

VSİ SE STARAMO

Od rojstva naprej nas spremljajo mnoge spremembe, kot so telesne, duševne, socialne in vedenjske. Velikokrat jih po nepotrebem doživljamo zgolj kot negativne.

Toda, tudi starost lahko ima čudovite trenutke. Pomembno je naše videnje in sprejemanje vseh sprememb. So posamezniki, ki se starajo kot dobro vino. To so ljudje pozitivnega mišljenja, dobro informirani, realisti.



Številne analize so ugotovile, da je **za doseganje uspešne starosti pomembno uravnoteženo stanje na kar nekaj področjih**, to so: telesno zdravje, duševno (miselno in čustveno) zdravje, socialno okolje, ugodno ekonomsko stanje, ugodne družbene in zgodovinske razmere ter zdravo okolje. Čeprav je potrebnih pogojev za uspešno starost veliko, na večino lahko vplivamo.

Sivenje las je lahko prvo opozorilo, koža se začne gubati, postaja bolj suha, in zato jo je potrebno pravilno negovati. Tu nam lahko pomaga kozmetika (npr. Eucerin, Vichy, Nuxe) ter prehrabneni dodatki za povečevanje čvrstosti kože, vitamini in minerali.

Pri obeh spolih je očitna manjša telesna zmogljivost, pri ženskah se pojavijo težave z meno, pri moških plešavost, pa težave z prostato...

Življenjepisi zdravih starih ljudi nas opozarjajo, da se s svojim načinom življenja uspešno izogibajo dejavnikom tveganja za razvoj kroničnih bolezni (bolezni srca in ožilja, rak, bolezni dihal, sladkorna in druge presnovne bolezni). To jim uspeva s primerno telesno dejavnostjo in zdravo prehrano. Od telesnih dejavnosti najraje izberejo vsakodnevne sprehode v naravo, hitro hojo, plavanje, lahko telovadbo, vožnjo s kolesom in ples. Pri hrani znajo omejiti vnos sladkorja in maščob, jedo obilo sadja in zelenjave ter upoštevajo tudi druga priporočila zdrave prehrane (večkrat po malem, vsaj dve uri pred spanjem pa nič več).



Pa to nadležno pozabljanje, nezmožnost koncentracije..

Procese slabšanja miselnih sposobnosti se da upočasniti z redno miselno vadbo. Strokovnjaki pravijo, da je z miselnimi potmi podobno kakor z mišicami: če jih redno uporabljamo, se krepijo in ohranjajo, če jih zanemarjamo, pa postajajo šibkejše, manj prožne in svoje delo opravljajo vedno slabše. Zato je pomembno redno učenje novih vsebin ter izvajanje dejavnosti za ohranjanje spomina in pozornosti. V veliki meri nam v tem lahko pomaga uživanje preparata z

izvlečkom rastline ginko (bilobil), ki izboljša krvni obtok in oskrbo možganov s kisikom in glukozo. Bilobil je primeren za ljudi z blagimi motnjami spomina in koncentracije, hkrati pa pomaga pri težavah s šumenjem v ušesih, vrtoglavico in pri motnjah prekrvitve okončin. Tu so še drugi preparati ki vsebujejo lecitin, vitamine B kompleksa, zeliščne izvlečke ipd.

Zdravi starejši ljudje ne zanemarjajo svojih **čustev**; dovolijo si, da ljubijo, se jezijo, žalujejo, se smejejo, uživajo v spolnem življenju, se veselijo, jokajo. Starost spremljajo pogosti čustveni pretresi. Velikokrat je pametno ublažiti vpliv teh pretresov na naše psihično in telesno zdravje, potrebno je umiriti »burjo«, da bi lahko racionalno razmišljali.

Baldrijan, meta in melisa v obliki čajev in izvlečkov (baldrijanove kapljice) umirijo živčni sistem. Če imamo rajši kapsule, so na voljo persen kapsule. Za tiste, ki so se znašli v začaranem krogu stresa, pa svetujemo jemanje D-stressa, ginsenga...

Tudi srce nam bo hvaležno, posebej, če nam je že zdravnik razložil, da bo treba nekaj narediti, ker se pojavljajo znaki **ateroskleroze**. Temeljnega razloga za njen pojav ne poznamo, lahko le lajšamo njene posledice in odpravljamo obvladljive dejavnike tveganja – visoka raven krvnega holesterola in tlaka, kajenje, debelost in pomanjkanje telesne dejavnosti. Na srečo nekateri od ukrepov za doseg te ciljev olajšajo doseganje drugih. Če npr. oseba začne redno telesno vaditi, bo lažje shujšala, to pa bo pomagalo znižati holesterol in krvni tlak. Opustitev kajenja pomaga znižati tako holesterol kot krvni tlak. Najboljše zdravljenje ateroskleroze je njeno preprečevanje. Zdrav življenjski slog tudi zoper to kronično bolezen ponuja zares veliko dobrega.

Eden od prvih korakov v izredno zapletenem procesu ateroskleroze je vstop oksidirane (»slabega«) holesterola LDL v žilno steno. Oksidacijo zavirajo antioksidanti (npr. vitamin E in koencim Q10), zato svetujemo njihovo dolgoročno jemanje za preprečevanje ateroskleroze in krepitev oslabelega srca (preparati fidiprotekt, koencim 10 različnih proizvajalcev, quvital,...).

Antioksidante zaradi številnih koristi za ožilje kombiniramo z maščobami omega-3 iz ribjih olj (ribamed 1000, omega-3, lososovo olje plus...) ali s česnom (fidialin plus, herbion allium...).

Vsi vemo, kako je hujšanje koristno

S preveliko telesno težo se srečuje približno 60 % odraslih Slovencev. Prekomerna telesna teža (BMI-indeks telesne mase nad 25) povečuje tveganje za številne bolezni, npr. srčna in možganska kap, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, zamaščenost jeter, nastanek žolčnih kamnov, menstrualne motnje, nenazadnje pa so z debelostjo povezane tudi nekatere vrste raka, npr. rak debelega črevesja pri moških in rak maternice pri ženskah.



Če rabite strokovno pomoč, vam bomo v Lekarni Slovenska Bistrica znali svetovati, kateri preparat je za vas najbolj primeren, glede na vaše prehranjevalne navade, gibalne sposobnosti itd.

Pogosta spremljevalca staranja sta tudi **krhkost kosti in (posledični) zlomi**. Najbolj škodljivo na kostnino delujeta kajenje in prekomerno uživanje alkohola, zato razvadi čim prej opustimo! Dobro je vedeti, da k osteoporozi zaradi večjega izgubljanja kalcija iz telesa z urinom, vodi tudi prekomerno uživanje kuhinjske soli in beljakovin živalskega izvora (zelo pogostih spremljevalcev sodobne prehrane). Dobrodejno pa deluje rastlinska hrana – sadje, zelenjava, neoluščena žita, semena in oreščki, ki vsebujejo pomembne mikroelemente za trdnost kosti (kalij, kalcij, magnezij, vitamina C in K) in ne povzročajo večje kislosti organizma (kislost pospešuje izgubljanje kalcija iz telesa). Za trdnost kostnine je v vseh življenjskih obdobjih pomembno redno gibanje in zagotavljanje

primerne vnos kalcija (1000–1500 mg/dan) in vitamina D (400–800 IE/dan oz. 10–20 µg/dan).

Poleg vsega naštetega, se velikokrat v vsakdanjik prikrade **bolečina**. Najpogosteje nastaja zaradi bolezni sklepov okončin in hrbtenice. Za **osteoartrozo** je značilno propadanje hrustanca. Gre za porušeno ravnotežje med ustvarjanjem in razgrajevanjem hrustančne medceličnine, ki se manifestira z ostrimi in pekočimi bolečinami pri hoji, posebej po stopnicah, in občutek okorelosti sklepov.



Če do omenjenih težav pride, ne čakajmo na »boljše vreme«, ki bo omililo naše težave, ampak si privoščimo protibolečinske tablete in mazila (npr. Voltaren gel, Ketonal gel, No-dol gel...), ter tablete glukozamin sulfata ki jih je sicer potrebno jemati dalj časa, pripomorejo pa k obnovi hrustanca. Ne pozabimo tudi na zmanjšanje telesne teže, kar bo zmanjšalo pritisk na prizadete sklepe.

Na koncu, ne pozabite da so eni že pred petinšestdesetim letom telesno in psihično stari, nekateri pa živijo polno in ustvarjalno življenje tudi pri devetdesetih. Bodite rajši v tisti drugi skupini!

Farmaceuti Lekarne Slovenska Bistrica vam bomo s svojim strokovnim svetovanjem in dobro voljo pomagali olajšati vaše zdravstvene težave.

Nataša Žiroš Utenkar, mag. farm.