ПМ.02 Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах.

МДК.02.01 Сестринский уход в гериатрии.

**Лекция №1.  Физиологические особенности лиц пожилого и старческого возраставозраста**

**Теоретическое занятие – 6часов.**

 Геронтология, как одна из естественно- научных и прикладных медико- социальных дисциплин.

Геронтология-наука о старении, причинах и механизмах старения, вопросах профилактики преждевременного старения.

Задача геронтологии сохранить:

* Психиатрическое и физическое здоровье лиц пожилого и старческого возраста
* Социальное благополучие
* Максимальную активность и независимость пожилых и старых людей

Старение населения--одна из важнейших проблем, которая в настоящее время приобретает огромное значение для экономической и социальной политики не только развитых, но и развивающихся стран.

Старение населения приводит к уменьшению % трудоспособного населения и к увеличению расходования средств на медицинское облуживание пожилых и старых людей.

В настоящее время по классификации ВОЗ выделяются следующие возрастные периоды:

* До 14 лет- молодой возраст
* От 45-59 лет- средний возраст
* От 60- 74 лет пожилой возраст
* От 75- 89лет— старческий возраст
* Свыше 90 лет- долгожители

По данным ВОЗ *факторы влияющие на продолжительность жизни:*

* Диарея у детей
* Туберкулез
* ССзаболевания
* Гельминтозы.

*Старость не является причиной смерти. Старение приводит к заболеваниям, ведущим к смерти.*

Следует выделять понятия:

**Календарный возраст**- количество прожитых лет

**Биологический возраст**- это мера старения организма, его здоровье, предстоящей продолжительности жизни. Определение биологического возраста очень важно для разграничения естественного (физического) и преждевременного старения.

Прогрессирующее постарение населения развитых стран послужило стимулом для развития науки о старении- геронтологии.

Геронтология имеет 3 основных раздела:

* Биология старения—раздел геронтологии, изучающий процессы старении живых организмов на разных уровнях их организации: субклеточном, клеточном, тканевом, органном и системном. Эти процессы изучают специалисты в области молекулярной биологии, генетики, анатомии, физиологии. Результаты этих исследований способствуют пониманию механизмов старения и разработке профилактических мероприятий
* Гериатрия или гериатрическая медицина- наука о болезнях людей пожилого и старческого возраста, особенностях их течения, лечения, профилактики.
* Гериатрия изучает болезни старости- психические заболевания, переломы шейки бедра, аденому простаты и др. Этот раздел изучают на 3 курсе

Выделяют 3 типа болезней, которые подчеркивают старение:

* Тяжело протекающие: вирусные и другие инфекционные заболевания
* Значительно возрастающие в старости: Артериальная гипертония, онкологические заболевания, дегенеративно-дистрофические заболевания суставов
* Обменные заболевания: атеросклероз, сахарный диабет и др.

Социальная геронтология (СГ)- изучает влияние условий жизни на процесс старения человека и разрабатывает мероприятия, направленные на устранение отрицательного воздействия факторов окружающей среды.

СГ изучает статистику, демографическую ситуацию по РФ .Особенно важно изучение влияния фактора старения на развитие страны: снижение % трудоспособного населения, увеличение средств на пенсионный фонд, увеличение расходования средств на уход за больными и немощными стариками.

**Лекция 2 Критические периоды жизни пожилого человека**

СТАРЕНИЕ-- как закономерный этап завершения развития человека.

Следует разграничивать понятия старения и старости как причину и следствие.

**Старость**—закономерно наступающий заключительный период возрастного развития человека.

**Старение**—разрушительный процесс, развивающийся в результате повреждающего действия различных факторов и ведущий к недостаточности физиологических функций организма.

 Старение приводит к ограничению приспособительных возможностей организма, снижению его надежности, развитию возрастной патологии. Факторы среды, воздействуя на биологические процессы, влияют на процессы старения и продолжительность жизни.

В ходе эволюцию наряду со старением возник и процесс витаукт- процесс, стабилизирующий жизнедеятельность организма, повышающий его надежность, направленный на предупреждение повреждения организма с возрастом и увеличения продолжительности жизни.

Выделяют два вида старения: естественное и преждевременное.

Естественное (первичное) физиологическое старение—характеризуется определенным типом и последовательностью возрастных изменений, соответствующих биологическим, адаптационно-регуляторным возможностям данной человеческой популяции. Американская гериатрия считает его генетически детерминированным.

Преждевременное (ускоренное или вторичное) патологическое старение (ПС)—характеризуется более ранним развитием процессов старения или большей их выраженностью.

Преждевременному старению способствуют:

* Перенесенные заболевания
* Неблагоприятные факторы окружающей среды—профессиональные вредности, нерациональное питание, нездоровый образ жизни, вредные привычки, низкая двигательная активность( гипокинезия), неблагоприятные экономические условия жизни и др.

ПС возникает у человека в возрасте 40-50 лет и проявляется:

* + Синдромом сниженной адаптации
	+ Снижением иммунитета
	+ Снижением адаптивной функции ССС
	+ Снижением функции анализаторов
	+ Нарастанием функции ЦНС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Лекция 3 Психологические  особенности пожилого возраста**

**Психологические и физиологические изменения в пожилом возрасте**

Психологические и физиологические изменения тесно взаимосвязаны. Некоторые психологические характеристики пожилых людей (например, негативное восприятие действительности), могут являться следствием физиологических изменений в организме

Специалисты различают **физиологическое** (нормальное) старение и **преждевременное** (связанное с заболеваниями).

**ВАЖНО:**  **При физиологическом старении человек до глубокой старости остается практически здоровым, он способен к самообслуживанию, сохраняет активность и интерес к окружающему миру.**

Преждевременное старение  начинается раньше  (на 5, а иногда  10 лет) и является следствием перенесенных заболеваний, воздействия отрицательных факторов окружающей среды.

**При этом, надо иметь ввиду**, что даже при нормальном (физиологическом) старении, происходят возрастные  изменения.

При патологических формах старения, сопряженных с заболеваниями, зависимостью и утратой самостоятельности, изменения, как правило, выражены сильнее.

Старение проявляется в психологических и физиологических изменениях:

* может снижаться   физическая  и  умственная работоспособность,
* труднее вырабатываются новые условные рефлексы, угасают старые,
* замедляются и становятся менее точными движения, изменяется походка.
* пожилые вынуждены больше времени тратить на подготовку и больше контролировать собственные действия.

*Возрастные периоды —*это те или иные сроки, временные промежутки, которые необходимы для завершения определенного этапа морфологического и функционального развития отдельных тканей, органов, систем организма и всего организма в целом.

В настоящее время выделяют следующие периоды в жизни взрослого человека:

1) юношеский возраст (от 16 до 20 лет у женщин, от 17 до 21 года у мужчин);

2) зрелый возраст (от 20 до 55 лет у женщин, от 21 до 60 лет у мужчин). Он, в свою очередь, подразделяется на два подпериода:

а) от 20 до 35 лет у женщин, от 21 до 35 лет у мужчин;

б) от 35 до 55 лет у женщин, от 35 до 60 лет у мужчин.

Некоторые исследователи выделяют в зрелом возрасте следующие группы:

а) молодой возраст — до 45 лет;

б) средний возраст — 45—60 лет.

На границе зрелого и пожилого возраста ввиду важности происходящих в организме процессов выделяют особый возрастной промежуток — климактерический период (от 45 до 60 лет у женщин, от 50 до 60 лет у мужчин);

3) пожилой возраст (от 55 до 75 лет у женщин, от 60 до 75 лет у мужчин);

4) старческий возраст (от 75 до 90 лет);

5) позднестарческий, или макробиотический (после 90 лет; таких людей называют долгожителями).

 этапах жизни человека можно выделить несколько наиболее важных, критических периодов, так называемых «горячих точек» возрастной биографии, которые характеризуются более значительными физиологическими, психологическими и морфологическими изменениями, требующими повышенного внимания как со стороны медицинского персонала, так и самого человека и его ближайшего окружения. К таким периодам относятся, прежде всего, период *новорожденности,*период *полового созревания (пубертатный), климактерический и период пожилого и старческого возраста.*

Такие критические периоды есть и в зрелом возрасте и связаны они как с физиологическими, так и в большей степени с психологическими и социальными особенностями того или иного периода жизни. Это третья «горячая точка» возрастной биографии человека (первая - период новорожденности, вторая — пубертатный возраст), приходящаяся на период от 20 до 25 лет (с возможными колебаниями в зависимости от этнических, культурных особенностей тех или иных групп в пределах четырех лет). Этот период в целом совпадает и для мужчин, и для женщин. Следующие «горячие точки» жизненных этапов мужчины и женщины по возрасту не совпадают. Для женщин это возраст около 30 лет, для мужчин — около 40.