

**Что надо знать о старческой астении.**

(Памятка для населения)



Старческая астения - это состояние, характеризующееся возрастными изменениями организма, прежде всего, костно-мышечной, иммунной, центральной нервной и эндокринной систем.

Синдром старческой астении проявляется общей слабостью, снижением активности, мышечной силы, трудностями при передвижении, непреднамеренной потерей веса. В пожилом возрасте могут развиваться и другие патологические состояния, связанные со старением и старческой астенией: недержание мочи, падения и переломы, снижение зрения и слуха, снижение памяти и настроения и некоторые другие.

Синдром старческой астении развивается, обычно после 60-65 лет и чем старше человек, тем шанс его появления выше. Старческая астения развивается приблизительно у 10% людей после 65 лет, чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

**Причины развития старческой астении.**

В основе старческой астении – три тесно взаимосвязанных состояния:

1. Синдром недостаточного питания, при котором 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. Снижение массы и силы мышц, связанное с возрастом (саркопения). Из-за саркопении человек становится менее устойчив, чаще падает. 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 функции.

 Как можно выявить синдром старческой астении и другие гериатрические синдромы?

 Если Вам 60 лет и больше, ответьте на 7 следующих вопросов:

* Похудели ли Вы на 5 кг и более за последние 6 месяцев? (имеется ввиду непреднамеренная потеря веса)
* Испытываете ли Вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения слуха или зрения?
* Были ли у Вас в течение последнего года травмы, связанные с падением, или падения без травм?
* Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или вмтревоженным на протяжении последних недель?
* Есть ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?
* Страдаете ли Вы недержанием мочи?
* Испытываете ли Вы трудности при передвижении по дому или на улице (ходьба до 100 метров или подъем на 1 лестничный пролет)?

Если на 3 и более вопроса Вы ответили положительно, Вам может понадобиться консультация врача-гериатра (оказывающего помощь пожилым людям).

**Профилактика старческой астении.**

Для профилактики необходимо быть физически и социально активным, рационально питаться, отказаться от вредных привычек, своевременно проходить профилактические осмотры у врача и выполнять рекомендации врача по лечению имеющихся проблем.

Людям в возрасте 60 лет и старше рекомендуется:

Одним из основных механизмов развития синдрома старческой астении является потеря мышечной массы и функции. Поэтому важнейшее значение для профилактики и коррекции синдрома старческой астении имеют регулярная физическая активность и разнообразное питание с достаточным содержанием белка в пище (белок является важным строительным материалом для построения мышечной ткани).

У физически активных пожилых людей лучше функционирует сердечно-сосудистая и дыхательная система, лучше память и умственная работоспособность, лучше координация движений и меньше риск падений. Регулярные тренировки улучшают настроение и лечат депрессию, а групповые занятия помогают освободиться от чувства одиночества.

Физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и др.).

Режим питания людей пожилого возраста должен обязательно включать три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин), которые могут быть дополнены двумя дополнительными. Общий водный режим составляет не менее 2 литров (с учетом блюд и продуктов рациона), при этом на жидкости в чистом виде должно приходиться не менее 800 мл.

Ежедневно в Вашем рационе должны быть белковые продукты. Оптимальными источниками животного белка являются яйца, творог, рыба, птица (курица, индейка), говядина, телятина, крольчатина, а растительного – крупы, бобовые, семена и орехи.

Витамин Д играет важную роль для усвоения кальция и здоровья костей и мышц. У пожилых людей снижаются возможности кожи синтезировать витамин Д, поэтому может возникнуть потребность в его дополнительном приеме в виде препарата.

Очень важно правильно применять лекарственные препараты, так как прием большого числа лекарств может привести к прогрессированию синдрома старческой астении и развитию других неблагоприятных последствий - падениям, ухудшения памяти.

Будьте активны и интеллектуально, и физически! Помните, что общение с близкими людьми и друзьями является важным условием для поддержания активного долголетия!

 