

YAŞLILIK
VE
DEĞİŞİMLER

Dünyamız her geçen gün yaşlanmakta iken tüm dünyada doğum oranındaki düşüşle birlikte yaşam standartlarının iyileşmesine bağlı olarak insan ömrünün uzamasıyla yaşlı nüfusu da giderek artmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1970-2025 yılları arasındaki öngörülerine göre

2025 yılında yaklaşık 1,2 milyar insanın 60 yaş ve üzeri yaşta olacağı 2050 yılında ise 2 milyar ulaşacak olan yaşlı nüfusunun %80'inin gelişmekte olan ülkelerde yaşayacağı ifade edilmektedir.

Yaşlılık, yetişkinliğin bir uzantısı olarak yaşam süresinin ileriki döneminde fiziksel ve ruhsal değişimlerin görüldüğü bir evre olarak tanımlanmaktadır. Genel anlamda bu şekilde tanımlanan yaşlılık; fizyolojik değişimler, psiko-sosyal faktörler ve kronoloji gibi farklı kriterlerin tanımlamada göz önünde bulundurulduğu bir dönem olarak kabul edilmektedir.

FİZYOLOJİK YAŞLILIK

Derinin incelmesi ve esnekliğini yitirmesi, boyun kısalması, kas kuvvetinin azalması, kemiklerde kalsiyum kaybına bağlı olarak kemik yoğunluğunun azalması, görme ve işitmede problemler gibi çok sayıda fizyolojik değişim

Fizyolojik değişimlerin yanı sıra, çok sayıda psiko-sosyal faktör yaşıllık dönemini etkilemektedir. Bu faktörler arasında; ekonomik problemler, emeklilik, çocukların evden ayrılması, yakınların kaybı ve sosyal rollerde azalma gibi çeşitli yaşam olayları bulunmaktadır. Bu tür yaşam olayları, değişim sonrası oluşan yeni duruma adaptasyon gerektirir. Adaptasyon sağlanamadığında; uyum problemleri, umutsuzluk, depresyon, sinirlilik ve kaygı gibi çeşitli psikolojik sorunlar görülebilir.

YAŞLANMANIN ALT GRUPLARI

- Kronolojik yaşlanma
 - Sosyal yaşlanma
 - Fizyolojik yaşlanma
 - Psikolojik yaşlanma

FİZİKSEL PERFORMANS VE YAŞ

Genel fiziksel performans 30 yaşına
kadar gelişir

Çocukluk ve ergenlik döneminde hızlı

Bir çok parametre olgunluk
döneminden sonra azalır

Yaş ilerledikçe bu düşüş hızlanır

Ph, kan volumu, kan şekeri değişmez

Sıvı miktarı azalır

Ancak koordineli çalışan sistemlerde
bozulmalar olur.

KAS – İSKELET SİSTEMİNDE ORTAYA ÇIKAN DEĞİŞİKLİKLER

Kemik dokusundaki proteinin azalması

Kalsiyum iyonu kaybı

Omurlar arasındaki kıkırdığın azalması

Boy kısalması

Omurgayı dik tutan kasların kuvvetinin azalması

Omuzların düşmesi

KUVVET

Yaşla birlikte kas kitlesi arttıkça
kuvvete artar

En yüksek kuvvet değeri
bayanlarda 20 erkeklerde 20-30
yaş arasında görülür

30 yaşından sonra yavaş yavaş
düşer

Ancak bu kayıp %10- 20
arasındadır

KASSAL DAYANIKLILIK

Kassal dayanıklılık yaştan çok fazla etkilenmez.

ST kas oranı yaşla beraber artmaktadır
(hipotez??)

Güç- hız eğrisi yaştan çok etkilenmektedir.

Yüksek hızdaki hareketlerde kuvvet kaybı çok yüksektir

Hipertrofi kapasitesi daha düşüktür
Antrenmana adaptasyon daha yavaş gerçekleşir.

KARDİYOVASKÜLER SİSTEMDEKİ DEĞİŞİMLER

Yaşlanma sürecinin kendisi aslında kardiyovasküler sistemi etkilemektedir.

Kardiyovasküler hastalıklar, özellikle koroner arter hastalığı, hipertansiyon, kalsifik aort darlığı ve kalp yetersizliği artar

Kardiyovasküler nedenli ölümlerin büyük çoğunluğu yaşlı popülasyonda oluşur.

Yaşlılığa bağlı yapısal değişiklikler, risk faktörlerine uzun süre maruz kalma, eşlik eden hastalıklar ölüm insidansını artırır

Kalbin boyutları küçülür

Kalp kası atrofiye uğrar

Her bir kasılmada pompalanan
kan miktarı da azalır.

Sol ventrikül duvarı kalınlaşır

Kalp kapakları kalınlaşır

Sinoatriyal düğümde fibroz doku
oluşur

Kardiyak output azalır

Stres yanıtı azalır

Kalp hızı ve dolum hacmi azalır

Kalp çevresindeki yağ dokusu
artar.

Alt ekstremitte venlerinde
genişleme olur. Baroreseptörlerin
aktivitesi azalır

Arterlerin esnekliği azaldığı için
periferel direnç artar, sistolik kan
basıncı artar, diyastolik kan
basıncı hafifçe yükselir

Tüm organlara kan akımı azalır

Venlerde dilatasyon meydana
gelir.

Yüzeysel damarlar belirginleşir

Kan damarları, elastik liflerin kaybından dolayı daha az esnek olur ve kan basıncı artar.

Yaşlılardaki mortalitenin %50, morbiditenin %70 oranında hipertansiyona bağlıdır.

İnme insidansının, hipertansif hastalarda normotansif yaşlılara oranla, daha yüksektir.

En çok karşılaşılan kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, kalp yetmezliği, koroner arter hastalıkları, atriyal fibrilasyon, akut miyokard infarktüsü, kapak hastalıkları ve venöz trombozdur