

TĚLESNÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ

Stáří je období, kdy se nejvýrazněji projevuje involuční proces. Přesto je u každého jedince proces stárnutí značně individuální. Zároveň i u konkrétního jedince je stárnutí nesourodé - orgány stárnou rozdílnou rychlostí.

VZHLED



- Svrážování kůže
- Úbytek svalové hmoty
- Šedivění vlasů
- Zvyšující se tělesná hmotnost
- Snižování tělesné výšky v důsledku zplošťování meziobratlových plotének
- Zvýšená pigmentace (tzv. stařecké skvrny)

POHYBOVÝ APARÁT



- Sarkopenie - úbytek svalové hmoty
- Osteopenie - úbytek kostní tkáně
- Chrupavky tuhnou, vazivo je méně pružné a kosti jsou lámavější
- Zhoršování motoriky
- Snižování svalové síly a celkové fyzické zdatnosti, pohyb je celkově pomalejší
- Nutný větší čas k regeneraci

SMYSLOVÉ ORGÁNY



- Zrak - zpomalení percepce, zúžení zorného pole, zhoršení ostrosti, vnímání barev a vyšší riziko nemoci oka
- Sluch - snížená vnímavost k vysokým tónům, nedoslýchavost a snížená schopnost určit polohu zdroje zvuku a jeho výšku
- Senzorické nepřesnosti, zhoršení reakčního času a snížená obratnost při udržování rovnováhy vedou k nestabilitě, závratím a častějším pádům

TRÁVICÍ SYSTÉM



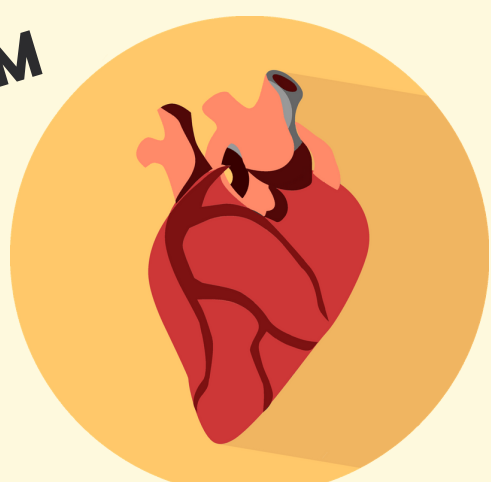
- Trávení se zpomaluje a stává se obtížnějším
- Může docházet k poklesu chuti k jídlu
- Časté bývá onemocnění metabolického charakteru, zejména cukrovka 2. typu

POHLAVNÍ ORGÁNY A VYLUČOVÁNÍ



- U žen končí menstruace
- Muži trpí zbytněním prostaty
- Častější nucení k močení
- Pokles sexuální aktivity
- Snižuje se schopnost ledvin a svěračů
- Může docházet k chronickým zácpám

KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM



- Výkonost srdce klesá a je potřeba více energie k jeho činnosti
- Cévní stěny jsou oslabeny a zvyšuje se jejich tuhost
- Chlopně jsou ochablější a špatně se adaptují na zvýšenou zátěž