



---

# Gyakorlati tanácsok az egészségüghöz Szépkorúaknak

Dr. Nyíró Melinda

- Tüdőgyógyász
- Háziorvos
- Neuráalterápiás orvos

Idősügyi Tanácsülés

- 2023.Június 5



# Ki számít idősnek/szépkorúnak?

Különböző életkori csoportok, különböző problémák.

Az idős kor betegségei homogenizálnak, maga az idősödés inkább növeli a különbségeket.

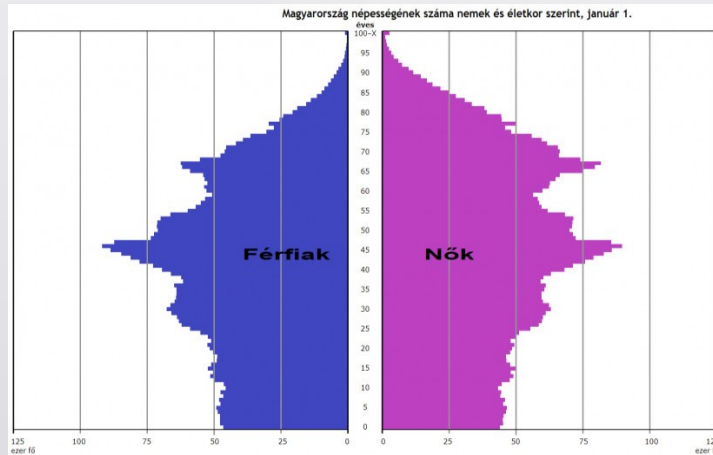
- „Fiatal idősek”:60-74 év
- „Közép idősek”:75-84 év
- „Idős idősek”:85 év fölött





# Miért kell ezzel a kérdéssel foglalkoznunk?

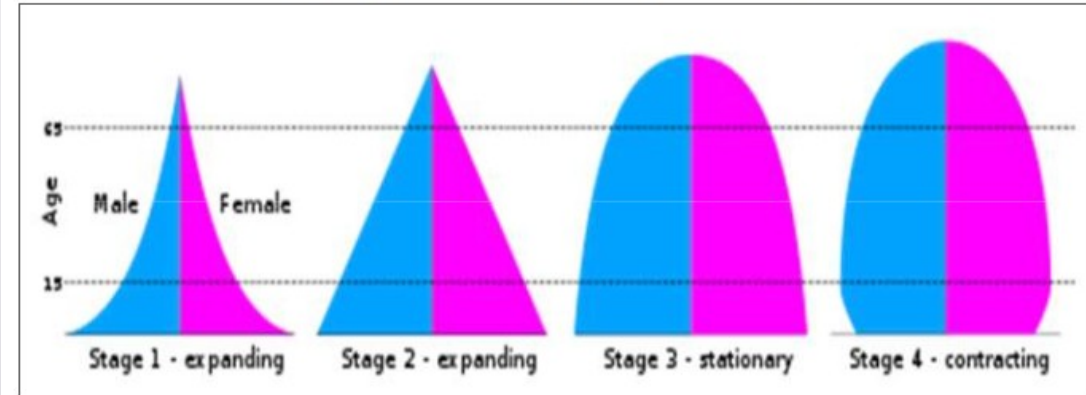
- Magyarország korfája (2022/ KSH)
  - Idősödő társadalom
- Gerontológia, geriátria mint tudomány megnövekedett szerepe
- Ageizmus elterjedése negatív folyamat



## Korfa-típusok

Négy típus :

1. Piramis alakú (gyorsan növekedő, szaporodó társadalom)
2. Piramis alakú (kiegyensúlyozottan növekedő)
3. Stacioner vagy harang alakú (növekvő idős populáció)
4. Fogyó vagy urna alakú (népességszám csökken)



Forrás: Megelőző orvostan és népegészségtan  
Ádány, Róza



# Ageizmus

(Idősek megbélyegzése)

## Előítéletek, sztereotípiák:

- „Minden idős egyforma”
- „Orvoshoz csak beszélgetni” járnak
- Panaszait mindig hosszan, körülményesen adják elő
- Az idős emberek szellemileg leépülnek
- Az idősek már nem élnek szexuális életet





# Ageizmus egyik oka: gyakoriak a kommunikációs problémák

Érzékszervi problémák(látás, hallás)

Betegségek, amelyek a beszéd nehezítettségével járnak ( stroke, Parkinson kór..)

Az egészségértés alacsonyabb szintje ( health literacy)

Magány, a társas támasz alacsonyabb szintje( gyógyszerelés, étrend, gyakorlati segítségnyújtás)

Esetenként anyagi gondok ( gyógyszerelés, életmód)

Hosszabb időtartamú a kommunikáció ( pl orvosnál: polymorbiditás, többféle gyógyszer, nehezebb mozgás, öltözés, vetkőzés is nehezebb)





# Kommunikációs probléma: a tünetek eltitkolása is jellemző

Szégyen (pl. szellemi hanyatlás, inkontinencia)

Félelem a negatív következményektől ( pl. idősek otthona)

A társadalmi elvárásoknak való megfelelés vágya ( fitt reklám öregek)

Kulturális elvárások( pl. egy férfi nem panaszkodik)

Megváltozott kommunikáció következményesen: infantilizáció

- Infantilizáció: gyermeki hangszín használata, túlságosan leegyszerűsített kommunikáció, a beteg kizárása a saját kezelésével, jövőjével kapcsolatos döntésekből, megfelelő betegtájékoztatás hiánya.





# Kulcsszó: Változás

(az élet több/minden szintjén)

## Magánéleti

- Munka abbahagyása, anyagi változás, anyagi gondok
- Család megváltozása, egyedüli élet, magány
- Társas kapcsolatok megváltozása, célvesztés
- Társ megbetegedése, társ elvesztése

## Környezeti

- Politikai változás, új szabályok, egészségügy átalakítása, megváltozott rendszer, orvoshoz jutás problémája
- Világjárvány, vészhelyzet, félelem
- Háború, menekültek, járványok..

## Saját egészség megbillenése, szervezet megváltozása

- Időskori szervezet megváltozik, egészség-betegség egyensúly megbomlása





# Milyen változások várhatóak a szervezetben az idősődéssel (a teljesség igénye nélkül...)?

Molekuláris változások, őssejtek kimerülése, krónikus gyulladás

Öregszik az immunrendszer

Növekedési hormon megváltozik (hiány)

Diabetológiai változások

Szarkopénia és esendőség

Vese működése

Alvászavar

Székrekedés

Bőr elváltozásai

Cardiovasculáris változások, megbetegedések

Perifériás érbetegségek

Evés örömeinek megváltozása (nyáltermelés csökken, édes íz marad....)







# Az öregedés legfontosabb molekuláris jellemzői

Nukleáris DNS károsodás ( aberráns génműködés, daganatképződés)

Telomér rövidülés (telomeráz enzim hiánya, a szomatikus sejtekben a sejtosztódás leállása)

Kóros tápanyag jelfeldolgozás (fogyás, elhízás)

Epigenetikai tényezők ( életmód)

Mitochondriális DNS károsodás (csökkent energiatermelés, sejthalál)

Fehérjék, szénhidrátok, glicoproteinek interakciója (gátolt lebontás és elimináció)

**Mindez az őssejtek kimerüléséhez, krónikus gyulladáshoz vezetnek!**





# Az immunrendszer öregszik

Élethosszig tartó antigén stressz

Nem megfelelő mikrotápanyag ellátottság miatt kóros anyagcsere

Fertőzésekre való fokozott hajlam, nehezebb felépülés

Krónikus betegségek megjelenése

Daganatok gyakoribb előfordulása

Autoantigénekre fokozott válasz miatt nő az autoimmun betegségek kialakulásának kockázata

Védőoltásokra adott csökkent immunválasz

Természetes barrierék romlása(bőr, nyálkahártyák)

Kiegyensúlyozatlan cytokin termelés..



# Mit lehet tenni?

## Öregedést gátló stratégiák

- **Étrend és kalória megszorítás** ( 30%-os csökkentés malnutríció nélkül, de mellékhatásai vannak, ezért periodikus koplalás járhatóbb út)
- **Gyógyszeres terápia** ( védőoltásokat mielőbb beadni tanácsos, vitaminok, immunerősítők, kísérletes gyógyszeres út)
- **Fizikai aktivitás** (sarcopenia megelőzésének egyetlen módszere), növeli az önállóan leélt élettartamot



# Felnőttkori növekedési hormon (GH) hiány következményei:

Leggyakoribb tünetek, testtömeg összetétel változás: fáradékonyság, izomerő, izomtömeg csökkenés, zsírtömeg növekedés, csonttömeg csökkenés.

Életminőség: hangulatzavar, motiváció hiány, megelégedettség hiánya

CV kockázati tényezők: rossz lipid profil, inzulin rezisztencia, gyulladásos markerek növekedése, intima média megvastagodás..

( Ha GH-t pótolnánk, diabetes kialakulásához, daganatképződéshez vezethetne)



# Diabetológiai megfontolások idős korban

Dehidráció fokozott veszély, szomjúságérzés változik (elesés, zavartság)

Látászavar (jelentős hyperglycaemia deformálja a szemlencsét, látásromlás)

Hypoglycaemia érzet csökken időskorban (tünetei: gyengeség, álmoság, zavartság, látászavar, elkent beszéd..), gyakran neurológiai eseménynek gondolják.

Diabetosus betegben a demencia kockázata fokozott, gyakoribb a depresszió, látásromlás, inkontinencia, nagyothallás, polifarmácia.



# Sarkopénia és esendőség- szindróma

Izomtömeg és izomerő csökkenés, kombinatív izomműködés zavara(izomsatnyulás)

- Primér sarcopénia (neuromusculáris atrófia)időskorral függ össze
- Szcunder sarcopenia betegség következménye

Szövődmény: elesés, elesés sorozat, immobilitásba csúszik, homeosztázis fenntartásra nem képes.

Öregkori frailty szindrómához vezet( sérülékenység-elesettségesendőség), önellátó képesség megszűnik, halálhoz vezet



---

# Mi a helyzet a vesével?

Átlagos GFR életkorral csökken ( vesefunkciós mutató)

Chr vesebetegség leggyakoribb oka idős korban: hipertonia, diabetes

Fokozott mortalitással jár

Geriátriai szindrómák gyakrabban, súlyosabban jelentkeznek

Gyógyszer dózis csökkentés vesebetegben, idős korban?



# Alvászavar?

Idős korban rövidebb az alvásigény: 6 óra ( napközbeni alvásunk hozzáadódik az éjszakaihoz)

Alvás és ébrenléti zavarok idős korban:

- Alvásidő csökken
- Gyakori éjszakai felébredések
- Egyre korábbi reggeli ébredések
- Napközbeni szunyókálások
- Elalvási nehézségek
- Alváshatékonyság csökken





# Alvászavar következménye

Figyelemzavar

Memória zavar

Koncentráció zavar

Hangulat labilitás

Szorongás

Ügyetlenebb mozgás

**Szorongás és alvászavar önálló súlyos kardiovasculáris rizikó!**

- Szorongást mellékvesekéreg túlműködés, noredrenalin szint nő, érfal károsodik, vérnyomás nő, ritmuszavar, trombóziskészség nő
- Szorongás mellett többszöröse nő a hipertonia, koszorúér betegség, infarktus, alvászavar.



# Egészséges öregedés elemei:

Egészséges táplálkozás

Rendszeres fizikai aktivitás

Elesések megelőzése

Közösségi lét

Kapcsolatok megőrzésére való törekvés

Túl sok gyógyszer kerülése lehetőség szerint

Biztonságos környezet kialakítása

Rendszeres, főleg családi programok

Fizikai és szellemi állapot ellenőrzése legyen rendszeres, az idős kor tisztelete alapvető.



## Kulcsszó: Változás alkalmazkodás



változáshoz való aktív

### Magánéleti

- Munka abbahagyása, anyagi változás, anyagi gondok
- Család megváltozása, egyedüli élet, magány
- Társas kapcsolatok megváltozása, célvesztés
- Társ megbetegedése, társ elvesztése



### Környezeti

- Politikai változás, új szabályok, egészségügy átalakítása, megváltozott rendszer, orvoshoz jutás problémája
- Világjárvány, vészhelyzet, félelem
- Háború, menekültek, járványok..

### Saját egészség megbillenése, szervezet megváltozása

- Időskori szervezet megváltozik, egészség-betegség egyensúly megbomlása



////////////////////  
Kulcsszó: Változás → változáshoz való aktív alkalmazkodás módja ?

Ebben a folyamatban a szerepünk?

Segíteni a kompetencia területünkön.

A változásban fogodzó, bázis kell.

Egészségügyben a háziorvos lehet ilyen bázis?



////////////////////////////////////  
Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

