

Az időskor testi – lelki változásai

Az öregedés az életkor előrehaladásával együtt járó változó **biológiai jelenség**.

Az öregedés következményei

- fokozatosan csökken a szervek működése (vese, szív, máj, tüdő, stb)
- csökken a stresszel szembeni tolerancia
- növekszik a pszichiátriai megterhelés (depresszió, nyugtalanság, gyakori sírás, stb)
- gyengül az immunrendszer (gyakori fertőző betegségek, tumor)
- fokozódik a betegségekre való hajlam
- megváltozik a gyógyszerekre való reakció
- csökken a fizikai erőnlét

Az idős embereknél megjelenő öt „I”

1. Intellektuális hanyatlás (gondolkodási képesség csökkenése – demencia, elkóborlás, elesés)
2. Immobilitás (keveset mozog, ágyhoz kötött)
 - **következményei:** -
 - decubitus
 - tüdőgyulladás
 - trombózis veszély - embólia
 - izomsorvadás, ízületi merevség
 - húgycső és a hólyag záróizmai gyengülnek – incontinencia
 - elszigetelődés (depresszió) - gyorsítja a szellemi leépülést
 - lelassult, vízszintes helyzethez szokott keringés miatt, felkeléskor szédül, elájul
 - lassabb emésztés - székrekedés
 - kezelés: aktív – passzív mozgatás
3. Instabilitás
 - mozgásszervi betegségek, egyensúlyzavar, rossz látás, hallás
4. Incontinencia (szövetek gyengülése, prosztatata megnagyobbodás, felfázás)
5. Iatrogen hatások
 - az alkalmazott gyógyszer ront az állapotán
 - hozzászokás (nyugtatók, altatók, hashajtók) – egyre nagyobb dózusra van szükség

A szervekben létrejövő változások

Szervek:

- a test víztartalma csökken (55 – 60%-ra) folyadékfogyasztás !!
- kevésbé érzik a szomjúságot éhséget
- nő a test zsírtartalma (has, comb, nyak)
- a bőr veszít a víz és zsírtartalmából is, megindul a ráncosodás
- a szem a látás romlik, kialakul az időskori távollátás (csökken a csarnokvíz), a szem megereszkedik
- csökken a hallás (először a magas hangok, majd a mélyeké is)
- ízlelés is csökken (ízlelőbimbók száma és a nyál mennyiségének csökkenése miatt)
- gyengül a szaglás

Szervrendszerek:

- **Emésztőrendszer** - csökken az enzimek termelődése,
- lassul az emésztés (székrekedés)
kerülni a puffasztó, nehezen emészthető ételeket
javasolt a sok gyümölcs és fehérje

- Keringési rendszer** lassul a pulzus, nő a vérnyomás

- Légzőrendszer** csökken a légzőfelület (idült hörgőgyulladás, tüdőtágulás, allergia, asztma)
javaslat: mozgás, jó levegő
- **Kiválasztás** a vese működése beszűkül - több folyadék szükséges, gyakori felfázás, incontinencia

- Idegrendszer** lassulnak a reflexek, a gondolkodás, a tanulás nehezebben megy

- Mozgásrendszer** csonttritkulás, izomsorvadás, beszűkült, merev ízületek -
combnyaktörés
- A folyamat lassítható:** - mozgás
- táplálkozás
- D-vitamin
- hormonpótlás