

Ηλικιωμένοι στο νοσοκομείο και η σημασία της άσκησης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo source: www.bigstockphoto.com

της Παρασκευής Κουστουράκη

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι χώρες της Ευρώπης στις μέρες μας, είναι η συνεχής γήρανση του πληθυσμού. Η μελέτη του Τμήματος Μελέτης Πληθυσμού του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών για το 2013 δείχνει ότι ο αριθμός των ατόμων ηλικίας μεγαλύτερης των 60, από 841 εκ. το 2013, θα ξεπεράσει τα 2 δισ. το 2050. Από αυτούς τα 400 εκ. περίπου, προβλέπεται να είναι άτομα μεγαλύτερα των 80 ετών.

Η αυξητική αυτή τάση στον αριθμό των ηλικιωμένων φανερώνει τη μεγάλη σημασία που θα πρέπει να δοθεί από την επιστημονική κοινότητα στα προβλήματα που ταλαιπωρούν τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Ανάμεσα στα προβλήματα αυτά, όσα σχετίζονται με την υγεία αποτελούν μια από τις συχνότερες και σημαντικότερες ανησυχίες για συστήματα υγείας, κράτη και κοινωνίες.

Τα προβλήματα λοιπόν της υγείας των ατόμων άνω των 60 ετών μελετώνται διεξοδικά, ενώ σημαντικό κομμάτι των ερευνών αποτελούν οι ηλικιωμένοι που νοσηλεύονται σε νοσοκομειακό περιβάλλον. Φαίνεται πως η θνησιμότητα των ηλικιωμένων που βρίσκονται στο νοσοκομείο σχετίζεται κυρίως με τη φυσική τους

κατάσταση, τη διατροφή τους και τη νοητική τους λειτουργία. Η εμφάνιση προβλημάτων σε οποιοδήποτε από τους προαναφερόμενους τομείς αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου.

Μελέτη για τη δραστηριότητα και τη φυσική κατάσταση κινητικά ικανών ηλικιωμένων σε νοσοκομείο της Δανείας κατέληξε σε σημαντικά αποτελέσματα. Η πλειονότητα των νοσηλευόντων βρίσκονταν στο κρεβάτι καθημερινά για 9-15 ώρες. Αναζητώντας τις αιτίες της χαμηλής δραστηριότητας των ασθενών αυτών, οι μελετητές παρουσίασαν ως κυριότερα τα συμπτώματα των ασθενειών που τους ταλαιπωρούσαν, τον φόβο των πτώσεων, την έλλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων και τη μη δυνατότητα του προσωπικού να ασχοληθεί με τη δραστηριότητά τους.

Οι ηλικιωμένοι όμως που νοσηλεύονται, εκτός από μειωμένη φυσική δραστηριότητα, παρουσιάζουν και χαμηλή ενεργειακή και πρωτεϊνική πρόσληψη. Φαίνεται πως τα δύο αυτά χαρακτηριστικά συμβάλλουν στην εμφάνιση σαρκοπενίας, αφού αποτελούν δύο από τους σημαντικότερους παράγοντες του πολύπλοκου μηχανισμού εμφάνισής της. Ο όρος σαρκοπενία αναφέρεται στην απώλεια της μάζας αλλά και της δραστηριότητας του μυϊκού ιστού και σχετίζεται με την αυξημένη θνησιμότητα στην «τρίτη ηλικία».

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό της «τρίτης ηλικίας» αποτελεί η μειωμένη όρεξη. Αν και δεν έχει συσχετιστεί άμεσα η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας με βελτίωση της όρεξης σε νοσηλευόμενους ηλικιωμένους, φαίνεται ότι η καλή φυσική κατάσταση των ατόμων μεγάλης ηλικίας σχετίζεται με συγκεκριμένες ορμόνες της όρεξης.

Συμπερασματικά λοιπόν, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων που νοσηλεύονται, μέσω της αύξησης της φυσικής δραστηριότητας, μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό όπλο στην μείωση της θνησιμότητας.

Αναμφίβολα, μπορεί να μειώσει την εμφάνιση σαρκοπενίας, ειδικά αν συνδυαστεί και με κατάλληλη διατροφική αγωγή, και πιθανότατα, μέσω της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, να αυξήσει την όρεξη για κατανάλωση τροφής.

Πηγή: mednutrition.gr