástup, vysoká teplota – nad 38 °C, typický úvodný príznak je bolesť kĺbov, silná bolesť hlavy, často za očami, bolesť svalov v rukách, v nohách a na chrbte, suchý, dráždivý kašeľ, často sa objaví zimnica, po 48 hodinách sa môže prejaviť nádcha a bolesť hrdla. **Chrípku je potrebné vyležať!**

Kedy je potrebné dať sa zaočkovať proti chrípke?

Očkovanie proti chrípke podstúpte na začiatku chrípkovej sezóny – v októbri alebo v novembri, aby si telo stihlo včas vytvoriť ochranné protilátky. Na Slovensku sa používajú iba neživé vakcíny, v očkovacej látke teda nie sú vírusy chrípky, ale iba časti vírusu. Niekedy sa po zaočovaní môže objaviť vyššia teplota, zimnica, únava či bolesti svalov. Tieto ťažkosti do dvoch dní samy ustúpia.

Epidemiológovia odporúčajú očkovanie najmä: osobám nad 59 rokov, pacientom s chronickým ochorením: astmatikom, kardiologickým pacientom, osobám s ochoreniami endokrinného systému, diabetikom, s ochorením pečene, obličiek, neurologickými a neuromuskulárnymi ochoreniami, ľuďom s obezitou.

Ako robiť prevenciu stravou

U starších ľudí väčšinou klesajú nároky na energetický príjem, preto je žiaduce prispôbiť tomu aj stravovacie návyky. Strava by mala obsahovať všetky dôležité živiny. Medzi vhodné potraviny patria najmä obilniny, ovocie, zelenina, mliečne výrobky, strukoviny. Odporúča sa obmedziť konzumáciu mäsa (stačí 2-krát týždenne) a, naopak, uprednostniť mäso z hydiny, rýb, chudé bravčové a hovädzie. Pri príprave jedál používať dusenie alebo varenie, obmedziť vyprážanie.

Starší ľudia by mali jesť menšie dávky, ale častejšie (5 až 6-krát denne). **Každý deň by mali zjesť nejaký mliečny výrobok** (jogurt, kyslé mlieko, tvaroh, nízkotučné syry). **Večera má byť čo najľahšia** (múčne jedlá, zemiaky, cestoviny). **Nevečerať po 19. hodine.** Obmedziť alebo úplne vynechať údeniny, tučné syry, ťažké

omáčky, masné mäsa. Napriek oslabenému pocitu smädu je potrebné prijímať dostatok tekutín (vo forme nápojov, napr. bylinkových čajov, minerálok ako aj polievok).

Pozor na depresiu

Depresívne ochorenie neznamená zlú náladu. Je to ochorenie celého organizmu, ktoré postihuje telo, náladu aj myšlienky. Ovplyvňuje spôsob, akým jedinec je, ako spí, čo si myslí o sebe a o okolitých veciach. Nie je to len znak osobnej slabosti alebo stav, ktorý je možné prekonať prianím či vôľou. Ľudia postihnutí depresívnym ochorením sa nemôžu jednoducho dať do poriadku a vyliečiť sa. Príznaky môžu bez liečby pretrvávajúť týždne, mesiace, ba aj roky. **Depresie patria medzi najčastejšie psychické poruchy starých ľudí.** Vo vyššom veku sa depresia často objavuje súbežne s iným ochorením, napríklad s Alzheimerovou chorobou, po prekonanej cievnej mozgovej príhode, pri Parkinsonovej chorobe, u pacientov s nádorovými ochoreniami. Objavujú sa nové stresové faktory a okolnosti, ako odchod zo zamestnania, strata životného partnera a existenčné ťažkosti, konflikty s deťmi, strach, úzkosť a nepokoj. Pridávajú sa k tomu aj pocit odkázanosti a osamelosť. Neliečená depresia zhoršuje kvalitu života a sebestačnosť, zvyšuje riziko chorôb, skracaje život starého človeka. Medzi typické príznaky depresie patrí smútok, niekedy dokonca plačlivosť. Strach a zlá nálada sú nepríjemne silné, nemajú logický pôvod a ochromujú život človeka. Pridáva sa únava, poruchy spánku, pocity viny a sebaobviňovanie, nepokoj a úzkosť, poruchy koncentrácie a nerozhodnosť.

Pohyb – prevencia osteoporózy

1. **Osteoporóza je „tichý zlodej“ kostí.** Neuspokojte sa s tým, že nemáte bolesti. Zlomenina čaká na svoju príležitosť.
2. **Doprajte si denne dostatočné množstvo mlieka a mliečnych výrobkov.** Denné množstvo si rozdeľte na niekoľko dávok.
3. Spestrite si stravu rybami, makom, orechmi, sójou a jedzte veľa zeleniny.
4. Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov. Ich zvýšený príjem môže viesť k vylučovaniu vápnika a vzniku osteoporózy.
5. Prestaňte fajčiť. Fajčenie má zlý vplyv na rast a obnovu kostí.
6. Obmedzte pitie kávy a alkoholu. Kofeín znižuje hladinu vápnika. Alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.
7. **Doprajte svojim kostiam dostatok pohybu** a posilňujte chrbtové svalstvo.
8. Pretože osteoporóza sa vyvíja dlhodobo, jej liečba si vyžaduje svoj čas, účinok sa dostaví postupne.

Nežiaduce tabu? Inkontinencia

- Nechcený únik moču – inkontinencia – postihuje takmer pätinu žien už vo veku okolo 45 rokov.
- „Na Slovensku trpia inkontinenciou desaťtisíce ľudí. So starnutím obyvateľstva bude týchto pacientov pribúdať. Urológ či gynekológ vedia poradiť, a takáto návšteva môže presne stanoviť diagnózu, či ide o problém ochabnutých svalov panvového dna, zápalový proces močového ústrojenstva, alebo iný zdravotný problém,“ spresňuje profesor Švihra.
- Zdravým životným štýlom, dostatkem pohybu, oddychu, primeraným stravovaním je možné udržať sa v dobrej kondícii, dobrom zdraví do veľmi vysokého veku.
- Účinná je aj gymnastika svalov panvového dna vhodná ako preventívna, ale aj liečebná rehabilitácia. Ide o vedomé usilovné sťahy začínajúce sa sťahom konečníka postupne smerujúcim dopredu, v trvaní približne päť sekúnd, s následným uvoľnením, v trvaní asi 20 sekúnd, opakované trikrát s následnou päťminútovou prestávkou.
- Pre mužov je odporúčaná tzv. gymnastika alebo dril močového mechúra – teda vyprázdnenie pravidelne každé dve hodiny bez ohľadu na prítomnosť nutkania. Močový mechúr si takto zvykne na pravidelné napĺňanie a vyprázdňovanie a zníži sa jeho dráždivosť.