

Křehkost? Ohrožuje až 54 % pacientů vyššího věku

Stáří je nedílnou součástí života. Pojem aktivní stáří ale není jen prázdná formulace, i podzim života lze prožít důstojně, kvalitně, aktivně a užívat si jej. Velký vliv na fyzickou i psychickou kondici má především výživa, která napomůže nejen regeneraci organismu po zátěži, ale dokáže zvrátit i stav křehkosti, který trápí většinu seniorů.

Že jste o křehkosti nikdy neslyšeli?

Není se příliš čemu divit. Ačkoliv se jedná velmi **rozšířený stav, který je s věkem častější**, nestojí v popředí zájmu a ani sami starší lidé o něm často neví. Stárnutí s sebou sice nese změnu vzhledu, konstituce i držení těla, ale nenechte se zmást. Nepředstavujte si lámajícího se člověka. **Fyzická křehkost** sice znamená vyšší náchylnost vůči úrazům a zlomeninám, nicméně ty jsou často také výsledkem procesu řídnutí kostí. Stav křehkosti je výsledkem **redukce vlastních vitálních rezerv** organismu člověka, který je pak **mnohem zranitelnější**. V podstatě se jedná o **vyšší náchylnost vůči nemocem a stresovým podnětům**, s nimiž se organismus křehkého seniora potýká a vyrovnává mnohem **déle**, než organismus člověka zdravého. Tématu křehkosti se věnují třeba odborné stránky www.vyzivasenioru.cz, které přináší veškeré podrobné informace.

„Existuje pět základních typů křehkosti - frailty, od stavu „ohrožený“ až po závažný a život zkracující stav. Křehkost sebou přináší horší vyrovnávání se s pooperačními komplikacemi, chřipkou, ale i pouhým nachlazením. A to vše má samozřejmě vliv na soběstačnost každého jedince. Křehkost je do značné míry reverzibilní stav, lze jej tedy za pomoci dobré výživy nebo třeba nutričních drinků a fyzické aktivity zvrátit,“ říká přední česká gerontoložka docentka Iva Holmerová. *„Zejména je ale důležitá prevence tohoto stavu – pamatovat na to, že člověk musí přijímat dobrou výživu, i když se mu nechce jíst – a v tom je právě klinická výživa důležitá. Nemocným bychom neměli nosit bonboniéry nebo chlebičky – ale třeba právě krabičku s výživou,“* dodává.

Nehovoříme ale pouze o podnětech fyzického rázu, křehkost může mít také **významné aspekty duševní a sociální**.

„Na fyzickou kondici seniorů má nepopiratelný vliv jejich psychický stav. Nepřekvapují nás proto výsledky výzkumů, které říkají, že křehkost byla diagnostikována celým 54 % pacientům hospitalizovaným v nemocnicích a 15 % seniorů žijících v domácím prostředí,“ dodává docentka Iva Holmerová.

5 základních ukazatelů křehkosti

1. Nedostatek fyzické aktivity
2. Nechtěný úbytek váhy
3. Nadměrná únava
4. Nízká svalová síla (např. slabý stisk ruky)
5. Pomalá chůze

Pokud se u jedince objevují 1 až 2 znaky, hovoříme o riziku křehkosti, pokud 3 až 5 je senior diagnostikován jako křehký.

Týká se to mne, či mého blízkého?

1. Jste často unavený?
2. Nemůžete vyjít jedno poschodí?
3. Nemůžete obejít jeden blok?
4. Trpíte více než pěti nemocemi?
5. Ztratil jste v posledních šesti měsících na váze více než 5 % své hmotnosti?

Pokud jste třikrát a více odpověděli ano, poraďte se s lékařem.

Jak jej poznáte?

Křehkost někdy nelze poznat na první pohled. Důležité je rozpoznat příznaky a, vzhledem k tomu, že tento stav není neměnný, začít pracovat na nápravě. Cestou je správná **výživa**, která má všeobecný **vliv na zdravé stárnutí**. A právě díky ní lze s křehkostí většinou **úspěšně bojovat**. Především by tato strava měla být **bohatá na bílkoviny** a

doplňovat hlavně **vitamín D**. Pokud senior není schopen získat dostatečné množství bílkovin a dalších potřebných živin z klasické stravy, lze ji doplnit **nutričními drinky**, které jsou k dostání v lékárnách. Ty jsou totiž nabitě bílkoviny, vitamíny a energií. Tedy přesně tím, co senioři potřebují.