

Starnutie

a

staroba

**Príčiny, príznaky, problémy
prevencia a pomoc pri problémoch**

MUDr. M. B. BENJAN

O symptomatológii a patogenéze „fyziologického“ sénia¹

(O príznakoch „normálnej“ staroby a príčinách starnutia)

Niečo k názvu: Možno vôbec hovoriť o „fyziologickom“ séniu? Je všeobecne známe, že v starobe dochádza k množstvu telesných i psychických zmien následkom dysfunkcie² rôznych systémov, spôsobenej involúciou³ orgánov a tkanív. Ale čo je dysfunkčné, je vlastne už patologické,⁴ a čo je patologické, nie je fyziologické.

Pár slov na vysvetlenie tohto „paradoxu“: staroba je normálnym, bežným („fyziologickým“) obdobím, fázou života. V živote človeka po období detstva prichádza normálne (fyziologicky) obdobie dospievania, dospelosti a nakoniec staroby (jednotlivé obdobia, pravdaže, možno ešte deliť ďalej – niektoré na dve, iné dokonca na viac fáz –, ale týmto sa tu teraz nebudeme zaoberať). Každé obdobie ľudského života má – dá sa povedať – „svoju fyziológiu“: iná je fyziológia (presnejšie: mnohé fyziologické procesy) novorodenca, iná dospievajúceho jedinca, iná človeka v „produktívnom veku“ a iná starca.

Ale obdobie staroby sa predsa v niečom od všetkých ostatných období ľudského života odlišuje: hoci samotný priebeh starnutia je fyziologický dej, väčšina jeho prejavov (príznakov) je spôsobená postupným zlyhávaním jednotlivých orgánov. Toto zlyhávanie je spôsobené zmenami nielen funkcie, ale aj morfológie orgánov, zmenami, ktoré ťažko možno označiť inak ako patologické; a ak opisujeme príčiny a priebeh (vývoj) týchto zmenených (patologických) javov, hovoríme vlastne o ich „patogenéze“.⁵

Teda istý paradox – že súčasťou „fyziológie staroby“ je aj „patológia jednotlivých telesných systémov a orgánov“ (ktoré, pochopiteľne, majú svoju patogenézu) – oprávňuje autora, aby použil v názve tejto časti publikácie tak trochu zvláštny výraz „patogenéza fyziologického sénia“; rozumejú sa ním: príčiny, mechanizmus vzniku a vývoj porúch orgánov v priebehu bežného, fyziologického starnutia.

¹ *Symptomatológia* je súbor príznakov (*syntóm* = príznak); *fyziologický* = zodpovedajúci normálnym životným dejom a prejavom; *sénium* = staroba.

² *Dysfunkcia* = zmenená, narušená funkcia.

³ *Involúcia* = „zaviňovanie“ (doslovne); tu má význam „postupné zanikanie“ („zakrpatievanie“)

⁴ *Patologické* = choré, chorobné.

⁵ *Patogenéza* = vznik a vývoj chorobných zmien (i samotnej choroby).

Pravdaže, v senu sa môžu objaviť (a to oveľa častejšie ako inokedy) aj mnohé choroby, ktoré sú samostatnými nozologickými jednotkami,⁶ ktorých etiológia⁷ nesúvisí s involučnými telesnými zmenami alebo sociálnymi a psychickými vplyvmi, typickými pre túto fázu ľudského života. O takých sa tu nebudem zmieňovať (popríklad len okrajovo). Reč bude iba o ťažkostiach (symptómoch) spôsobených takými poruchami orgánov, ktoré sú, dá sa povedať, v starobe obligátne, pretože sú „dôsledkom starnutia“, čiže **degenerácie a involúcie orgánov a tkanív**: atrofie, t.j. úbytku buniek (výnimočne hypertrofie, napr. v prípade prostaty), straty elasticity, hromadenia („usadzovania“) niektorých látok v tkanivách (čo spôsobuje ich „sklerózu“; najznámejším príkladom je skleróza tepien – „arterioskleróza“⁸), alebo sa prejavia inou formou „opotrebovania“ tkaniva (napr. chrupavky pri artróze kĺbov).⁹ Nebudem sa teda zaoberať ťažkosťami, spôsobenými chorobami, ktoré sú síce v starobe časté (niekedy je ich výskyt u starých ľudí – pri porovnaní s ostatnou populáciou – aj niekoľkonásobne vyšší), ale nie sú spôsobené samotným starnutím. Nebudem teda hovoriť napr. o chorobách onkologických, zápalových (infekčného alebo iného pôvodu), nebudem sa zaoberať ani chorobami alergickými, hereditárnymi (vrodenými, spôsobenými genetickou anomáliou), úrazmi, intoxikáciami atď. Ani nebudem venovať zvláštnu pozornosť chorobám a poruchám, ktorých prvotnou príčinou síce môže byť porucha, ktorú možno oprávnene považovať za „degeneratívnu“ (napr. atheroskleróza),¹⁰ ktoré však nie sú jej obligátnym dôsledkom, ale „iba komplikáciou“ (napr. srdcový infarkt alebo mozgová cievna príhoda, spôsobené atherosklerózou srdcových a mozgových tepien). Tento fakt som mal na mysli, keď som v názve použil slovné spojenie (symptomatológia) „**fyziológického** senu“.

Prívlastok „fyziológické“ by azda bolo možné nahradiť iným, napr. „normálne“, „priemerné“ atď. No vidí sa mi, že tým by sa nič nevyriešilo –

⁶ *Nozológia* – náuka o triedení chorôb; *nozologická jednotka* – choroba, ktorá je samostatnou (presne definovanou) chorobnou jednotkou (nie je ňou teda nezatrieditelný súbor príznakov, hoci by aj v istom smere pripomínal nejakú konkrétnu chorobu).

⁷ *Etiológia* = pôvod, príčina.

⁸ Skleróza (kôrnatenie) tepien (*artéria* = tepna).

⁹ Možno, že niekto namieta: artróza (ochorenie kĺbu, spôsobené poruchou jeho chrupavky) nie je porucha postihujúca iba starých. V skutočnosti však postihuje zhyby, ktoré sú vždy „biologicky staré“, nech už zostarli („opotrebovali sa“) následkom veku alebo z iných príčin, napr. z nadmerného a častého zaťažovania (ako je to u profesionálnych športovcov, tanečníkov a pod.)

¹⁰ *Atheroskleróza* je iný výraz pre arteriosklerózu, hoci pôvod slov je odlišný: *atheré* = kaša; *sklerós* = tvrdý; skleróza tepien totiž spočíva v ukladaní tukovej („kašovitých“) hmoty do ich stien, čo ich robí nepružnými (tvrdými).

„problém“ by zostal; veď niekto by potom mohol zase namietať: ako možno hovoriť o niečom, že je „normálne“, ak to už „nefunguje normálne“? Alebo: možno o niečom hovoriť, že je „priemerné“, ak to nie je exaktne dokázané, vyhodnotené obvyklou štatistickou metodikou? Zostaňme teda pri výraze „fyziologické“. Pritom majme na mysli, že hovoríme o ľuďoch, ktorí nie sú sužovaní inými zdravotnými a sociálnymi problémami ako tými, ktoré sú typické pre veľkú väčšinu jedincov vyššieho veku (v našom kultúrnom a sociálnom prostredí), ktorých životné podmienky a životný štýl nie sú príliš vzdialené od priemeru (napr. nie sú boháčmi, ani bezdomovcami, nežijú v nejakom výnimočnom prostredí a nemajú iné mentálne poruchy, ako tie, ktoré u nich vznikli dôsledkom starnutia).

Okrem vyššie uvedených „patogénnych“ faktorov (involúcie, vekom podmienenej degenerácie tkanív) spomeniem aj **sociálne a psychologické faktory**, a to preto, že (až na nevelké výnimky) pôsobia na všetkých starých ľudí; možno ich teda považovať v našom kultúrnom a sociálnom prostredí tiež za „obligátne“ (za predpokladu, že človek nežije v nejakej výnimočnej „sociálnej mikroklíme“).

Niektorí by mohli azda namietať: Poznám mnohých starých ľudí, a môžem preto tvrdiť, že tu uvádzané poruchy a ťažkosti nie sú obligátne: vyskytujú sa síce u mnohých, nie však u všetkých. Moja odpoveď je: 1. Treba rozlišovať medzi vekom matrikovým (kalendárnym) a biologickým; inými slovami: nie každý človek starne rovnako, niektorý skôr, iný neskôr, niektorý rýchlejšie, iný pomalšie. Preto skutočnosť, že starý človek isté ťažkosti nemá, neznamená, že ich mať nebude neskôr; je dokonca takmer isté, že involučné zmeny v jeho orgánoch, tkanivách už sú prítomné, zatiaľ však prebiehajú „subklinicky“ (čiže ešte nedosiahli taký stupeň, aby sa prejavili subjektívnymi ťažkosťami alebo inými príznakmi, ktoré možno zistiť povrchným pozorovaním laika, alebo hrubými, nepresnými vyšetrovacími metódami).

Symptómy (príznaky) staroby – subjektívne ťažkosti a ich objektívne príčiny (zmeny v tele a vplyvy okolia)

Príznaky staroby by bolo možné **deliť** podľa rôznych kritérií, napr. podľa telesných orgánov (systémov), podľa toho, či sú spôsobené involúciou tkanív, alebo skôr vonkajšími faktormi; a či tieto vplyvajú viac na telesné funkcie, resp. na výkonnosť telesných orgánov (napr. výživa, kvalita prostredia z fyzikálnochemického hľadiska atď.) alebo na psychiku (medzil'udské vzťahy, najmä v rodine, kvalita prostredia zo sociologického a psychologického hľadiska). Takéto delenie by možno bolo vhodné „z didaktických dôvodov“, ale my sa bez neho zaobídeme. Už aj preto, že

Obsah

O symptomatológii a patogenéze „fyziologického“ sénia (O príznakoch „normálnej“ staroby a príčinách starnutia).....	3
Symptómy (príznyaky) staroby – subjektívne ťažkosti a ich objektívne príčiny (zmeny v tele a vplyvy okolia):.....	5
<i>A. Zmeny v tele: involúcia orgánov</i>	6
<i>B. Vplyvy okolia: opustenosť, odmietanie, cudzí svet</i>	14
Veľké očakávania a veľké sklamanie.....	16
Pokusy (mnohé neúspešné) o riešenie problémov staroby	17
Depresia – dôsledok viacerých príčin.....	19
Iné involučné poruchy psychiky	22
„Staroba – choroba!“ „Proti veku nieta lieku!“ Je vôbec nejaké riešenie problémov staroby?	24
O reálnej (dostupnej) a účinnej pomoci iných ľudí, ale aj samého seba („svojpomoci“) pri problémoch staroby	31

Názov: STARNUTIE a STAROBA – príčiny, príznaky, problémy
prevencia a pomoc pri problémoch

autor: MUDr. M. B. BENJAN

Vydanie prvé, 2009

Vydanie: druhé, 2010

pre **MBKB Sliač**

vydali a vytlačili BRATIA SABOVCI, s.r.o., Zvolen

ISBN: 978-80-89241-37-8

Vydanie tretie, 2016:

V elektronickej forme vydal MB.KB., Sliač

Nakladateľ a distribútor: **MBKB Sliač**, Hviezdoslavova 6

www.knihy-benjan.sk; e-mail: mb@knihy-benjan.sk; *tel:* 045 5442514