

BIOLOGICKÉ ZNAKY STÁRNUTÍ



Stárnutí (senescence) = proces projevující se chátráním tělesné schránky, snižováním efektivity a účinnosti fungování organismu, hromaděním různých defektů v organismu a jeho klesající schopností tyto defekty opravovat a nahrazovat vadné či odumřelé buňky novými



- proces **komplexní a multifaktoriální**
- **degenerativní změny** v organismu
- lidé stárnou velmi podobně, ale **odlišnou rychlostí** (rozdíl ve funkčnosti kardiopulmonálního systému mezi zodpovědně se chovajícím aktivním a pasivním jedincem s nadváhou může činit až 10 let)



Biologické stárnutí

- zpomalení a oslabení většiny **regulačních funkcí**
- snížení **adaptačních schopností a odolnosti** k zátěžím
- změna imunitních mechanismů, zvláště pak **pokles imunity** a zvýšená tvorba **autoprotilátek**
- snížená tvorba nebo působení různých **hormonů**
- zpomalení **psychomotorického tempa** a vedení vzruchů
- zhoršené **vnímání** smysly (zrak, sluch, chuť, čich, hmat)
- úbytek **svalové hmoty** a pokles svalové síly, pokles celkové tělesné vody, zmnožení tuku
- úbytek **kostní hmoty**
- snížený **průtok krve** důležitými orgány (mozek, srdeční sval, ledviny) a omezená schopnost jeho regulace
- omezená kapacita a rychlost energeticky náročných **metabolických dějů**



- maximální délka života odvozená od nejdéle žijících lidí je **115-120 let**
- v ČR je průměrná délka života **73,5 roku u mužů a 80 let u žen**
- v průměru ženy žijí o 5-8 let déle než muži
- rozdíl je způsoben vyšší incidencí zhoubných novotvarů u mužů, jejich vyšší mírou rizikového chování, častější konzumací cigaret, drog a alkoholu a větší fyzickou zátěží

TĚLESNÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ



- **změny vzhledu**
 - ztenčení kůže, vysušování, ztráta pružnosti, vrásky, pigmentové skvrny
- **změny vylučování moči**
 - častější nucení
 - ztráta elasticity močového měchýře, může dojít ke vzniku inkontinence
- **změny činnosti smyslů**
 - úbytek senzoričkových schopností - zhoršuje se zrak, sluch, čich, chuť, hmat
 - klesá rychlost vedení signálů neurony v mozku (tím i učení se novým věcem), snižuje se rychlost reflexů, paměť, pomalejší a méně jemná motorika



- **změny dýchacího systému**
 - vitální kapacita plic se snižuje → souvisí to s omezenou pohyblivostí
 - snižuje se plicní ventilace
- **změny trávicího systému**
 - zhoršené trávení, vyprazdňování
 - svalovina trávicího ústrojí atrofuje jako jiné svaly
 - problémy s trávením - zpomaluje se, jiná sekrece šťáv a enzymů, poruchy peristaltiky → křeče
 - zpomalení činnosti jater - potíže s trávením tuků

- **degenerativní změny kloubů, úbytek svalové hmoty**
 - snížená pohyblivost
 - atrofie svalů, úbytek svalové tkáně
 - úbytek kostí (pórovité, méně elastické), kosti jsou křehčí a lehčí, artrofické změny kloubů
 - důležité udržet dostatek pohybu, jinak dojde k svalové atrofii, ochabuje tělesná stavba, snížení hmotnosti → výrazný strach z pádu (někdy se až vyhýbají vycházkám z domu)
- **kardiovaskulární změny**
 - v případě nadváhy srdce přestává zvládat zátěž
 - hypertenze
 - ztráta elasticity cév, průsvit se zužuje
 - zmenšení srdce, ztráta pružnosti, spotřebovává více energie



TĚLESNÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ

To, jak se bude vaše tělo měnit, záleží na mnoha okolnostech. Něco ovlivnit lze, něco bohužel ne.

Vemte své zdraví do vlastních rukou, dodržujte zdravý životní styl a dělejte pro sebe to nejlepší, co ve vaší situaci můžete.

Odměnou vám bude zdravé a funkční tělo.



A hlavně:

- na sebe buďte opatrní a laskaví
- vnímejte změny vašeho zdravotního stavu a nebojte se s nimi svěřit blízkým nebo lékaři
- nepodceňujte jakékoliv příznaky, konzultujte vše se svým lékařem a nebojte se na cokoliv zeptat
- pravidelně užívejte předepsané léky, pokud nějaké máte



Nemusíte se stydět říct si o pomoc, pokud ji potřebujete.

