

# Najčešće tegobe starije dobi i kako ih ublažiti

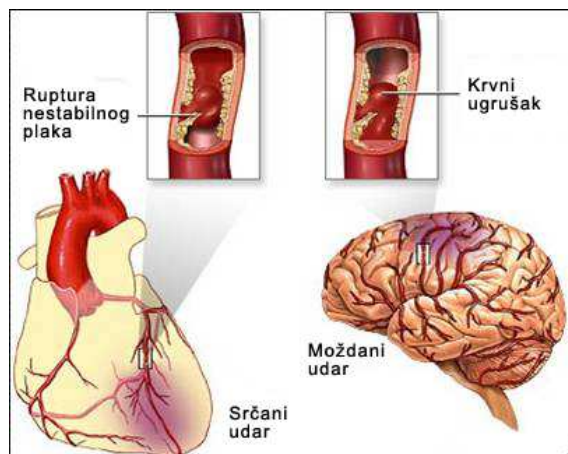
Marija Mašanović, dr. med., spec. javnog zdravstva



Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije

**Međunarodni dan starijih osoba - 1. listopada**

# Govorit ćemo o:



Povišeni krvni tlak i posljedice



Šećerna bolest

Osteoporozna



# Što je povišeni krvni tlak i što mu je uzrok ?

- Stanje koje se javlja kad je tlak u velikim arterijama previsok (140/90 mmHg i više)
- 9 od 10 osoba – uzrok je nepoznat
- Naslijeđe
- Rizični čimbenici - prekomjerna tjelesna težina; masnoće u krvi; neuravnotežena prehrana; pušenje; tjelesna neaktivnost
- Dugotrajni stres

## Zašto ga zovu “tihi ubojica”?

- **Izaziva netipične simptome** - vrtoglavica, nervoza, krvarenje iz nosa, šum u ušima, glavobolja



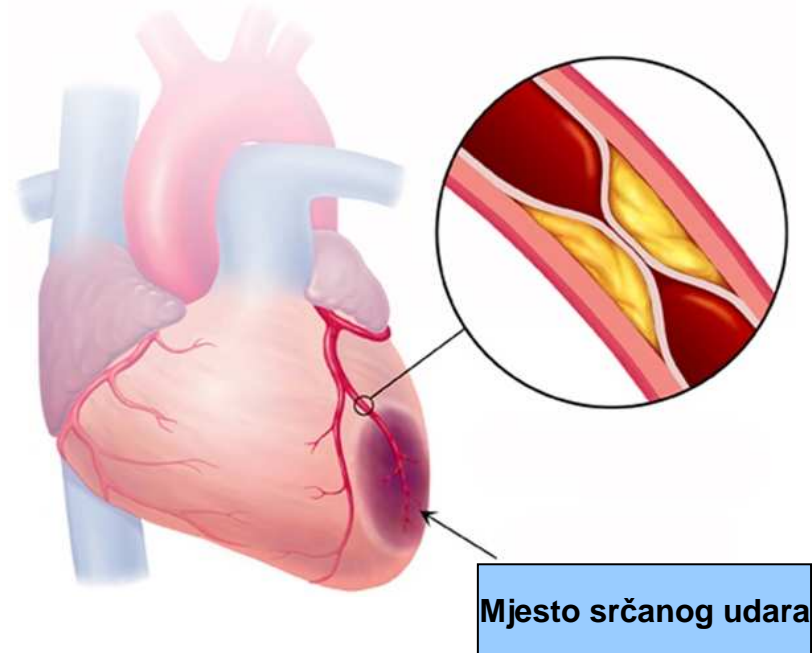
- **Komplikacije kod ne liječenja** - moždani udar, srčani udar, zatajenje srca, nepravilnost srčanog ritma i zatajenje bubrega

## Koliko često kontrolirati krvni tlak?

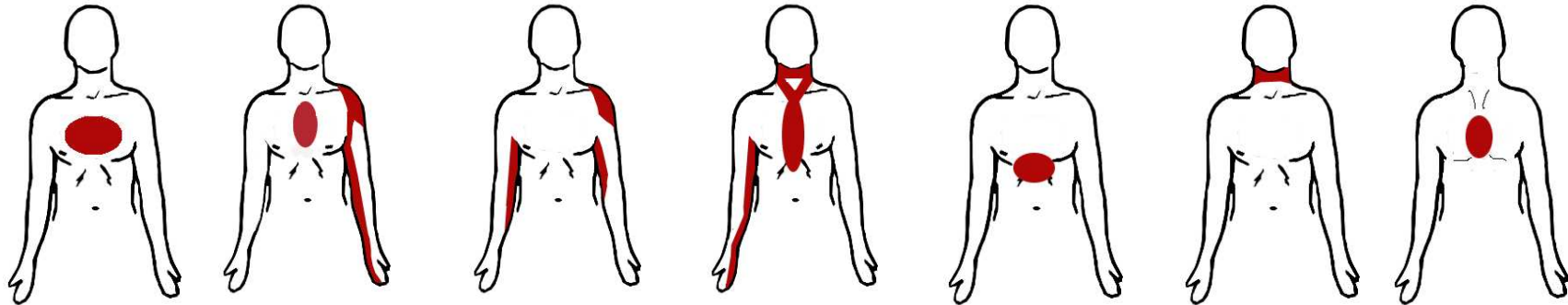
- Vrijednosti krvnog tlaka mijenjaju se tijekom dana i mogu biti više (npr. kod stresa, bolova, tjelesne aktivnosti, temperature vanjske okoline)
- Varijacije su moguće i do 5-10 mmHg.
- Kod oboljelih od bubrežne bolesti i dijabetesa - oko 120/80 mmHg

# Srčani udar (infarkt srca) - nastanak

- Nagli prekid protoka krvi kroz srčane arterije, koje srčani mišić opskrbljuju kisikom i hranjivim tvarima
- Propadanje stanica srčanog mišića
- Smanjenje aktivne srčane mase
- Neadekvatna funkcija srca kao pumpe – trenutačni prekid rada
  
- Uzrok – postupno stvaranje krvnog ugruška na aterosklerotski promjenjenoj krvnoj žili



# Srčani udar (infarkt srca) - simptomi

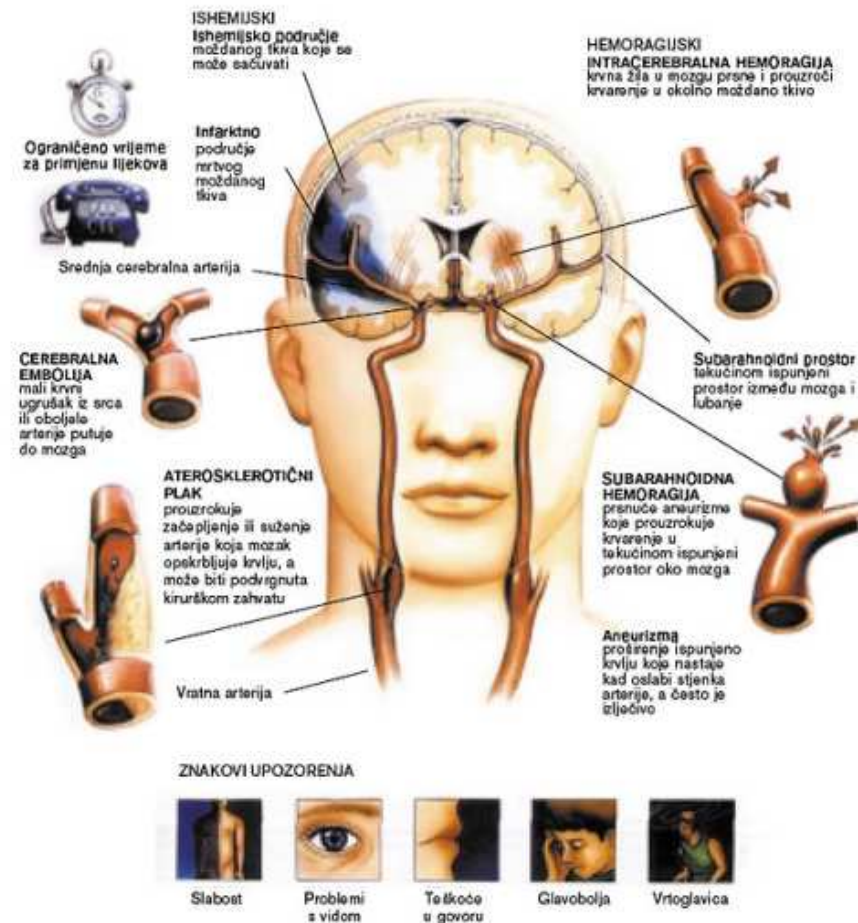


- Neugodan pritisak - nagla stežuća bol u sredini prsnog koša, dulje od nekoliko minuta. Širi se u lijevo rame, lijevu ruku ili lijevu stranu vrata ili na suprotnu stranu, u područje želuca (žličice), vrata i između lopatica.  
**Oko 10% osoba, naročito oboljeli od dijabetesa nemaju bolove!**
- Preznojavanje, slabost
- Osjećaj mučnine i nedostatak zraka

# Moždani udar – nastanak

- Prekid cirkulacije u mozgu izaziva moždani udar

SLIKA 2 Uzroci moždanog udara i znaci upozorenja





# Moždani udar (kolap, kap) - simptomi

- utrnulost, slabost ili oduzetost ruke, lica, noge, pogotovo jedne strane tijela;
- poremećaj govora (otežano izgovaranje, frfljanje, pogrešno razumijevanje);
- gubitak ravnoteže i/ili koordinacije, kada su kombinirani s drugim upozoravajućim znakovima;
- omaglica ili vrtoglavica, nesigurnost pri hodu ili iznenadni padovi, zajedno s drugim simptomima;
- naglo zamagljenje ili gubitka vida, osobito na jednom oku;
- nagla, jaka glavobolja, bez jasnog uzroka, osobito ako je praćena povraćanjem;
- nagli poremećaj stanja svijesti.

# Šećerna bolest – dijabetes – kako nastaje?

- Hranu koju pojedemo, naš organizam pretvara u šećer (glukozu), koja služi kao hrana našim stanicama za proizvodnju energije
- Inzulin (hormon kojeg luči gušeterača) pomaže da organizam iskoristi glukozu i pretvori je u energiju.
- Kada je inzulina nedovoljno ili je stanica neosjetljiva na njega nastaje dijabetes



# Vrste dijabetesa

- **Dijabetes tip 1 (inzulin ovisni)** se javlja u djetinjstvu ili mladosti i inzulin je neophodan u liječenju. Izazvan je samim imunim sustavom tijela koji uništava stanice gušterače koje proizvode inzulin (beta stanice).
- **Dijabetes tipa 2 (inzulin neovisni)** se obično polako razvija kod odraslih. Napreduje s vremenom. U početku se može liječiti dijetom i tjelovježbom, a u kasnijoj fazi bolesti potrebno je uvesti u liječenje tablete te inzulin.

# Simptomi dijabetesa

- često i obilno mokrenje
- žeđ
- glad
- gubitak na težini
- umor/slabost
- zamagljen vid

Normalne vrijednosti GUK 4,4 – 6,4 mmol/L. Vrijednosti variraju ovisno o prehrani, tjelesnoj aktivnosti, drugim bolestima i stanjima.

# Koji faktori i kako utječu na glukozu u krvi?

- Hrana (ugljikohidrati) **podiže razinu** glukoze u krvi
- Fizička aktivnost **snižava razinu** glukoze u krvi
- Stres može **podići razinu** glukoze u krvi
- Alkohol **snižava razinu** glukoze u krvi



# Simptomi nereguliranog dijabetesa

## HIPOGLIKEMIJA

Snižena razina šećera u krvi



UBRZAN RAD SRCA



VRTOGLAVICA



DRHTAVICA



ZNOJENJE



BLJEDILO



SLABOST



GLAD



ZAMUČEN VID



GLAVOBOLJA



NEPRIKLADNO PONAŠANJE

## HIPERGLIKEMIJA

Povišena razina šećera u krvi



CRVENILO LICA



ZAMUČEN VID



SVRBEŽ KOŽE



STALNA GLAD



UČESTALO MOKRENJE



STALAN UMOR



USPOREN RAD SRCA



SUHA USTA I ŽED

# Preporuke za osobe oboljele od dijabetesa

- Održavajte što optimalnije razinu glukoze u krvi, lipida (masnoća), krvnoga tlaka i tjelesne težine
- Pravilno se i raznovrsno hranite (3 glavna + 3 međuobroka)
- Bavite se tjelesnom aktivnošću prema Vašim sklonostima (šetanje, gimnastika i sl.)
- Održavajte svakodnevno higijenu svoga tijela (brijanje – oprez kod britvica; higijena spolovila; stopala)
- Usnu šupljinu, zube i zubne proteze treba prati svakodnevno iza obroka (barem dva puta!) – kontrola stomatologa jednom godišnje!

# Prehrana kod hipertenzije, srčanog i moždanog udara i dijabetesa

## Preporučuje se:

- riba
- voće
- niskomasni mliječni proizvodi
- hrana s niskim udjelom zasićenih masti
- ekstra djevičansko maslinovo ulje
- povrće

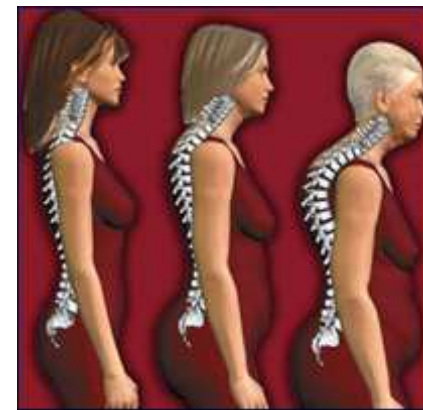
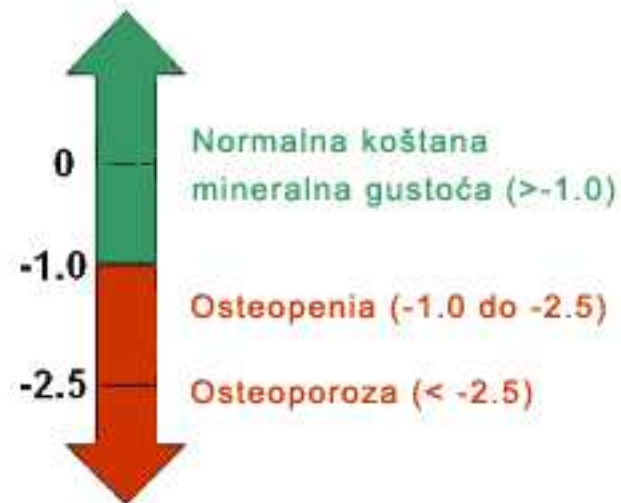
## Treba izbjegavati:

- alkohol
- masna hrana
- meso i mesne prerađevine
- slana hrana



# Osteoporoza – “tiha bolest”

- Osteoporoza je bolest koju karakterizira smanjenje gustoće kostiju, uslijed čega kosti postaju porozne.
- Bolest zahvaća najčešće starije osobe, a osobito žene.



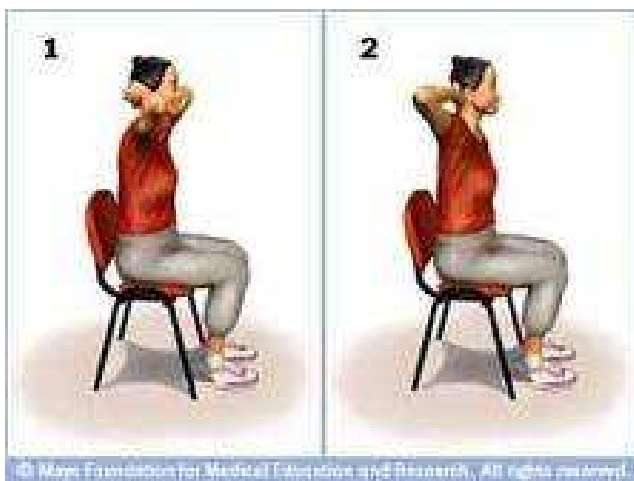
# Osteoporozna – zašto nastaje i koji su znakovi?

- U tijelu oboljelih smanjuje se količina kalcija, koji osigurava čvrstoću kostiju i koštanog tkiva te potporu kostima.
- Kod žena se javlja nakon menopauza i gubitka zaštitne uloge estrogena (čvrstoća kostiju).
- Tako su kosti oboljelih od osteoporoze izrazito krhke i osjetljive na traume, te sklone čestim prijelomima (kosti kuka, zapešća i prsne kralježnice) što je ujedno i prvi znak bolesti.

# Osteoporozna – prevencija bolesti

- unos dovoljnih količina kalcija i vitamina D,
- umjerena tjelesna aktivnost,
- Zdrava i raznovrsna prehrana (mlijeko i mliječni proizvodi, riba sirevi, bademi, peršin, riba, losos, tunjevina, škampi, jaja)
- održavanje poželjene tjelesne težine
- izbjegavanja alkohola, duhana i kofeina

# Osteoporoz – vježbe



## Tjelesna aktivnost – koliko i koje vježbe?

30 min. umjerenog vježbanja, 5 dana u tjednu  
kod kojeg se **oznojite i ostanete lagano bez  
daha!**

Čučnjevi na širokoj osnovi



Vježbe pregibanja noga



Istezanje koljenog zgloba



Vježbe za jačanje mišića nadlaktice



Vježbe za jačanje ramenog obruča



Vježbe odizanja noge u kuku



Istezanje prstiju stopala

Vježbe za jačanje prsnog koša



Istezanje leđa



Istezanje tetiva koljenog i ručnog zgloba

Istezanje ruka i prsnog koša



# Vježbe za osobe u kolicima



## VJEŽBE ZA TRUP - 1

Učvrstite trbušne mišiće i nagnite trup na jednu stranu. Pokušajte, pri tom odignuti suprotnu polovicu stražnjice. Zadržite položaj par sekundi.



## VJEŽBE ZA TRUP - 2

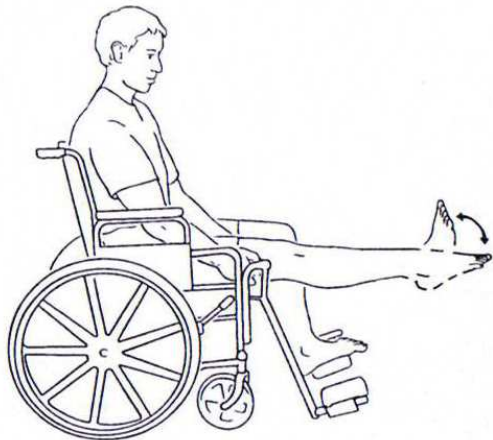
Učvrstite trbušne mišiće, uprite stopalima o pod i nagnite trup naprijed, što više možete, držeći pri tom leđa ispravljenim. Zatim se vratite natrag što više možete. Zadržite oba položaja par sekundi.



## VJEŽBE ZA TRUP - 3

Učvrstite trbušne mišiće, sjedeći uspravno, obuhvatite bedro ispod koljena i privucite ga na prsa. Zadržite položaj par sekundi.

# Vježbe za osobe u kolicima



## VJEŽBE ISTEZANJA NOGA - 4

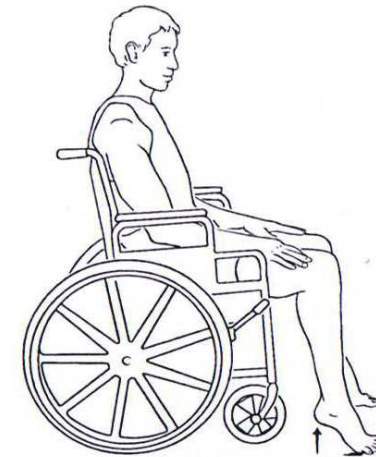
Obuhvatite nogu ispod bedra s obje ruke, ispružite je i zategnite. Radite stopalima gore-dolje.

Radite vježbu par sekundi, zatim promijenite nogu.



## VJEŽBE ISTEZANJA STOPALA - 5

Oslonite se petama na pod. Odignite prste od poda. Zadržite položaj par sekundi i ponovite nekoliko puta. Zglob gležnja jedne noge oslonite na gornji dio stopala druge noge. Elastičnu vrpcu postavite ispod prstiju donjeg stopala, te privlačite k sebi dok zglobom gležnja pružate otpor prema dolje.



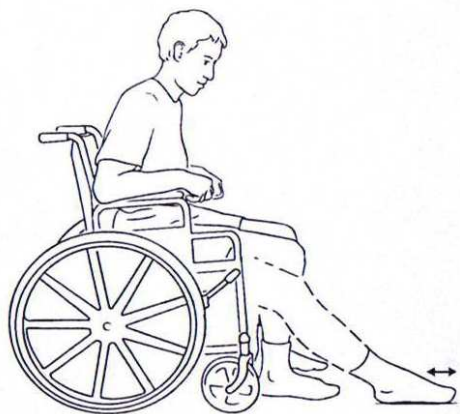
## VJEŽBE ISTEZANJA STOPALA - 6

Uprite vrhovima prstiju sa oba stopala na pod. Pri tom dlanovima gurajte bedra prema dolje.

Zadržite položaj par sekundi i ponovite vježbu nekoliko puta.



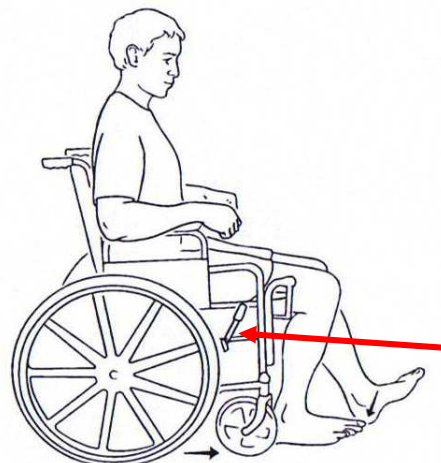
# Vježbe za osobe u kolicima



## VJEŽBE KLIZANJA STOPALOM - 7

Oslonite se punim stopalom o pod i lagano klizite stopalom prema naprijed, pa prema nazad.

Ponovite vježbu nekoliko puta, zatim promijenite nogu.



## VJEŽBE MICANJA STOPALIMA - 8

Oslonite se punim stopalima o pod i otpustite kočnicu kolica. Pomičite kolica naprijed oslanjajući se na pete.

Ponovite vježbu nekoliko puta.  
**OPREZ!** – vježbu radite uz odgovarajući nadzor.



## VJEŽBE ISTEZANJA STOPALA - 9

Postavite elastičnu vrpcu oko stopala, ukrižite vrpcu te je uzmite u suprotnu ruku i odignite stopalo, rotirajući ga prema van.

Ponovite vježbu nekoliko puta, zatim promijenite nogu.

## Pozor – ukoliko tijekom vježbanja osjetite!

- Nedostatak zraka, dulje od 10 min.
- Bol u prsima ili rukama, vratu, vilici ili žličici (želucu)
- Vrtoglavica
- Bljedoća ili mrlje po koži
- Ubrzan ili neregularan rad srca
- Hladno preznojavanje
- Mučnina i povraćanje
- Slabost ili nesvjestica
- Naticanje ili bolovi u nogama

**Prekinite aktivnost, umirite se i posavjetujte sa stručnom osobom!**