

20 СТРАНА СОВЕТОВ • «Молодой ленинец» • 2 августа 2016 года •

ОЛЕСЯ БОРОВЕЦ

На вопросы читателей «МЛ» отвечает главный внештатный гериатр Министерства здравоохранения Пензенской области Елена Гринчук.

Гериатрические отделения — светлое будущее медицины сурского края

Пожилые пензяки болеют из-за депрессии



— С какими болезнями можно обращаться к гериатру?
— Гериатр — врач терапевтического профиля, который занимается профилактикой, диагностикой, лечением заболеваний, наиболее часто встречающихся у лиц старческого и пожилого возраста.
Пожилой возрастной период начинается с 60 лет у мужчин и женщин. Старческим же возрастом следует считать период жизни, начинающийся с 75 лет.
— А при каких симптомах нужно обращаться именно к гериатру, а не к другим узким специалистам?
— Существует ряд признаков, по которым пожилой человек или его семья может понять, что необходимо обратиться к гериатру: тревога, депрессия, изменение походки, ощущение слабости, истощение, нарушение памяти, мышления.
Также должно насторожить немотивированное похудение на 4,5 кг в течение года.

— Где в Пензе можно получить гериатрическую помощь?
— Гериатрическая служба в

— Чаще всего это болезни сердечно-сосудистой, опор-

— Когда пожилые люди уходят на пенсию, очень часто возникает

— Как должны питаться те, кто хочет прожить как можно дольше?
— Во-первых, в рационе каждого пожилого человека ежедневно должны присутствовать молочные продукты, это поможет избежать остеопороза или приостановить его развитие. Во-вторых, для нормализации кишечного тракта нужны овощи и фрукты. Также обязательно потреблять много белка, он есть в мясных продуктах.
Хотелось бы сказать и про необходимый объем жидкости. Пожилые люди почему-то очень мало пьют воду, некоторые просто забывают это делать. А в старости нарушается функция почек, и организм очень быстро обезвоживается, так что в день нужно выпивать не меньше полутора литров воды.

— Мне 78 лет, в последние годы совсем потерял интерес к жизни. Живу один. Можете что-нибудь посоветовать?
— Рекомендую вам почаще

Олеся Боровец

На вопросы читателей «МЛ» отвечает главный внештатный гериатр Министерства здравоохранения Пензенской области Елена Гринчук.

— С какими болезнями можно обращаться к гериатру?

— Гериатр — врач терапевтического профиля, который занимается профилактикой, диагностикой, лечением заболеваний, наиболее часто встречающихся у лиц старческого и пожилого возраста.

Пожилой возрастной период начинается с 60 лет у мужчин и женщин. Старческим же возрастом следует считать период жизни, начинающийся с 75 лет.

— А при каких симптомах нужно обращаться именно к гериатру, а не к другим узким специалистам?

— Существует ряд признаков, по которым пожилой человек или его семья может понять, что необходимо обратиться к гериатру: тревога, депрессия, изменение походки, ощущение слабости, истощение, нарушение памяти, мышления.

Также должно насторожить немотивированное похудение на 4,5 кг в течение года.

— Где в Пензе можно получить гериатрическую помощь?

— Гериатрическая служба в нашем регионе пока только начинает развиваться, и пока вместе со мной на всю область всего 3 таких специалиста. Поэтому, к сожалению, пока прием граждан гериатрами не ведется. Однако в дальнейшем кабинеты гериатра должны открыться в каждой городской поликлинике.

Недавно гериатрическое отделение уже открылось на базе областного госпиталя ветеранов войн ([пр. Победы, 122б](#)). Здесь могут пройти стационарное лечение ветераны ВОВ, ветераны войн и лица, приравненные к ним по льготам, а также все лица старшей возрастной группы. Направление по медицинским показаниям сюда выписывает участковый терапевт из поликлиники по месту жительства. Есть двух-, трех- и четырехместные палаты, а всего отделение рассчитано на 30 человек. Срок пребывания в нем 15 - 20 дней.

— Какие болезни преследуют пензяков старшего возраста?

— Чаще всего это болезни сердечно-сосудистой, опорно-двигательной системы (артрозы, артриты). пищеварительной системы, а также заболевания нервной системы: (последствия инсультов, церебро-васкулярная патология) и сахарный диабет. Как правило, у человека пожилого возраста не одно заболевание, а целый букет, каждый из недугов накладывает отпечаток на другой.

Встречаются и специфические возрастные заболевания, например, в пожилом возрасте очень часто развивается слабоумие. А отсюда берет свое начало болезнь Альцгеймера. Развитию многих серьезных болезней у пожилых способствует затяжная депрессия.

— Елена Владимировна, мне 58 лет, я на пенсии, но продолжаю работать.

Родственники говорят, что пора уходить на заслуженный отдых, мол, хватит гробить свое здоровье. Не знаю, как поступить, насколько вредно работать на пенсии?

— Это зависит прежде всего от вашего самочувствия. Известно, что работа очень стимулирует человека жить дальше. Когда пожилые люди уходят на пенсию, очень часто возникает жуткая депрессия, они теряются, не знают, чем заняться, не могут найти альтернативу прежней занятости.

Увольнение с работы, которая долгие годы была смыслом жизни, может стать разрушительным фактором. Поэтому советую заранее спланировать, чем вы будете заниматься на заслуженном отдыхе, выбрать себе какое-нибудь увлечение. Полезной может стать новая работа, которая оставляет достаточно времени для досуга. В то же время, если работа связана с тяжелым физическим трудом, то это не лучшее занятие в почтенном возрасте.

— Моя бабушка часто увлекается лекарствами, причем сама себе их назначает.

Консультируется не с врачом, а с соседками, кто что пьет от головы, от давления. Моих советов слушать не хочет, мол, сама восьмой десяток разменяла и знает как жить. Что делать?

— Проблема эта распространенная и очень опасная, может привести к беде. Многие пожилые люди занимаются самолечением, считая, что чем больше таблеток они выпьют, тем лучше им будет. Но на самом деле с возрастом прием каждой таблетки должен быть строго обоснован, потому как в старости начинают страдать почки, печень, органы, через которые выводятся эти лекарства.

Вам надо убедить свою бабушку сходить к терапевту, чтобы он провел осмотр, поставил точный диагноз, если таковой имеется, и назначил лечение.

— В этом году мне исполнится 84 года. Близкие удивляются, насколько хорошо я помню даты и важные события своей жизни. Но ноги в последнее время подводят –тяжело даже вблизи дома пройти. Все меня утешают, мол, это старческое. А может, и в моем возрасте можно поставить человека на ноги?

— Чтобы сказать наверняка, нужно знать причину, по которой вам стало тяжело двигаться. Очень часто слабость в ногах бывает из-за дефицита витамина Д, который в пожилом возрасте не усваивается - это можно сравнить с рахитом у детей. Дефицит

приводит к тому, что снижается мышечная сила. Зачастую, если принимать адекватную дозу витамина Д, проблема может быть решена.

Также может сказываться недостаток витамина В12. Но, конечно, надо смотреть каждого человека индивидуально. Вам следует посоветоваться с участковым терапевтом. Если заболевания зашли далеко и вам сложно помочь медикаментозно, есть соответствующие приспособления, которые облегчают пожилому человеку возможность передвижения: это и палочка-трость, и ходунки, а при необходимости - инвалидная коляска.

— Какие способы укрепления памяти вы можете посоветовать? А то я пошел в магазин, а по дороге домой не смог вспомнить номер квартиры, где живу...

— Ухудшение памяти у пожилых людей не редкость. Причин для этого много: изменения сосудов, функционирования нервной системы. Однако это очень грозный симптом. Вам нужно обязательно обратиться к неврологу, чтобы с вами провели специальные тесты. Лечение нужно начать как можно быстрее.

Не следует забывать и о тренировке памяти. Читайте побольше хорошей литературы, разгадывайте кроссворды, заучивайте наизусть отрывки из произведений. Всем известно: те, кто занимается интеллектуальным трудом, сохраняют хорошую память до глубокой старости.

— Как должны питаться те, кто хочет прожить как можно дольше?

— Во-первых в рационе каждого пожилого человека ежедневно должны присутствовать молочные продукты, это поможет приостановить или избежать остеопороза. Во-вторых, для нормализации кишечного тракта нужны овощи и фрукты. Также обязательно потреблять много белка, он есть в мясных продуктах.

Хотелось бы сказать и про необходимый объем жидкости. Пожилые люди почему-то очень мало пьют воду, некоторые просто забывают это делать. А в старости нарушается функция почек, и организм очень быстро обезвоживается, так что в день нужно выпивать не меньше полутора литров воды.

— Мне 78 лет, в последние годы совсем потерял интерес к жизни. Живу один. Можете что-нибудь посоветовать?

— Рекомендую вам почаще выходить на прогулку, а также общаться с родственниками, соседями. Старайтесь постоянно выполнять работу по дому, участвуйте в общественной жизни. Когда человек занят делом, у него не остается времени на плохие мысли.

При необходимости врач может назначить вам специальные препараты.

— Чем вы можете объяснить, что женщины живут дольше мужчин?

— Конкретного медицинского объяснения этому нет. Мужчины чаще погибают в молодые годы (между 12 - 30 годами жизни) — здесь играют свою роль и ДТП из-за агрессивного вождения или вождения в нетрезвом виде, и экстремальные увлечения, и просто драки. Один из факторов: профессиональный вред - служба в армии, полиции, рабочие места с высоким уровнем риска. Мужчины чаще подвержены пагубным привычкам: курению, алкоголю, наркотикам. Такие привычки портят иммунную систему, подвергая мужской организм различным рискам для здоровья.