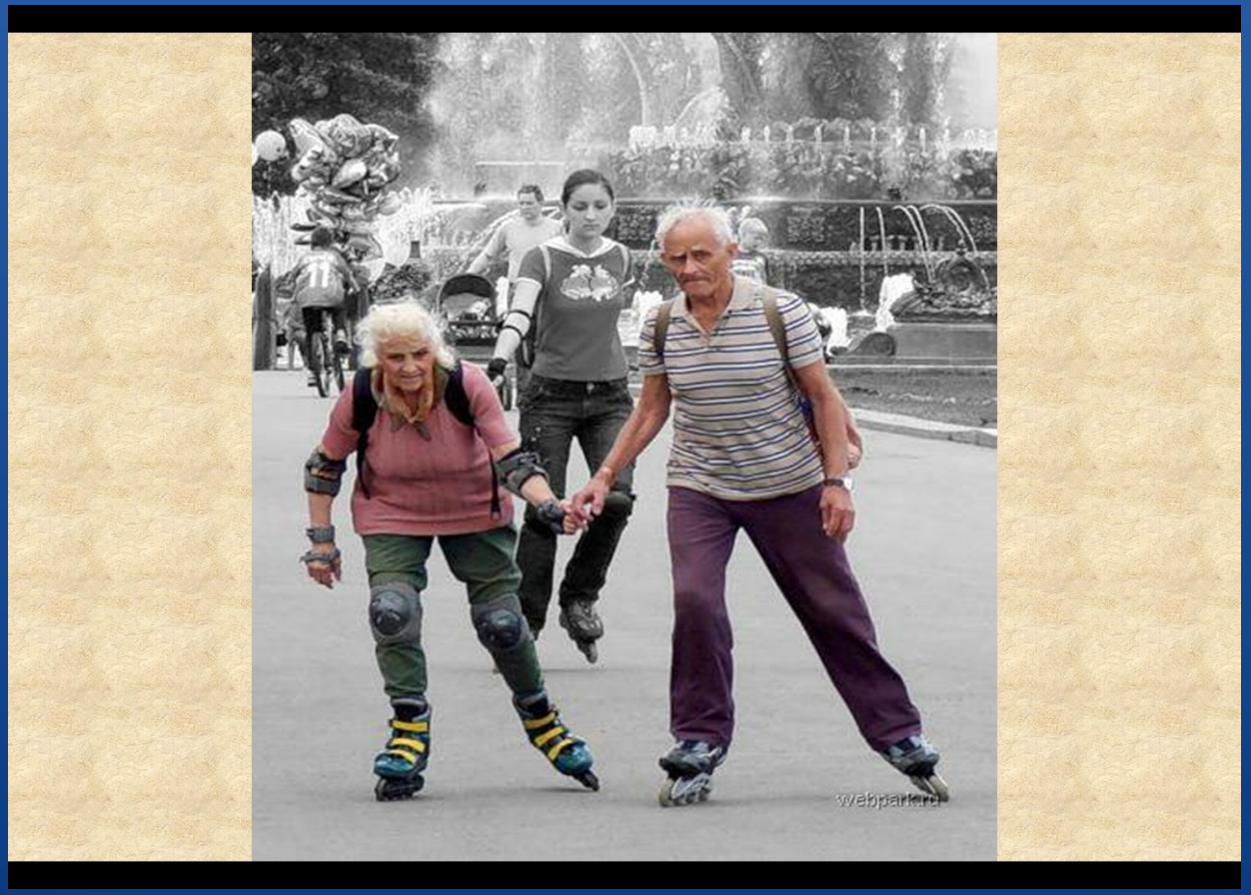
Kdy začíná prevence geriatrických syndromů



Geriatrické syndromy – giganti geriatrie

- Instabilita a pád
- Intelektové poruchy (deliria, demence..)
- Inkontinence
- Imobilizace → poruchy integrity kůže (dekubity...)
- Iatrogenie (polyfarmakoterapie)

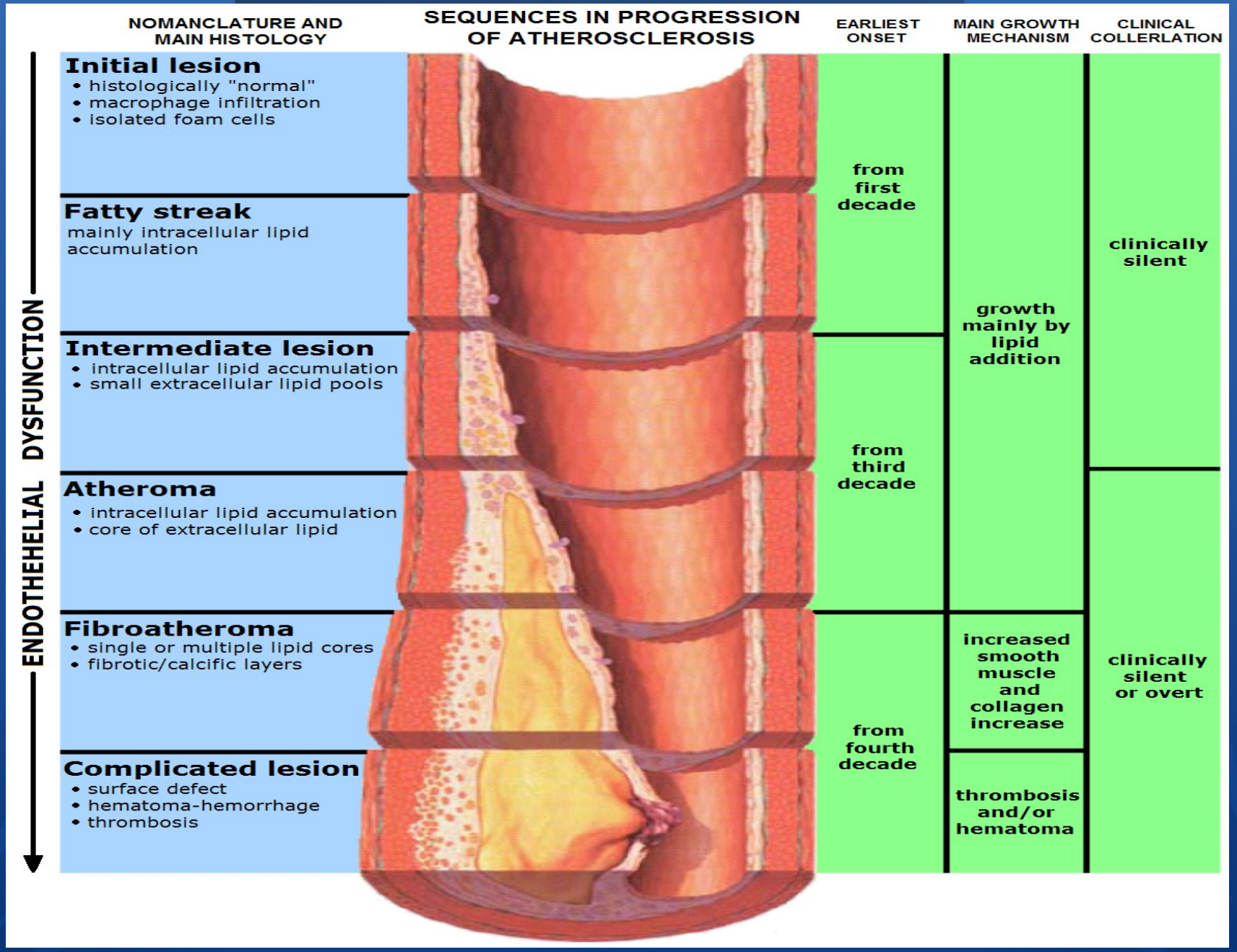
- + mnohé další (sarkopenie, malnutrice, dehydratace...)

Geriatrické syndromy

- Důležitá jejich prevence již v mladém věku.
- Rizikový je prakticky každý systém a soustava organizmu:
  - srdečně-cévní choroby
  - metabolismus – látková přeměna
  - kosterní soustava
  - svalová soustava
  - močová soustava
  - Nervová soustava
  - srážlivost krve
  - trávicí soustava
  - dýchací soustava

Kardiovaskulární systém

- ✓ **Hypertenze**
  - Srdeční selhání
  - CMP- hemoragické
  - Akcelerace demence
- ✓ **Ateroskleróza**
  - ischemická choroba srdeční
  - mozkové příhody (ischemické)
  - ICHDKK
- ✓ **Žilní insuficience**
  - HŽT → plicní embolie
  - Varixy → bércové vředy


NOMANCLATURE AND MAIN HISTOLOGY
SEQUENCES IN PROGRESSION OF ATHEROSCLEROSIS
EARLIEST ONSET
MAIN GROWTH MECHANISM
CLINICAL COLLERLATION
ENDOTHEHELIAL DYSFUNCTION
Initial lesion
• histologically "normal"
• macrophage infiltration
• isolated foam cells
Fatty streak
mainly intracellular lipid accumulation
Intermediate lesion
• intracellular lipid accumulation
• small extracellular lipid pools
Atheroma
• intracellular lipid accumulation
• core of extracellular lipid
Fibroatheroma
• single or multiple lipid cores
• fibrotic/calcific layers
Complicated lesion
• surface defect
• hematoma-hemorrhage
• thrombosis
from first decade
from third decade
from fourth decade
growth mainly by lipid addition
increased smooth muscle and collagen increase
thrombosis and/or hematoma
clinically silent
clinically silent or overt

Prevence – od 1. dekády

- dietní opatření
  - snížení příjmu energie, příjmu tuků, cukrů, soli
  - zvýšení příjmu vlákniny
- zvýšení pohybové aktivity
  - rychlá chůze, běh, plavání, jízda na kole, běžky

Metabolismus

- **metabolický syndrom**
  - Obezita centrálního typu
  - Diabetes mellitus II. typu
  - Dyslipidemie >
  - Hypertenze
- **Riziko: akcelerace kardiovaskuláních onemocnění, aterosklerózy, urychlení rozvoje demence, snížení soběstačnosti, mobility,, polymorbidita**

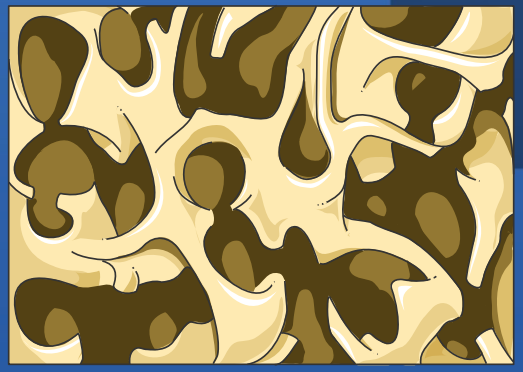
Prevence – od 2. dekády

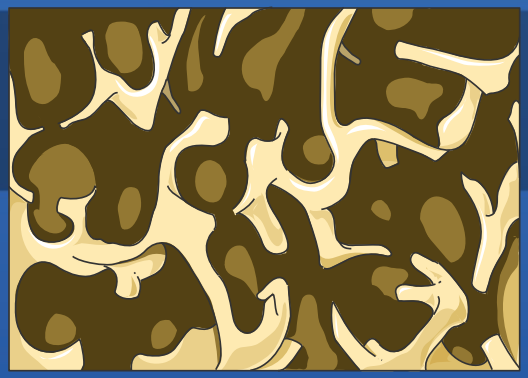
- dietní opatření
  - snížení příjmu energie, tuků, cukrů, soli
  - zvýšení příjmu vlákniny
- zvýšení pohybové aktivity
  - izotonická zátěž – rychlá chůze, běh, plavání, jízda na kole, běžky, tanec

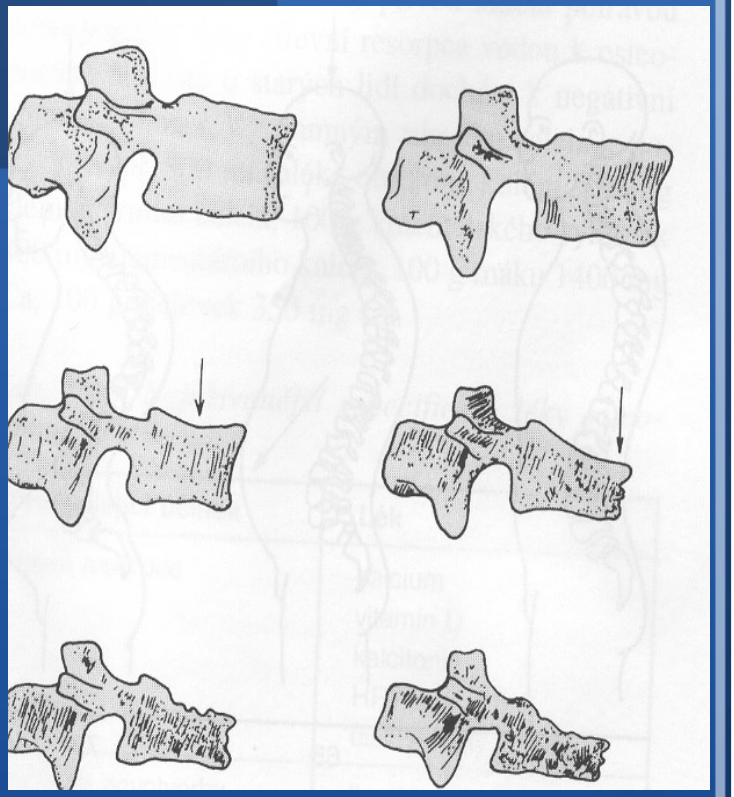
Kosterní soustava

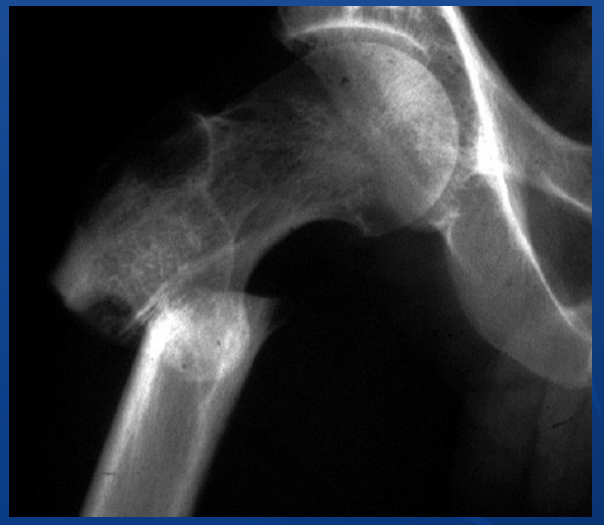
- **osteoporóza senilní**
  - Po 70-75 letech, ženy-muži 2:1
  - Důsledek: zlomeniny dlouhých kostí, krčků femuru

- **osteoporóza postmenopauzální**
  - 75% žen po umělém přechodu
  - 50% žen po přirozeném přechodu
  - Důsledek pokelsu hladiny estrogenů
  - Důsledek: kompresivní zlomeniny obratlů









Prevence – od 2. dekády

- ✓ pohybová aktivita – chůze, běh, plavání, jízda na kole, běžky, tanec
  - vytvoření maximální vrcholové kostní hmoty do 30 let věku
- ✓ dietní opatření
  - zvýšení příjmu Ca, vitaminu D , bílkovin
  - snížení příjmu kofeinu, alkoholu
  - řešení podváhy
- ✓ zvýšit expozici slunečním paprskům- produkce vit. D

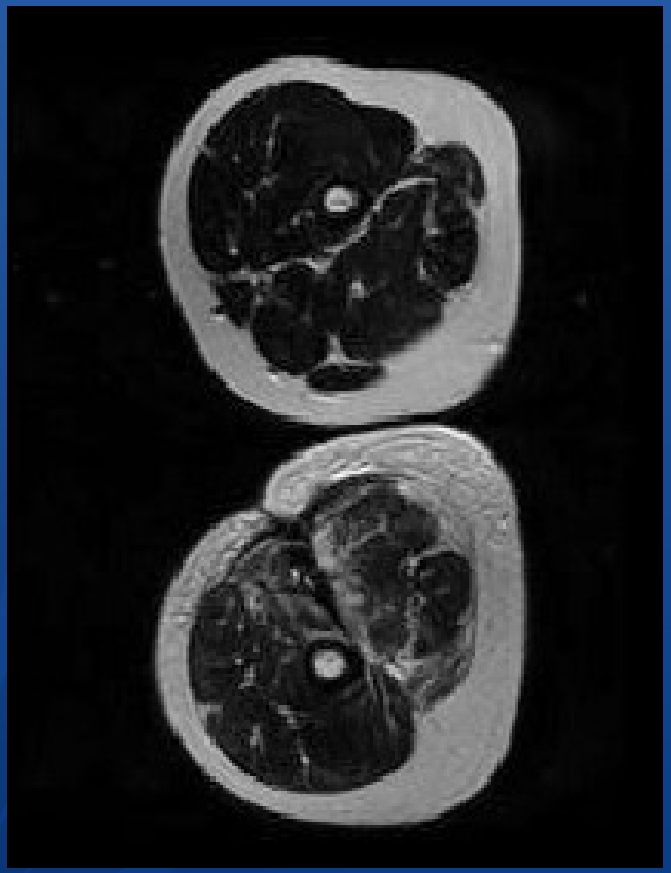
Svalová soustava

- ✓ **sarkopenie – úbytek svalové hmoty**
  - úbytek vláken II. typu – rychlých
  - úbytek svalové hmoty
  - Snížení svalové síly

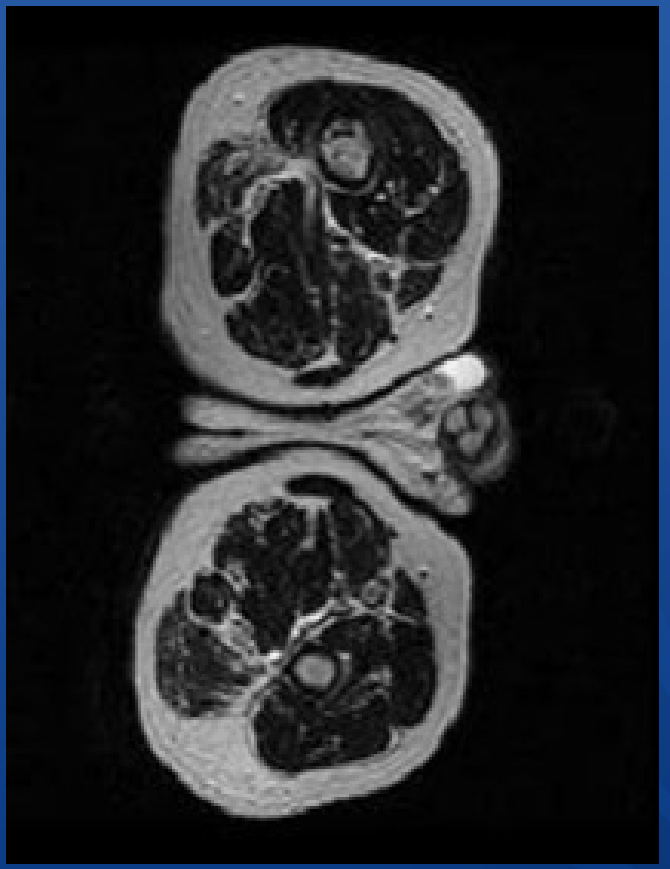
- ➢ snížení obratnosti, mobility, soběstačnosti, riziko pádů, zlomenin
- ➢ Nad 80 let postihuje 60% seniorů, více muže

Stárnutí muskulatury

NMR paže 32 let



NMR paže 81 let



Prevence – od 4. dekády

- ✓ dietní opatření
- zachování/zvýšení příjmu bílkovin a vitaminu D
- ✓ zachování/zvýšení pohybové aktivity
- cvičení obratnosti – dřepy, vstávání ze židle, nácvik vstávání ze země
- chůze, běh, plavání...

Význam vitaminu D

- zachování pevnosti kostí
- zachování svalové hmoty
- podpora imunitního systému
- prevence demence
- zachování schopnosti oprav DNA
- prevence deprese
- ……

Dvě třetiny naší populace má nízkou hladinu vitaminu D!!!

Močová soustava

- ženy
  - chronické močové infekce
  - oslabení pánevního dna...sestup orgánů pénevní dutiny
  - únik moči/ inkontinence stresová- snížení fce závěsného aparátu (při zakašlání, smíchu)
- muži
  - hyperplazie prostaty
  - únik moči/ inkontinence urgentní (náhlé nucení na močení)
  - chronické močové infekce

Prevence – od 4. dekády

- ✓ cvičení pánevního dna
- ✓ řešení hyperplazie prostaty- farmakoterapie
- ✓ dostatečný, pravidelný příjem tekutin
- ✓ včasná diagnostika a léčba uroinfektů
- ✓ řešení anatomických odchylek

Nervová soustava

- ✓ cévní mozkové příhody
  - ischemická – riziko: ateroskleróza
  - krvácení do mozku- riziko: hypertenze
- ✓ demence
  - demence degenerativní – Alzheimerova, při Parkinsonově nemoci, s Lewiho tělísky...
  - cévní/ vaskulární – ateroskleróza
  - sekundární – intoxikační (alkoholová, drogy), metabolické (jaterní, uremická encefalopatie, deficit vitaminů- folát, B12, D)...
- ✓ Neuropatie- postižení periferního nervstva
  - diabetická, alkoholová

Prevence - od 4. dekády

- ✓ aktivní cvičení paměti – počítání zpaměti, kontrola denních aktivit, aktivní čtení, sledování TV, luštění křížovek
- ✓ dostatek vitaminu B12, vitaminu D, folátu,
- fce štítné žlázy

Krevní srážlivost- koagulace

- ✓ vyšší tendence ke vzniku trombóz a embolií
  - stoupající tendence s přibývajícím věkem, polymorbiditou (srdeční, plicní insuficience, obezita), imobilizací
  - podíl chronické dehydratace
  - vyšší zranitelnost endotelu
  - event. vrozené poruchy srážlivosti – Leydenská mutace, defekt AT III

Prevence – od 2. dekády

- ✓ dostatečný, pravidelný příjem tekutin
- ✓ svalová aktivita, časné obnovení hybnosti, chůze
- ✓ vyšetření vrozených defektů krevní srážlivosti
- ✓ léčba přidružených onemocnění

Dýchací soustava

- ✓ Infekce dýchacích cest, CHOPN, respirační insuficience
  - postupné zhoršení chronických plicních chorob z mladšího věku (CHOPN, asthma)
  - ztráta pružnosti plicního parenchymu – snížení dechového výkonu plic,
  - povrchnější dýchání, nedokonalé prodýchávání- pro svalovou slabost, imobilizaci
  - Vžsledkem jsou řasťejší infekty DC, zhoršení dušnosti, snižování kapacity plic

Prevence – od 2. dekády

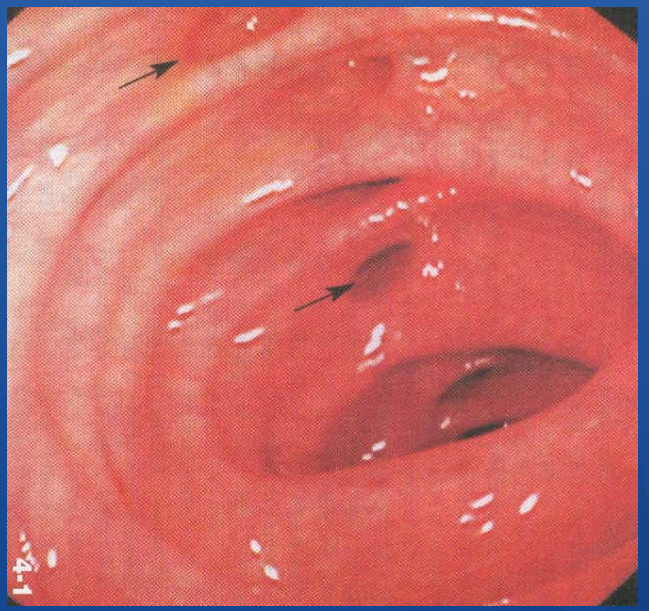
- ✓ Nekouřit!!!
- ✓ Pohybová aktivita: chůze, běh, plavání, jízda na kole, běžky, tanec
- ✓ Časná diagnostika a terapie infektů DC, exacerbací chron. nemocí

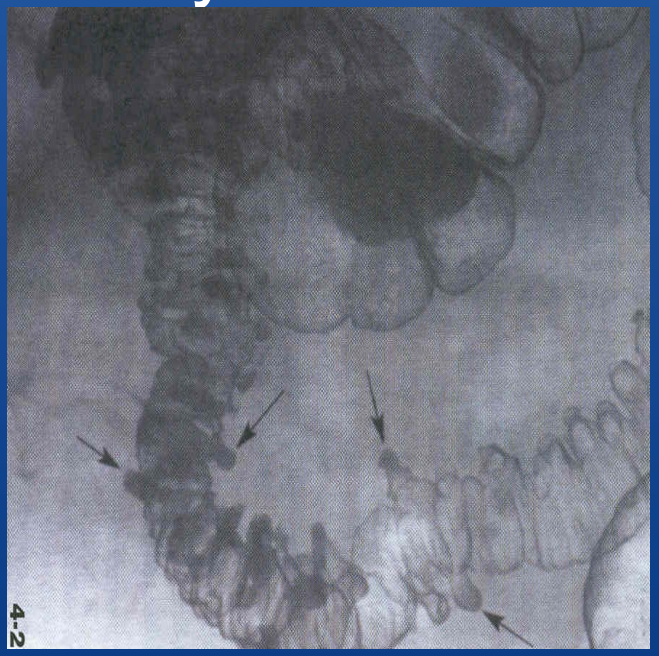
Trávicí soustava

- ✓ dyspepsie horního/dolního typu- tlaky, zácpy, průjmy, nevolnosti
  - – často multifaktoriální- psychika, nadužívání léčiv, dietní chyby, dehydratace+imobilita, nebo sekundární- organická příčina
- ✓ malnutrice- snížený přijem potravy/ porucha vstřebávání
- ✓ refluxní nemoc jícnu– pálení žáhy
  - – vředy, nádory, krvácivé potíže
- ✓ nádory trávícího traktu- pankreas, žaludek, střevo, žluč.cesty..
- ✓ divertikulóza, polypy tračníku- záněty, krvácení, dyspepsie

Prevence -od 3. dekády

- ✓ snížení příjmu tuků, kofeinu, alkoholu, tučných a uzených jídel
- ✓ zvýšení příjmu vlákniny
- ✓ snížení nadváhy
- ✓ nekouřit!





Děkuji za pozornost