

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

В настоящее время вместе с увеличением продолжительности жизни наблюдается смена представлений об успешном старении. Если ранее успешное старение ассоциировалось только с отсутствием болезни, то сейчас оно включает в себя уже психологическое, физическое и социальное здоровье.

**Старческая астения** – это синдром, ассоциированный со старением и характеризующийся снижением физиологического резерва и функций многих систем организма.

## Проявления старческой астении:

- общая слабость
- снижение мышечной силы
- непреднамеренная потеря веса
- зависимость от посторонней помощи

Опасность старческой астении заключается в повышении уязвимости организма пожилого человека к воздействию неблагоприятных факторов.



**Старческая астения не является неотъемлемой частью процесса старения, а рассматривается как его неблагоприятный вариант!** Поэтому развитие старческой астении может быть предотвращено, отсрочено или замедлено.

## Факторы риска развития старческой астении



- Низкий уровень физической активности
- Плохое питание
- Депрессия
- Полипрагмазия (одновременный, иногда необоснованный, прием большого количества лекарственных препаратов)
- Социальные факторы (низкий уровень дохода, одинокое проживание, низкий уровень образования)

## Профилактика старческой астении

Для того чтобы не «доживать свой век», а продолжать получать удовольствие от жизни, необходимо поддерживать свое здоровье:

- регулярной физической активностью
- рациональным питанием
- работой над сохранением когнитивных функций
- заботой о психологическом состоянии
- отказом от «вредных привычек»
- своевременным прохождением профилактических медицинских осмотров

### Проверьте наличие признаков старческой астении у Вас или Вашего близкого

Если Вам или Вашему близкому более 60 лет, ответьте на следующие 8 вопросов

1	Испытываете ли Вы существенные ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения?	Да/Нет
2	Испытываете ли Вы существенные ограничения в повседневной жизни из-за снижения слуха?	Да/Нет
3	Были ли у Вас за последний год случаи падений?	Да/Нет
4	Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или встревоженным в последнее время?	Да/Нет
5	Страдаете ли Вы недержанием мочи?	Да/Нет
6	Испытываете ли Вы затруднения при перемещении по дому или на улице (ходьба до 100 метров или подъем на 1 лестничный пролет)?	Да/Нет
7	Есть ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?	Да/Нет
8	Считаете ли Вы, что заметно похудели на 5 кг и более за последние 6 месяцев? (имеется в виду непреднамеренная потеря веса)	Да/Нет

**Если на 3 и более вопроса ответы положительные**, необходимо обратиться к врачу-гериатру.

Макет подготовлен ОГБУЗ «**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики**», г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе «**Будь здоров, Томск!**»



Автор: заведующий отделом – врач-методист О.Р. Шегай