

## Старческая астения: что это?

Мы привыкли считать, что когда человек стареет, он обязательно становится ослабленным, худеет, теряет аппетит и ежедневно требует помощи для обеспечения своих потребностей. Но так быть не должно! Это – неблагоприятный вариант старения, имеющий название «синдром старческой астении».

Наиболее частым осложнением данного состояния является сосудистая деменция. Она заставляет человека путать числа и даты, теряться в собственной квартире, постепенно терять социальные навыки и способность к самообслуживанию. В результате вместо того, чтобы достойно прожить старость, он медленно угасает, теряя качество жизни. А на фоне астении у него развиваются психические нарушения, суставные контрактуры, пневмонии, инфаркты миокарда или инсульты.

Избежать всех этих осложнений старческой астении невозможно, но риск их возникновения можно значительно снизить.

### Что такое старческая астения?

Синдром старческой астении – это состояние, характеризующееся возрастными изменениями организма, прежде всего, костно-мышечной, иммунной, центральной нервной и эндокринной систем.

Оно включает в себя более 85 различных синдромов, которые проявляются такими основными симптомами, как:

- общая слабость;
- медлительность;
- потеря более чем 4,5 кг веса без диет за год;
- ухудшения памяти и способности к анализу;
- падения;
- депрессии;
- недержание мочи;
- нарушения чувствительности;
- ухудшение слуха и зрения.

☞ Все эти симптомы обычно проявляются на фоне различных заболеваний, что затрудняет диагностику. Кроме того, сама старческая астения зачастую является причиной психических нарушений, проявления которых могут быть очень похожими на заболевания сердца, нервной системы, кишечника или других органов.

✦ Поэтому основным лечением пожилых людей должен заниматься врач-гериатр. Только он может вычленив из «букета» отдельные заболевания и назначить их лечение. Кроме того, именно этот врач должен проконтролировать множество назначений узких специалистов и свести их к минимуму, чтобы не перегружать печень, в которой тоже происходят возрастные изменения.

Почему развивается старческая астения?

В основе старческой астении – три тесно взаимосвязанных состояния:

☞ • 1. Синдром недостаточного питания (в медицине это называется мальнутрицией): когда в организм попадает недостаточное количество нужных питательных веществ. Это связано с ухудшением здоровья ротовой полости, уменьшением вкусовой чувствительности, а также с синдромом быстрого насыщения, когда человек неосознанно снижает объем порций. В результате всех этих составляющих, снижается аппетит, объем и качество пищи. Это приводит к снижению мышечной силы и выносливости, уменьшению физической активности, снижению массы тела.

☞ • 2. Синдром под названием «саркопения», под которым подразумевается снижение массы и силы мышц, связанное с возрастом. Она развивается вследствие окислительного стресса и протекающего в организме воспаления в сочетании с недостаточным питанием (предыдущим синдромом). Из-за саркопении человек становится менее устойчив, чаще падает. А в результате уменьшения физической работы мышц, снижается и кровоснабжение костей, и они становятся более хрупкими.

☞ • 3. Снижение интенсивности метаболических процессов. В результате снижается чувствительность тканей к инсулину, нарушается функционирование всех внутренних органов, в том числе – головного мозга. Из-за этого страдают когнитивные (познавательные) функции.

• • • При минимальных внешних и внутренних воздействиях все эти три фактора, этот замкнутый патологический круг, способны в минимальные сроки привести к ухудшению состояния здоровья, инвалидности и смерти.

то нужно делать, чтобы отсрочить наступление старческой астении?

✦ Регулярная физическая активность - пожилой человек ежедневно не менее 15 минут должен выполнять упражнения средней интенсивности. (При этом пожилые люди, которые долго были малоподвижными, должны очень постепенно приступать к занятиям – начиная с нескольких минут в день.)

✦ Протезирование зубов

Плохое пережевывание пищи или употребление пюреобразных блюд отрицательно сказывается на здоровье желудочно-кишечного тракта.

✦ Диета

Суточная потребность в калориях для пожилого человека составляет около 1600 ккал. Если у него уже отмечается снижение веса, суточная калорийность повышается до 3000 ккал. • Особенное внимание нужно уделять количеству белка в пище: его должно быть достаточно.

✦ Пересмотр всех принимаемых препаратов

Это нужно для того, чтобы оценить необходимость каждого из них, их возможных противопоказаний и побочных эффектов.

✦ Социальная поддержка

✦ Профилактика падений

Чтобы справиться с этим состоянием, в первую очередь нужно наладить безопасный быт.

Важно дать пожилому человеку опору – трость или ходунки.

Если он плохо видит – обеспечить его хорошо подобранными очками

Организовать регулярную физическую активность

Обратиться к врачу для пересмотра приема психоактивных препаратов: некоторые из них могут вызывать нарушение равновесия.

✦ Действия при нарушениях памяти, внимания, способности к анализу: (коррекцией этого состояния занимаются гериатр и невролог. А если когнитивные нарушения сопровождаются галлюцинациями, депрессией тяжелой степени, агрессией, неадекватным поведением, то к лечению подключается также и психиатр.)

Очень важно пожилому человеку помочь организовать ежедневно:

- физическую активность;
- контроль и своевременное снижение артериального давления;
- 5 видов познавательной активности (книги, кроссворды, рукоделие, музыка, паззлы, рисование и пр.)

профилактика

✎ • Всем детям, чьи родители находятся в возрасте 65 или старше, пока не развились явные признаки старческой астении, нужно максимально предупредить ее появление.

✦ Для этого НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО:

- контролировать регулярность приема пищи и полноценность его рациона;
- не менее 4 раз в день «тормозить» его, не давая лежать, уговаривать и заставлять его двигаться, выполнять некоторые простые действия (уборка, мытье посуды, занятие с внуками);
- принимать меры профилактики атеросклероза (низкохолестериновое питание, физическая активность);
- препятствовать социальной изоляции человека;
- вовремя давать обезболивающие препараты, не допуская, чтобы пожилой человек терпел боль.

☞ • Часто дети, чьи родители достигли возраста 65 лет или старше, не могут уделять им столько времени из-за своей работы, занятий с собственными детьми и необходимости вести активный образ жизни. В этом случае на помощь могут прийти социальные работники, хорошо знакомые со спецификой лечения и общения с пожилыми людьми. Обращайтесь в социальные центры по месту жительства за консультацией и вариантами социальной помощи.