

Zdravlje i stariji **(Health and Elder)**

Spomenka Tomek Roksandić

SVJETSKI DAN ZDRAVLJA - 7. TRAVNJA 2006. 142. GERONTOLOŠKA TRIBINA

Povodom Svjetskog dana zdravlja, 7. travnja 2006. g. koji je posvećen zdravstvenim djelatnicima, Centar za gerontologiju ZZJZGZ organizira 142. Gerontološku tribinu, upravo u cilju ulaganja u znanje zdravstvenih djelatnika koji skrbe u zaštiti zdravlja starijih osoba, poglavito za timove obiteljske medicine. Na tribini će biti raspravljena stručno – znanstvena tema pod nazivom Primarna prevencija za starije (anti-aging) u dermatovenerologiji, koju će prezentirati uvažena prof. dr. sc. Sanja Gregurić-Mateša. Gerontološka tribina će se održati u Velikoj dvorani Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba, 7. travnja 2006., od 12.00 do 13.30 sati.

Konstantno demografsko kretanje u smjeru povećavanja populacije starijih ljudi u Hrvatskoj, praćeno značajnim porastom zdravstvenih potreba starijeg stanovništva, ima sve značajniji utjecaj na kreiranje ekonomske, zdravstvene i socijalne politike u nas. Dramatični udio ukupnog hrvatskog staračkog pučanstva od 21,5% ljudi starijih od 60 godina, po popisu iz 2001. godine, te demografske projekcije za 2025. godinu prema kojima bi taj udio trebao dosegnuti visokih 27,4%, ukazuje na potrebu uvođenja anti-aging medicine kao novog fokusa u Programu primarne, sekundarne i tercijarne prevencije za starije. Taj oblik preventivne medicine temelji se na sveobuhvatnom, cjelovitom pristupu zaštiti zdravlja starijih ljudi, unapređenjem svih oblika zdravstvene skrbi, od prevencije, dijagnostike, liječenja pa sve do rehabilitacije (fizičke, psihičke i socijalne) za starije osobe.

Napredovanje proces starenja nije samo odraz genotipske individualnosti već je posljedica i vanjskih utjecaja te stila življenja određene starije osobe. Starenjem dolazi do smanjenja mišićne mase i količine vode u tijelu, uz istovremeni gubitak masnog tkiva ispod površinskih slojeva kože. Osim toga, tijekom procesa starenja u našem organizmu se počinje smanjivati produkcija kolagena i elastina pa koža polako gubi sposobnost vezivanja molekula vode, elastična vlakna kože počinju slabiti, uslijed čega se, osobito na licu, počinju pojavljivati prvi

znakovi starenja. Kako je čovjek stariji tendencija stvaranja bora je sve naglašenija. Izloženost vanjskim i unutarnjim nepovoljnim okolišnim utjecajima kao što je neumjereno izlaganje kože prirodnim ili „umjetnim“ sunčevim zrakama te izloženost drugim vrstama zračenja (iz zidova, podnih obloga, računala i dr.) pojačavaju isušivanje kože, što uz djelovanje opasnih slobodnih radikala, ima za posljedicu pojačano oštećivanje i starenje kože. Štetne tvari iz duhanskog dima također potiču stvaranje slobodnih radikala te stimuliraju proizvodnju enzima odgovornih za uništavanje vezivnog tkiva kože, što značajno usporava njezino prirodno obnavljanje.

Najvažnije mjere anti-aging medicine u očuvanju zdravlja i vitalnosti naše kože čine prvenstveno promjena načina življenja, uključujući prestanak pušenja, izbjegavanje opasnih UV zraka, promjenu načina prehrane te svakodnevnu, umjerenu tjelesnu aktivnost. Uz to, za zdravlje i elastičnost kože lica, važno je redovito provoditi čišćenje i uklanjanje odumrlih stanica.

Promjena načina prehrane mora se temeljiti na smanjenju unosa masti, kao i rafiniranih ugljikohidrata. Preporučuje se puno svježeg voća i povrća zbog sadržaja biljnih vlakana, vitamina, minerala i antioksidansa koji pomažu ukloniti štetne slobodne radikale. Od mesa prikladno je nemasno bijelo pureće ili pileće meso ili riba. Potrebno je obratiti pažnju i na pripremanje hrane. Najbolje je kuhanje ili pirjanje, a prženje u masnoći je zabranjeno. Važno je naglasiti potrebu dovoljnog uzimanja tekućine, što znači minimalno 8 čaša od 2 dl vode ili negazirane i nezaslađene tekućine dnevno, čime se poboljšava tonus kože i tako sprječava prijevremena pojava bora. U vrijeme ljetnih vrućina potrebno je dodatno povećati unos tekućine.

Umjerena tjelesna aktivnost mora postati dio svakodnevne rutine. Naime, starost nije ograničavajući čimbenik za stručno vođenu i nadziranu tjelesnu aktivnost. Najvažnije je da je tjelesna aktivnost stalna i redovita (po mogućnosti svakodnevna), odgovarajućeg trajanja (15 do 30 minuta), a opterećenje mora biti usklađeno sa zdravstvenim stanjem osobe.

Osnove zdravog, produktivnog i kreativnog starenja postavljaju se u ranijoj životnoj dobi kroz vlastite odluke i pozitivno zdravstveno ponašanje te redovito obavljanje preventivnih mjera anti-aging medicine, po Programu mjera primarne, sekundarne i tercijarne prevencije za starije ljude.

