Сеть пансионатов по уходу за пожилыми людьми в Москве и МО — от 700 руб./сутки

**Как изменяется организм пожилого человека и что с этим делать**



Автор: Александра Краснова



**Организм пожилого человека**

**Из этой статьи вы узнаете:**

* Как изменяется организм человека с возрастом
* Как влияет старение на внутренние органы пожилого человека
* Каковы особенности органов восприятия у пожилых людей
* Как улучшить состояние организма пожилому человеку

В организме пожилого человека происходят возрастные изменения во всех органах, тканях и системах. Они называются старением. Их скорость и время наступления зависят от многих причин: от наследственности, климата, образа жизни, питания, двигательной и психологической активности. При подвижном, активном образе жизни работоспособность пожилого человека может оставаться на очень высоком уровне довольно долго. Вплоть до наступления преклонного возраста.

**Организм пожилого человека: общая характеристика**

В жизни каждого человека зрелый и пожилой возраст – это закономерные этапы его развития. Биологические процессы созревания, а затем старения происходят непрерывно. Они затрагивают все органы, ткани и системы человеческого организма.

К пожилому возрасту у женщин относят период с 55 до 75 лет, а у мужчин – с 60 до 75 лет. Затем следует старший или, как его еще называют, старческий. Он длится от 75 до 90 лет. Люди старше 90 лет считаются долгожителями.

Завершающим этапом жизненного пути каждого человека становится его старость. Она имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Мудрость, знания, богатый жизненный опыт, накопленный за долгие годы – все это относится к достоинствам старости, к ее положительным сторонам. С другой стороны, с возрастом нарастает физическая немощь. Организм пожилого человека ослабевает из-за различных хронических заболеваний. Человек постепенно утрачивает способность самостоятельно обслуживать себя. В результате возникает его зависимость от других людей.

**Рекомендуемые к прочтению статьи:**

* [**Социальное обслуживание пожилых людей**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/socialnoe-obsluzhivanie-pozhilyh-lyudej/)
* [**Заболевания старческого возраста**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/zabolevaniya-starcheskogo-vozrasta/)
* [**Ценные советы, как выбрать пансионат**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/kak-vybrat-pansionat/)

Старение – инволюционный процесс, возникающий в различных органах и тканях организма пожилого человека в результате вредного воздействия разных факторов.

Все люди стареют по-разному, разными «темпами». Одни всегда сохраняют оптимизм и бодрость, невзирая ни на что. Продолжают вести активный образ жизни, не замыкаются, не «ставят крест» на себе, много общаются, интересуются всем происходящим вокруг. Другие становятся дряхлыми стариками, едва перешагнув шестидесятилетний рубеж, полностью утрачивают интерес к жизни.

Скорость старения зависит от наследственности человека, от программы развития его организма, «заложенной» на генетическом уровне. На нее также влияют различные неблагоприятные факторы. К ним относят нездоровый образ жизни, неправильное питание, плохой климат и экологию, длительное психоэмоциональное напряжение, вредные привычки и т. п.

При старении организм пожилого человека подвергается морфологическим и физиологическим изменениям. Этот процесс затрагивает все органы и системы, а также его психику.

**Внешние изменения в организме пожилых людей: кожа и волосы**

**Кожа и подкожная клетчатка**

У пожилых людей ухудшается работа потожировых желез, уменьшается количество подкожно-жировой клетчатки. Поэтому кожа теряет эластичность, становится сухой, морщинистой и дряблой. На кистях рук и на ступнях в области костных выступов сильно истончается и зачастую трескается. Ее очень легко поранить и на ней плохо заживают даже небольшие ранки и ссадины. Иногда тяжелое постельное белье из грубых тканей может травмировать кожу и приводить к пролежням.

Вследствие возрастных изменений в организме пожилых людей нарушается правильный теплообмен. Их кожа плохо сохраняет тепло. Из-за этого им всегда холодно, они постоянно зябнут и нуждаются в теплой одежде и постели. У них могут появляться опрелости в районе подмышечных и паховых складок, на ладонях (если кисти рук всегда сжаты), у женщин – под молочными железами. Возможно развитие онкологических заболеваний кожи. Поэтому необходимо регулярно проверять ее состояние.

**Возрастные изменения волос**

В продолжение всей жизни человека его волосы меняются под воздействием генетических, гормональных и экзогенных факторов (химические реагенты, механические повреждения и др.). В волосяных фолликулах происходят дистрофические и атрофические процессы. В результате волосы становятся ломкими, выпадают, теряют пигмент и обесцвечиваются.

Довольно часто женщин в климактерическом периоде беспокоит гирсутизм – усиленный рост волос на лице. У пожилых людей обоих полов редеет волосяной покров на голове, туловище, на лобке и в подмышечных впадинах.

Читайте материал по теме: [**Витамины для пожилых людей**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/vitaminy-dlya-pozhilyh-lyudej/)

**Особенности организма пожилых людей: изменения внутренних органов**

**Костно-мышечный аппарат**

С возрастом уменьшается количество костной ткани в организме. Суставные хрящи и межпозвонковые диски истончаются, что приводит к ограничению подвижности, искривлению позвоночника и ухудшению осанки. Эти изменения в организме пожилых людей часто сопровождаются болями в области позвоночника, в коленных, плечевых и тазобедренных суставах. Болевой синдром при движении может вызвать у пожилого человека депрессию, стремление к изоляции, резкое снижение двигательной активности и постоянное желание лежать в постели.

Масса мышечной ткани с возрастом также уменьшается. Из-за этого пожилой человек быстро устает. Снижается его активность, работоспособность. Быстрая утомляемость мешает полноценно заниматься обычными делами и очень часто пожилые люди не в состоянии закончить начатое дело.

Вследствие возрастных изменений в костно-мышечном аппарате у пожилых людей меняется походка. Она становится шаркающей, медленной и неуклюжей.

**Дыхательная система**

Дыхательная система организма человека преклонного возраста также претерпевает изменения. Снижается эластичность легочной ткани, подвижность диафрагмы и грудной клетки. Поэтому легкие пожилых не заполняются вдыхаемым воздухом в полном объеме. Возникает одышка. Ухудшается проходимость бронхов и нарушается их очистительная функция. Все это способствует воспалению легочной ткани и развитию пневмонии.

Кашлевой рефлекс у пожилых людей ухудшается. Из-за склероза стенок легочных альвеол нарушается нормальный газообмен. Затрудняются процессы проникновения кислорода воздуха в кровь и удаление из нее углекислоты. В результате пониженного содержания кислорода в крови развивается гипоксия, вызывающая сонливость и быструю утомляемость пожилого человека.

**Сердечно-сосудистая система**

Работа сердечной мышцы с возрастом ухудшается. В результате во время физической нагрузки сердце пожилого человека не справляется и в ткани организма доставляется недостаточное количество кислорода. Это является причиной быстрой усталости и утомляемости.

В преклонном возрасте понижается эластичность кровеносных сосудов. При физической нагрузке, а иногда и во время ночного отдыха, может повышаться артериальное давление, возникать одышка и нарушение сердечного ритма.

Артериальное давление у пожилых людей обычно повышенное. И оно может резко подняться или понизиться при сильном испуге или стрессе. Об этом необходимо помнить и не допускать ситуаций, вызывающих сильные эмоции.

**Пищеварительная система**

У пожилых людей ухудшаются чувства обоняния и вкуса. Выделяется меньшее количество слюны и пищеварительного сока. Поэтому у них часто бывает плохой аппетит. К тому же питательные вещества в их организме плохо усваиваются.

Ухудшается жевательная функция и механическая обработка потребляемой пищи. Чаще всего это происходит из-за плохого состояния зубов и десен. По этой причине пожилые люди могут отказываться от еды. Результатом такого отказа будет резкое снижение веса.

У пожилых людей довольно часто возникают грыжи и дивертикулы пищевода или кишечника. Продвижение пищи затрудняется, особенно если человек ест лежа. Может возникнуть гастроэзофагеальный рефлекс, когда пищевые массы из желудка «вытекают» обратно в пищевод. В таких случаях очень часто старики жалуются на изжогу и боль в области груди.

В преклонном возрасте многократно повышается риск развития язвы желудка. Его слизистая оболочка становится очень восприимчивой к лекарствам. Поэтому не следует ими злоупотреблять. Особенно осторожно нужно принимать противовоспалительные препараты от болей в суставах, такие как аспирин и ибупрофен.

При малоподвижном образе жизни и неправильном питании возникают запоры. У престарелых людей снижается тонус и перистальтика кишечника, ослабляются мышцы брюшной стенки. Все эти возрастные изменения приводят к затруднению продвижения каловых масс. Довольно часто положение усугубляется «сопутствующими» заболеваниями, например, геморроем.

В пожилом возрасте происходят дистрофические изменения в поджелудочной железе. Может развиться сахарный диабет. Соблюдение диеты с ограниченным потреблением сладкой, жирной пищи и алкоголя поможет предупредить это заболевание.

Печень – очень важный орган для человека. Основная функция печени по разложению и выведению из организма вредных токсичных веществ с возрастом замедляется. Также сокращается синтез альбуминов (растворимых в воде белков). Это приводит к медленному заживлению ран.

Читайте материал по теме: [**Питание для пожилых людей**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/pitanie-dlya-pozhilyh-lyudej/)

**Мочевыделительная система**

В мочевыделительной системе человека с возрастом также происходят изменения. Они связаны с уменьшением количества нефронов – структурных почечных единиц. С возрастом суточный диурез (объем мочи) сокращается вдвое. Например, диурез 80-90-летнего человека равен половине диуреза молодого человека. Лекарства из организма пожилого человека выводятся плохо, поэтому следует строго следить за дозировкой принимаемых препаратов. Эластичность и емкость мочевого пузыря с возрастом снижаются. Как следствие увеличивается частота позывов на мочеиспускание. Иногда при сбоях в работе сфинктеров (клапанов) мочевого пузыря у пожилых людей происходит недержание мочи и ее самопроизвольное подтекание при переполнении мочевого пузыря.

**Особенности организма пожилых людей: органы восприятия**

**Зрение**

В преклонном возрасте нарушается рефракция глаза, то есть способность преломлять световые лучи. Развивается дальнозоркость, иногда – катаракта. Все эти изменения ведут к снижению остроты зрения. Иногда пожилые люди утрачивают способность фиксировать взгляд на отдельных предметах и теряют боковое зрение.

Глаза пожилых людей плохо «переключаются» с недостаточного освещения к слишком яркому и наоборот. Например, при входе с улицы в плохо освещенный подъезд дома он может сразу не разглядеть ступеньки у себя под ногами. Поэтому не нужно его торопить, а дать время адаптироваться.

**Слух**

Иногда у пожилых людей ослабевает слух. В таких случаях они могут пользоваться слуховыми аппаратами. Необходимо постоянно проверять работоспособность прибора. И периодически тщательно очищать его наушники от ушной серы. Если этого не делать, то у пожилого человека может снизиться слух.

Ухудшение слуха у пожилых людей может также происходить из-за серных пробок в ушах. В таких случаях проводят специальное медицинское обследование. И в случае необходимости промывают слуховой канал теплым раствором фурацилина.

Читайте материал по теме: [**Слуховые аппараты для пожилых людей**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/sluhovie-apparati-dlya-pojilih/)

**Вкус**

С возрастом количество вкусовых рецепторов, воспринимающих вкус пищи, значительно уменьшается. Например, к 70 годам жизни человека их остается меньше половины. На восприятие вкуса могут отрицательно влиять зубные протезы. Но и при наличии своих зубов у людей почтенных лет все равно изменяются вкусовые ощущения. Пожилые люди начинают плохо ощущать кислое, горькое, сладкое. Иногда пища им кажется совершенно безвкусной и пресной. Это приводит к тому, что зачастую пожилые люди, чтобы усилить вкус, чересчур солят или подслащивают еду. Иногда могут даже совсем от нее отказываться и голодать. И если голодовка продолжается слишком долго, быстро теряют вес.

**Обоняние**

Обоняние – это способность человека ощущать и различать запахи. Благодаря этому чувству мы можем уловить аромат свежего, только что перемолотого кофе или жареной курочки. Оно помогает нам почувствовать и дурные, неприятные или даже «опасные» запахи (запах газа или гари, например). С возрастом обоняние также ухудшается. Это приводит к снижению аппетита, так как еда кажется абсолютно безвкусной и несъедобной. Зачастую люди преклонного возраста отказываются от такой «неаппетитной» пищи. Продолжительный отказ от питания приводит к резкому снижению массы тела и ослаблению организма. Помимо этого возникает опасность отравления испорченными, дурно пахнущими пищевыми продуктами или газом из включенной конфорки на кухне. Не почувствовав запаха дыма, пожилой человек не заметит возгорание, что может привести к пожару.

**Тактильная (осязательная) чувствительность**

Способность человека воспринимать малейшие механические воздействия и раздражения кожи, ощущать предметы и прикосновения, то есть тактильная чувствительность, с возрастом ухудшается. Поэтому пожилые люди могут иногда не удержать в руках какие-либо предметы, выронить их из рук. И в результате могут получить ожоги или даже вызвать возгорание.

Утрата тактильной чувствительности ступней ног может привести к тому, что пожилой человек, не ощутив поверхности, не сможет устоять на ногах и упадет. Чтобы этого не происходило, не следует людям в преклонном возрасте носить обувь сильно растоптанную или разношенную.

**Болевая чувствительность**

У пожилых людей реакция на воздействие высокой температуры бывает очень замедленной. Они не всегда в состоянии правильно определить температуру предметов. Поэтому иногда возникает опасность получения ими ожогов. Они могут обжечься, прикоснувшись к горячим предметам, открытому огню, или принимая ванну. Чтобы этого не произошло, следует исключить возможность таких «контактов». Температуру воды в ванной следует измерять не «на локоток», а с помощью специального водного термометра.

**Изменения мозговой деятельности пожилых людей**

Старческая память имеет свои характерные свойства. С возрастом снижается способность к запоминанию, ухудшается кратковременная память. Пожилые люди с трудом запоминают имена, даты, номера телефонов. Забывают недавно прочитанную или увиденную информацию. Не могут вспомнить недавние события или куда положили ту или иную вещь (например, очки). Наряду с этим у них «просыпается» память о «минувших в лета» временах и фактах. Считается, что эти воспоминания помогают пожилому человеку «отдохнуть» от грустной, иногда даже неприятной действительности. «Уйти» на время в тот период своей жизни, когда он был полон сил и энергии, и ему все было по плечу. В прошлое, где он был счастлив и уверен в себе и своих возможностях.

С возрастом ухудшается ориентирование в пространстве, пожилые люди плохо запоминают дорогу, расположение домов и улиц. Внутри помещений забывают, где находится та или иная комната. Если пожилой человек попадает в незнакомое место, то он всегда переживает сильный стресс.

Необходимо отметить, что некоторые пожилые люди действительно не могут что-то запомнить, хотя очень этого хотят и стараются. Другие же даже и не пытаются запоминать. Они считают, что нарушения памяти в их возрасте неизбежны и с этим ничего не поделаешь. Этому убеждению, к сожалению, зачастую «способствуют» некоторые медицинские работники.

**Сон**

Сон – это естественный физиологический процесс. С возрастом его общая продолжительность не изменяется, но человеку требуется больше времени на засыпание. Потому что увеличивается длительность поверхностного, неглубокого сна. Одновременно с этим фаза глубокого сна сокращается. Учащаются случайные пробуждения, после которых бывает очень трудно заснуть снова. Поэтому пожилые люди часто жалуются: «всю ночь не спал, прямо глаз не сомкнул». Плохой сон может привести к хронической усталости и апатии.

Причины нарушения сна у стариков могут быть различными. К ним относятся сильные стрессы, неправильный распорядок дня, депрессии, продолжительный постельный режим и другие факторы.

**Общение**

С возрастом психическая активность человека падает. Пожилые люди очень быстро устают. Их внимание часто бывает рассеянным. При разговоре с людьми они легко отвлекаются, переключают свое внимание на какие-нибудь другие объекты, иногда забывают, о чем идет речь. Поэтому их собеседникам трудно поддерживать с ними беседу.

Если в разговоре участвуют несколько человек, то пожилые люди с трудом включаются в беседу. Они «теряются», смущаются, неохотно отвечают на вопросы. Они стараются не напрягать свои интеллектуальные способности. Заменяют их различными движениями, например, почесывают затылок или покачивают головой.

Когда пожилые люди заболевают, они начинают очень сильно волноваться, паниковать, иногда даже впадают в депрессию. Они боятся, что им не хватит денег на лечение. Беспокоятся, что станут беспомощными, а значит полностью зависимыми от других людей. Их страхи усиливаются, если они попадают в больницу. Новая, непривычная и незнакомая обстановка вызывает у них стресс. Результатом продолжительного стресса у людей почтенного возраста зачастую бывает ухудшение памяти и других когнитивных функций мозга.

Из-за сильного потрясения и стресса пожилым людям трудно привыкнуть к окружающей обстановке. Им нелегко запомнить распорядок дня в лечебном учреждении, расположение кабинетов и комнат, предписания врачей. Из-за этих трудностей они часто замыкаются в себе, избегают общения.

Пожилые люди очень нуждаются в похвалах и моральной поддержке. Нужно чаще поощрять их правильные действия и подчеркивать достигнутые успехи. В этом возрасте люди высоко ценят доброту и внимательное отношение.

Старики с удовольствием играют в «детские» игры: мозаики, пазлы, лото, домино. Охотно рисуют, вяжут, вырезают, выжигают и т. д. Общаются с животными, собирают цветы и плетут венки. Очень любят играть с людьми своего возраста.

Отличным местом для общения со сверстниками может стать пансионат. В сети пансионатов под названием **«Осень жизни»** пожилые люди найдут себе интересных собеседников, смогут проводить время за любимыми занятиями, от обслуживающего персонала получат внимание и квалифицированный уход. Здесь они не будут чувствовать себя одинокими и всеми забытыми. Специальные программы физической активности приведут к улучшению их здоровья и замедлят старение организма.

**Как поднять тонус в организме пожилого человека и укрепить его общее состояние**

Для профилактики болезней и укрепления здоровья пожилым людям рекомендуется закаливание организма. Это могут быть солнечные и воздушные ванны, водные процедуры и т. д. Солнечные ванны принимают весной и летом, в сезоны наивысшей активности солнца. Лучше всего их проводить на открытом воздухе на природе. Идеально подходят лесные поляны, веранды, террасы и т. п. Людям преклонного возраста зимой и осенью воздушные ванны можно принимать в закрытых помещениях.

Сейчас очень популярна методика постепенного восстановления и повышения иммунитета пожилых людей к негативным воздействиям окружающей среды (таким, например, как жара или холод).

Основные принципы укрепления организма в преклонном возрасте:

1. Постепенность;
2. Соответствие с физическим и духовным состоянием человека;
3. Дозированность нагрузок, комплексное воздействие на организм пожилых людей.

Для восстановления здоровья пожилого человека часто используют спорт и спортивные игры. Но при этом полностью исключаются соревнование между участниками и стремление к достижению высоких результатов любой ценой. Главными показателями действенности этой методики являются отличное самочувствие, настроение, и отсутствие простудных заболеваний.

**Укрепление организма воздухом и водой**

Закаливание организма пожилого человека воздухом рекомендуется проводить в движении. В случае появления озноба необходимо сделать несколько энергичных движений, чтобы согреться.

Солнечные и воздушные ванны престарелым людям рекомендуется принимать в легком костюме или частично обнаженными. Воздушные ванны очень полезно совмещать с утренней гимнастикой и водными процедурами. После зарядки нужно принять душ или обтереться влажным полотенцем. Затем следует отдохнуть один-полтора часа.

Летом для укрепления организма пожилого человека можно использовать купание. Очень полезна людям старше 40 лет морская вода. Купаться следует один раз в сутки, в утренние часы, пока вода еще не нагрелась. Продолжительность первого купания – 4-5 мин, затем постепенно доводят до 15–20 мин. При отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы.

Пожилым людям, страдающим гипертонией или склерозом коронарных сосудов, укреплять организм морскими ваннами нужно очень осторожно. Потому что при резком охлаждении тела может сильно повыситься артериальное давление. Чтобы этого избежать, перед тем как погрузиться в воду нужно посидеть на берегу 10-15 минут.

Читайте материал по теме: [**Упражнения для пожилых людей**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/uprazhneniya-dlya-pozhilyh-lyudej/)

**Укрепление организма солнечными ваннами**

Во время принятия солнечных ванн в организме пожилого человека происходят различные физиологические процессы, приводящие к улучшению работы мышечной и нервной системы. В результате появляется чувство бодрости и свежести.

Но солнце может оказать и отрицательное воздействие на организм пожилого человека, поэтому, принимая солнечные ванны, нужно соблюдать осторожность: строго следить за их продолжительностью, не допускать перегрева.

Особую осторожность при пребывании на солнце должны соблюдать пожилые люди, страдающие склерозом.

Как восстанавливать здоровье солнечными ваннами в престарелом возрасте:

1. Их можно принимать в течение всего дня, но лучше в утренние часы;
2. Людям старше 40 лет полезнее всего принимать солнечные ванны лежа. Утром за час-полтора перед процедурой нужно позавтракать: принимать ванну натощак не рекомендуется;
3. После солнечной ванны рекомендуется принять душ, облиться водой или искупаться в водоеме с температурой воды 18-20 °C;
4. Людям от 40 лет, страдающим выраженным склерозом коронарных сосудов, нельзя после принятия солнечных ванн купаться в прохладной воде, чтобы исключить вероятность резкого «скачка» артериального давления. Температура должна быть от 22 до 25 °C;
5. После водной процедуры нужно хорошенько обтереться полотенцем и отдохнуть полчаса в тени. Перед принятием солнечной ванны пожилым людям не рекомендуется купаться в море. Необходимо строго чередовать такие ванны с купанием.

**Укрепление организма лечебными растениями**

Для укрепления здоровья в преклонном возрасте есть много растений, рекомендуемых народной медициной.

В Монголии очень популярен чай из листьев и цветов рододендрона Адамса. Считается, что он обладает чудесной способностью укреплять и оздоравливать организм пожилого человека. Он вселяет силу, бодрость, повышает работоспособность и поднимает настроение. Монгольские ученые установили, что растение обладает такими же адаптогенными свойствами, как и женьшень. И поэтому это чудесное растение может широко применяться при усиленных, тяжелых физических и психологических нагрузках.

В Приамурье нанайским женьшенем называют гастродию высокую. Этот многолетник давно и широко используется в традиционной китайской медицине. Достаточно принять всего лишь несколько ложек целебного настоя из клубней или стеблей этого удивительного растения, чтобы оздоровить и укрепить организм пожилого человека, восстановить его силы. Гастродия помогает поддерживать работоспособность пожилых людей на высоком уровне, укрепляет и омолаживает их организм.

У населения Горного Алтая огромной популярностью пользуется шикша. Отвар ее травы применяют при переутомлении. Шикша помогает укрепить организм пожилого человека, стимулирует центральную нервную систему, восстанавливает силы даже при параличах. В то же время при перевозбуждении или гипертонии она оказывает успокаивающее действие, быстро нормализует артериальное давление. По мнению многих ученых это растение также можно отнести к биорегуляторам, подобным женьшеню.

Один из известных заменителей женьшеня – мумие, ставшее в последние годы невероятно популярным в России. Мумие восполняет дефицит микроэлементов, восстанавливает работоспособность при утомлении, особенно в пожилом возрасте. При больших физических нагрузках и нервном напряжении расходуется очень много калия. Этот микроэлемент отвечает за своевременную доставку углеводов. Но при очень сильных напряженных нагрузках энергия расходуется так быстро, что неизбежно образуется дефицит калия. Именно в таких экстремальных случаях мумие помогает организму быстро восполнять запасы углеводов и восстанавливать нарушенный баланс веществ в организме.