

Στον άνθρωπο, ο μέσος όρος ζωής, παρουσιάζει μια αυξητική τάση από την πρωτόγονη εποχή, μέχρι τον αιώνα μας, μέσα στον οποίο η αύξηση αυτή πήρε εντυπωσιακές διαστάσεις. Στις βιομηχανικά αναπτυγμένες χώρες του κόσμου υπολογίστηκε για το 2000 μέσος όρος ζωής τα 73,2 χρόνια. Υπάρχει βέβαια η αξιοπρόσεκτη άποψη των βιολόγων που πιστεύουν, ότι είναι δυνατόν μέσα στον 21^ο αιώνα ο άνθρωπος να ζει 120 χρόνια. ¹⁰

Δεν πρέπει να συγχέουμε το γήρας με τα γηρατειά. Αν τα γηρατειά, πράγματι χαρακτηρίζονται ύστερα από κάποια ηλικία, το γήρας αντίθετα υπάρχει από τη στιγμή της γέννησης, ακόμα και από εκείνη της γονιμοποίησης. Οι μελετητές εξάλλου, σημειώνουν ότι είναι αδύνατο, να προσδιορίσουμε ποια είναι αυτή η ηλικία στην οποία αρχίζουν τα γηρατειά, έστω και αν αρχίζουν λογικά γύρω στα 60, εποχή που θεωρείται ότι το άτομο μπαίνει στην όπως ονομάζεται, « τρίτη ηλικία ».

Υπάρχουν δύο γενικές απόψεις σχετικά με την έννοια του γήρατος : α) Το γήρας είναι μια γενική διαδικασία όπου αναμειγνύονται όλοι οι ιστοί και οι διάφορες λειτουργίες, και β) Το γήρας μπορεί να προσβάλει όργανα και προσδιορισμένες λειτουργίες σε διάφορες στιγμές και με διάφορους τρόπους.

Η πρώτη περίπτωση εμφανίζεται με την προοδευτική ατροφία, το μέσο βάρος των ηλικιωμένων είναι μικρότερο από εκείνο των ενηλίκων και αυτή η μείωση αυξάνει με την ηλικία. Η ταχύτητα μόνο αυτής της μείωσης βάρους αλλάζει, αλλά προσβάλλει κάθε όργανο. Εξάλλου, διαπιστώνονται γενικές αλλοιώσεις της δομής των ιστών : τα ενεργά κύτταρα αντικαθίστανται από μη ενεργά κύτταρα, διάφοροι ιστοί αντικαθιστούν τα ελαστικά κύτταρα και παρουσιάζονται γενικές κυτταρικές αλλοιώσεις. ¹¹

Για την καλύτερη αποσαφήνιση της έννοιας των γηρατειών, έχουν προταθεί κατά καιρούς πολλοί ορισμοί από διάφορους μελετητές του γήρατος. Έτσι κατά τον κ. Γεώργιο Μερικά, καθηγητή της Ακαδημίας Αθηνών « *το γήρας είναι ένα βιολογικό φαινόμενο που συναντάται σε κάθε έμβιο ον, εξελισσόμενο στο χρόνο και χαρακτηρίζεται από ανισόχρονη, βαθμιαία κάμψη του συνόλου των λειτουργιών του και ολοκληρώνεται με την τελευταία φάση της ζωής που είναι ο θάνατος* ». ¹²

Οι κοινωνιολόγοι θεωρούν, ότι ένα άτομο γερνά όταν δεν παρουσιάζει πλέον κανένα κοινωνικό και οικονομικό ενδιαφέρον για την ζωή. Γι' αυτούς το γήρας σημαίνει απώλεια κοινωνικής και οικονομικής ιδιότητας των ατόμων και φυσικά δεν είναι γέροι αν διατηρήσουν αυτές τις ιδιότητες και σε μεγάλη ηλικία. Παρατηρήθηκε ότι στην Ευρώπη τα άτομα αρχίζουν να γερνούν από την ηλικία των 40 ετών, όμως διατηρούνται κοινωνικά νέα και πέρα από τα 60 χρόνια τους και ότι η κοινωνική λειτουργική ικανότητα του ατόμου είναι ανεξάρτητη από την κατασκευή του σώματος και παρακμάζει πολύ αργότερα από την βιολογική παρακμή του σώματος. Για την κοινωνιολογία σημαντικό ρόλο για την πρόωπη εκδήλωση του γήρατος, παίζουν κυρίως οι κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, οι οποίες βέβαια διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Σ' αυτές λοιπόν τις συνθήκες οφείλεται το λεγόμενο « *κοινωνικό γήρας* », το οποίο εμφανίζεται με διαφορετικό τρόπο στις διάφορες κοινωνικοοικονομικές τάξεις : στις χαμηλότερες τάξεις τα άτομα γερνούν γρηγορότερα απ' ότι στις μεσαίες και ανώτερες κοινωνικές τάξεις. Βεβαίως εδώ δεν θα πρέπει να συγχέεται το γήρας με τη μακροζωία, γιατί αρκετές φορές άτομα χαμηλών κοινωνικοοικονομικών τάξεων γερνούν γρηγορότερα, αλλά ζουν περισσότερα χρόνια. 13

Η μεταφυσική εξετάζει τον άνθρωπο σαν ενιαίο ψυχοσωματικό σύνολο και ο βιολογικός κύκλος της ζωής του ατόμου είναι μόνο ένα απλό γεγονός της παγκόσμιας ζωής. Η εξαφάνιση της ψυχικής ζωής δεν θεωρείται οριστική και μόνιμη αλλά αυτό αποτελεί ένα ενδιάμεσο στάδιο της αιώνιας ζωής. Με αυτές τις σκέψεις το γήρας αποτελεί φάση ανάπτυξης και τελείωσης της ανθρώπινης προσωπικότητας και στάδιο προετοιμασίας για την είσοδο στην αιώνια ζωή. 14

Οι ιατροβιολόγοι τέλος θεωρούν τα γεράματα σαν μια μακροχρόνια διεργασία που αρχίζει με την γέννηση του ατόμου και διαρκεί σ' όλη του τη ζωή. Ξεχωρίζουν ακόμη τα γεράματα σαν « *ημερολογιακό* » και « *βιολογικό γήρας* », δυο έννοιες που δεν είναι ταυτόσημες. Όταν λέμε ημερολογιακό γήρας εννοούμε την χρονολογική ηλικία που έχει κάποιο άτομο, ενώ με το βιολογικό γήρας εννοούμε τις βιολογικές δυνάμεις που διατηρεί ο κάθε άνθρωπος, ανεξάρτητα από την ηλικία στην οποία βρίσκεται. 15

Εκτός όμως από την παραπάνω διάκριση του γήρατος έχουμε και μια νεώτερη διαίρεσή του σε « *φυσιολογικό ή βιολογικό* » και σε « *πρόωρο ή παθολογικό* ».

Με τον όρο « *φυσιολογικό η βιολογικό γήρας* », εννοούμε την εμφάνιση των αλλοιώσεων που προέρχονται με την πάροδο της ηλικίας στην ανατομική κατασκευή και τη βιολογική λειτουργία του οργανισμού,

χωρίς την παρέμβαση νοσογόνων παραγόντων, που θα μπορούσαν να επιταχύνουν ή να επιδεινώσουν πέρα από το αναμενόμενο την έκπτωση των λειτουργιών.

Ενώ αντίθετα το « παθολογικό ή πρόωρο γήρας » εκφράζει την αλληλεπίδραση της ηλικιακής φθοράς με την αυξημένη συχνότητα νοσήσεως. Υποδηλώνει δηλαδή την έκπτωση των λειτουργιών που προκλήθηκαν από την αθροιστική δράση των παθογόνων παραγόντων οι οποίοι επιτάχυναν ή επιδείνωσαν την φυσιολογικά συντελούμενη με πολύ βραδύ ρυθμό φθορά του οργανισμού. 16

ΓΗΡΑΣ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ

ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ
ΓΗΡΑΝΣΗ

ΓΗΡΑΝΣΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΕΠΙΣΠΕΥΤΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΔΡΑΣΗ ΝΟΣΟΓΟΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΙΑ

ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ

Πίνακας 1: Η έλευση του γήρατος

Η επιστήμη που ασχολείται με τα ιατροβιολογικά και κοινωνικοοικονομικά προβλήματα των γερόντων και η οποία καλύπτει τη μελέτη των βιολογικών, δημογραφικών, κοινωνικών, ασφαλιστικών, συνταξιοδοτικών, αρχιτεκτονικών και οικονομικών προβλημάτων των γερόντων ονομάζεται *Γεροντολογία*. Ενώ ο κλάδος της ιατρικής, που ασχολείται με τα προβλήματα υγείας των γερόντων ονομάζεται *Γηριατρική*. (πίνακας 1)

10. Εγχειρίδιο Γηριατρικής, σελ. 11, Φραγκίσκου Χανιώτη, Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, 1992

11. Υγεία, Οδηγός Υγιεινής, « Ο ενήλικας και το περιβάλλον του », σελ. 515, Παπαστράτειος Δημοτική Βιβλιοθήκη Αγρινίου

12. « Βιολογικά Δεδομένα », Υγεία και Κοινωνική Προστασία στην Τρίτη Ηλικία, Γ. Μερίκας, σελ. 11

13. Γηριατρική (Γεροντιατρική) σελ. 23, Αχιλλέα Τουρκαντώνη - Αρ. Τζημούρακα, Θεσσαλονίκη 1992

14. Στοιχεία Γεροντολογίας και Γηριατρικής, Δρ. Βασίλης Τσουνίας, Αθήνα 1993

15. Γηριατρική (Γεροντιατρική), σελ. 24, Αχιλλέα Τουρκαντώνη - Αρ. Τζημούρακα, Θεσσαλονίκη 1992

16. Γεροντολογία και Γηριατρική, σελ. 27, Γεωργίου Μαθιουδάκη, Αθήνα 1992

Πολλοί ερευνητές, κατά διαστήματα, προσπάθησαν να ερμηνεύσουν το πρόβλημα του γήρατος και του θανάτου και να διευκρινίσουν τους παράγοντες που το προκαλούν. Έτσι κατά καιρούς αναπτύχθηκαν διάφορες θεωρίες περί γήρατος από τις οποίες οι περισσότερες στηρίζονται σε φιλοσοφικές σκέψεις και μόνο λίγες από αυτές είναι αποτέλεσμα επιστημονικής έρευνας. Αναφορικά ορισμένες από αυτές τις θεωρίες είναι οι ακόλουθες :

A) Η θεωρία της ζωικής εξαντλήσεως : Ο ιδρυτής αυτής θεωρίας πιστεύει ότι στην νεαρή ηλικία του ατόμου καταναλώνεται περισσότερη ενέργεια απ' ότι στην διάρκεια συμπληρώσεως της αναπτύξεως του οργανισμού.

B) Η θεωρία της υπολειπόμενης ικανότητας πολλαπλασιασμού των κυττάρων ή θεωρία του Βάιςμαν. Ο Βάιςμαν χαρακτηρίζει τους μονοκυττάριους οργανισμούς αθάνατους επειδή όλες οι λειτουργίες τους εκτελούνται από ένα μόνο κύτταρο και στη συνέχεια πολλαπλασιάζονται, ενώ τους πολυκυττάριους οργανισμούς ως θνητούς γιατί πεθαίνουν επειδή η διαδικασία του πολλαπλασιασμού και της ζωής τους δεν είναι τόσο εύκολη.

Γ) Η θεωρία της επίδρασης των ελεύθερων ριζών : Η συσσώρευση οξειδωτικών ριζών που είναι αποτέλεσμα ποικίλων ενζυματικών δράσεων στον οργανισμό προκαλούν καταστροφή του κολαγόνου και των στοιχείων του συνδετικού ιστού με συνέπεια την επίσπευση της γήρανσης.

Δ) Η θεωρία της μεταβολής των πρωτεϊνών : Σύμφωνα με την θεωρία τα ηλικιωμένα κύτταρα παράγουν τροποποιημένους μεταβολίτες απ' ότι τα νεαρά με αποτέλεσμα τη μεταβολή της πρωτοσύνθεσης των πυρηνικών οξέων.

Ε) Η θεωρία των ενδοκρινικών διαταραχών : Η μείωση της λειτουργίας και η ατροφία των ενδοκρινών αδένων έχει σαν συνέπεια την μείωση των ορμονών που παράγονται και την πρόκληση μεγάλων διαταραχών στους μηχανισμούς του οργανισμού.

Ζ) Η θεωρία της φθοράς : Σύμφωνα με αυτή την θεωρία η γήρανση εκείνων των οργάνων του οργανισμού προέρχεται από μικρές ή σοβαρότερες συχνές προσβολές ενδογενών ή εξωγενών παραγόντων με αποτέλεσμα την απώλεια μέρους της λειτουργικής ικανότητας του οργανισμού.¹⁷

Η) Η γενετική θεωρία : Η θεωρία αυτή στηρίζεται στην υπόθεση ότι το γήρας είναι αποτέλεσμα μεταβολών στα βιομόρια, που περιέχουν τις γενετικές πληροφορίες, οι οποίες προκαλούν με τη σειρά τους βαθμιαία μείωση των λειτουργιών του κυττάρου, ιστού, οργάνου και ολόκληρου του οργανισμού.

Θ) Η ανοσολογική θεωρία : Σ' αυτήν υποστηρίζεται ότι με την πάροδο του χρόνου, το ανοσολογικό σύστημα γίνεται ολοένα και λιγότερο αποδοτικό και αυτό οφείλεται σε μεταβολές του γενετικού υλικού στα Τ-λεμφοκύτταρα. 18

Υπάρχουν όμως και άλλες θεωρίες που προσπαθούν να ερμηνεύσουν το φαινόμενο της γήρανσης όπως :

- Το άγχος (stress)
- Η ελάττωση του νερού στον οργανισμό
- Η ανεπαρκής αιμάτωση των ιστών του οργανισμού και
- Ο μειονεκτικός μεταβολισμός της γλυκόζης. 19

Η γενετική θεωρία της γήρανσης όμως είναι εκείνη που γίνεται ολοένα και περισσότερο αποδεκτή από τους επιστήμονες και αυτό γιατί η γήρανση είναι μια πολυγονιδιακή σηματοδότηση των χαρακτηριστικών εκδηλώσεων του γήρατος που επιτελείται με την ανταλλαγή πρωτεϊνών, ανοσολογικών και ενδοκρινολογικών λειτουργιών σχετικά μ' αυτή. 20

Είναι όμως βέβαιο ότι καμιά θεωρία δεν μπορεί από μόνη της να ερμηνεύσει το φαινόμενο της γήρανσης. Ωστόσο διάφορα φαινόμενα , που δεν βασίζονται σε γενετικούς μηχανισμούς, θα μπορούσαν να συμμετέχουν, ώστε μαζί με τους γενετικούς μηχανισμούς να δώσουν μια πληρέστερη εξήγηση στο φαινόμενο της γήρανσης. 21

17. Γεροντολογία και Γηριατρική, σελ. 30-31, Γεωργίου Μαθιουδάκη, Αθήνα 1992

18. Στοιχεία Γεροντολογίας και Γηριατρικής, σελ. 62-63, Δρ. Βασίλης Τσουνίας, Αθήνα 1993

19. « Προστασία Ηλικιωμένων Ατόμων », Οργάνωση και Διοίκηση Μονάδων Κοινωνικής Πρόνοιας, Β. Παλαιολόγου, σελ. 181, Αθήνα 1991.

20. Υγεία και Κοινωνική Προστασία στην Τρίτη Ηλικία, σελ. 12-13. Γ. Μερίκας.

21. Στοιχεία Γεροντολογίας και Γηριατρικής, σελ. 62, Δρ. Βασίλης Τσουνίας, Αθήνα 1993

1.5 ΤΟ ΓΗΡΑΣ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της γήρανσης ο ανθρώπινος οργανισμός υπόκειται σε ένα σύνολο λειτουργικών και οργανικών αλλαγών. Οι σπουδαιότερες αλλαγές του ανθρώπινου οργανισμού είναι οι εξής :

- **Το δέρμα** : Παρουσιάζει, ίσως, τη μοναδική εξωτερική εκδήλωση που διαπιστώνεται εύκολα. Με το πέρασμα του χρόνου, πράγματι, το δέρμα γίνεται ατροφικό, χάνει τη φρεσκάδα του, μειώνεται η ελαστικότητά του, και εμφανίζονται εδώ και εκεί χρωματικές κηλίδες.
- **Τα μαλλιά** : Το χάσιμό τους και το γκριζάρισμα για τους περισσότερους ανθρώπους είναι ενδείξεις γήρατος αν και τα άσπρα μαλλιά και η πρόωρη φαλάκρα μπορεί να οφείλονται σε άλλους παράγοντες (π. χ κληρονομικότητα).
- **Τα νύχια** : Η ανάπτυξή τους επιβραδύνεται συνήθως γύρω στα 60. Φαρδαίνουν, χάνουν τη γυαλάδα τους, καλύπτονται από χαρακιές κατά μήκος και πολλές φορές παίρνουν μια μορφή καμπύλης.
- **Τα μάτια** : Η μείωση της όρασης είναι μια σημαντική εκδήλωση του γήρατος. Μαζί με τα αυτιά, τα μάτια είναι τα όργανα που γηράσκουν πρώτα. Η πρεσβυωπία, συνίσταται στην απώλεια ικανότητας προσαρμογής του κρυσταλώδη φακού του ματιού με αποτέλεσμα τη μείωση της όρασης του ματιού. 22

Το καρδιαγγειακό σύστημα : Οι καρδιοπάθειες αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις αναπτυγμένες χώρες, ενώ ειδικότερα για την τρίτη ηλικία αποτελούν περίπου το 60% όλων των αιτίων θανάτων. Στο κυκλοφορικό σύστημα των ηλικιωμένων, όπως και στα υπόλοιπα συστήματα επικρατεί πολλαπλή παθολογία.

Τα σημαντικότερα νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος είναι : η υπέρταση, η αθηρωματοσκλήρυνση των αγγείων, η στεφανιαία νόσος, η καρδιακή ανεπάρκεια. Τα καρδιακά νοσήματα στην τρίτη ηλικία, εκτός της μεγάλης ατυπίας που παρουσιάζουν στην κλινική συμπτωματολογία, απαιτούν και περισσότερο χρόνο νοσηλείας.

Το αναπνευστικό σύστημα : Οι παθήσεις του συστήματος αυτού έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί είναι ένα σύστημα που γερνά ταχύτερα από κάθε άλλο και η μείωση της λειτουργίας του έχει σχέση με την διάρκεια ζωής του ατόμου. Οι συνήθεις ασθένειες αυτού του συστήματος είναι : η βρογχοπνευμονία, η οξεία βρογχίτιδα, η φυματίωση κ. α