

Η γήρανση και οι
συνέπειές της στον
▶ ανθρώπινο οργανισμό

- Με την πάροδο της ηλικίας δημιουργούνται προοδευτικές φθορές στο ανθρώπινο σώμα, με παράλληλη μείωση της ικανότητας που έχει να επισκευάζει τις φθορές αυτές. Είναι πολύ σημαντικό να γίνει κατανοητός ο όρος προοδευτικός. Κάθε απότομη επιδείνωση της λειτουργικής ικανότητας του οργανισμού, δεν είναι γήρανση, είναι νόσος.
- Μερικές φορές μάλιστα, επειδή το φαινόμενο της γήρανσης γίνεται αργά και σταδιακά, ο γηράσκων το συνηθίζει και δεν το συνειδητοποιεί, εάν δεν έχει υψηλό αίσθημα αυτογνωσίας.
- Ο ρυθμός της γήρανσης είναι διαφορετικός από άτομο σε άτομο και σήμερα η Επιστήμη της Ιατρικής χρησιμοποιεί τον όρο βιολογική ηλικία, που αντιστοιχεί στην εσωτερική κατάσταση των λειτουργικών συστημάτων του οργανισμού και τον όρο χρονολογική ηλικία που αντιστοιχεί στην χρονολογική ηλικία του κάθε ατόμου.

- Οι ιδιαιτερότητες που η φθορά του χρόνου δημιουργεί στο ανθρώπινο σώμα, επιβάλλει την λήψη συγκεκριμένων μέτρων, τα οποία θα οδηγήσουν στην προστασία των αμυντικών εφεδρειών του οργανισμού, στην αποφυγή νοσημάτων, τα οποία όταν εκδηλωθούν θα οδηγήσουν σε σημαντική επιτάχυνση της διαδικασίας της γήρανσης και σε σημαντική ελάττωση της ποιότητας και της ποσότητας της ζωής.
- Με την πάροδο της ηλικίας ελαττώνεται η ικανότητα του οργανισμού να επεξεργάζεται σωστά το λίπος και γι αυτό η ανάγκη περιορισμού των τροφίμων που περιέχουν κενές θερμίδες, καθώς και της ήπιας και συστηματικής άσκησης είναι επιβεβλημένα.



- Η ικανότητα του οργανισμού να απορροφά και να επεξεργάζεται το ασβέστιο, ελαττώνεται. Ο υπερήλικας πρέπει να κάνει μία διατροφή πλούσια σε γιαούρτι και να αποφεύγει, όσο είναι δυνατόν τις πτώσεις.
- Λόγω μείωσης των αντανακλαστικών της αποχρέμψεως και της κατάποσης πρέπει να πίνει αρκετό νερό ενδιάμεσα των γευμάτων, ποτέ όμως κατά την διάρκεια των γευμάτων ή προ του ύπνου για να μην επιβαρύνεται η πέψη. Να ξεκουράζεται επί μία ώρα περίπου μετά από κάθε γεύμα.
- Είναι σημαντικό για να ανασταλεί η φθορά του εγκεφάλου να εκγυμνάζεται το νευρικό σύστημα, με πνευματικά ερεθίσματα.
- Με την πάροδο της ηλικίας η ικανότητα της αντίστασης στις λοιμώξεις και τα μικρόβια, ελαττώνεται. Είναι σημαντικό να τηρείται κάθε μέτρο αποφυγής των λοιμώξεων. Ο υπερήλικας πρέπει να αποφεύγει επισκέψεις από άρρωστα εγγόνια ή φίλους και σε περίπτωση που δεν μπορεί να αποφύγει τις επισκέψεις αυτές, να χρησιμοποιείται μάσκα κατά την διάρκεια των επισκέψεων.

Οι κλειστοί χώροι πρέπει να αερίζονται επαρκώς.

- Πρέπει να αντιμετωπίζονται εγκαίρως καταστάσεις και να ανιχνεύονται νόσοι, οι οποίες στα αρχικά στάδια ενδέχεται να μην έχουν συμπτώματα, αλλά να αλλοιώνουν την σωστή άμυνα, όπως τυχόν χρόνιες εστίες μικροβίων στο σώμα π.χ.
- χρόνιες παραρρινοκολπίτιδες, αποστήματα οδόντων, καθώς και νόσοι που ελαττώνουν την άμυνα του οργανισμού, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης. Ο ηλικιωμένος πρέπει να εμβολιάζεται άπαξ με το εμβόλιο του πνευμονιοκόκκου και ετησίως με το εμβόλιο της γρίπης.
- Πρέπει να ελέγχει περιοδικώς την υγιεινή των δοντιών και τις τεχνητές οδοντοστοιχίες για πιθανές βλάβες από κακή εφαρμογή.



- Προβλήματα φθοράς που απασχολούν τους ηλικιωμένους όπως δυσλειτουργία του ουροποιογεννητικού συστήματος αντιμετωπίζονται σήμερα με ειδικές ασκήσεις και φάρμακα.
- Ο καρκίνος έχει αργή εξέλιξη στους ηλικιωμένους και έτσι ένας καρκίνος που εμφανίζεται σε ένα ηλικιωμένο ογδονταπεντάρη, μπορεί να συμβιώσει χωρίς θεραπεία μαζί του επί δεκαπενταετία, ενώ ο ίδιος καρκίνος σε νεαρή ηλικία έχει γρήγορη εξέλιξη!
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε, ότι με την πάροδο της ηλικίας πολλές νόσοι εμφανίζουν άτυπα συμπτώματα, ή αργούν να εμφανιστούν με τα τυπικά για την νόσο αυτή συμπτώματα. Ένας υπερήλικας για παράδειγμα λόγω πτώσης του ανοσοποιητικού του συστήματος ενδέχεται να μην παρουσιάσει πυρετό σε μια λοίμωξη, αλλά να εμφανίσει, οξέως κάποια ατονία ή σύγχυση.

- Επιπροσθέτως, με την πάροδο της ηλικίας ο οργανισμός ευρίσκεται σε ευαίσθητη ισορροπία και κάθε νόσος, ακόμη και ελαφριά ενδέχεται να τον διαταράξει και να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές. Αυτά σημαίνουν ότι οποιαδήποτε αιφνίδια μεταβολή στην λειτουργική του κατάσταση του ηλικιωμένου πρέπει να μην αντιμετωπίζεται επιπόλαια από τον ίδιο ή το περιβάλλον του, αλλά να αξιολογείται ιατρικά το συντομότερο δυνατό και να παρακολουθείται στενά.
- Η φυσιολογική γήρανση χαρακτηρίζεται από βαθμιαία πτώση της λειτουργικότητας των συστημάτων του ανθρώπου. Η φυσιολογική γήρανση δεν οδηγεί, σε σημαντική απώλεια των λειτουργικών ικανοτήτων του υγιούς ηλικιωμένου ατόμου και με την επιστήμη της ιατρικής σήμερα ο όρος υγιή γηρατειά δεν αποτελεί οξύμωρο σχήμα.

