

Að lifa lengi og lifa vel: Aldrei of seint að beita forvörnum

Meredith Cricco
Lyf- og öldrunarlæknir
7. mars 2013

Kynning

- Lærði almennar lyflækningar (einhverskonar heimilislækningar fyrir fullorðna) og svo öldrunarlækningar í Rochester, New York, USA
- Vinn eingöngu við Öldrunarheimili Hlíð
 - Meðalaldur fbúa er milli 85-90 ára
- Lít svo á að fólk sé ekki orðið gamalt og í þörf fyrir þjónustu öldrunarlæknis fyrr en um 80-85 ára aldur nema í undantekningartilfellum

Hvað vilja flestir forðast á seinni árum?

- Verki
- Heilablóðfall
- Heilabilun
- Að geta ekki gengið / að detta og brotna
- Að missa sjálfstæðið
- Að verða „sjúklingur“
- Að deyja snemma!

Hvað gæti hjálpað okkur í þeim tilgangi? Nokkrir punktar til að skoða í dag...

- Reykingar
- Hreyfing
- Að nálgast kjörþyngd
- Að halda heilanum í formi
- Notkun á svefnlyfjum og róandi lyfjum
- D vítamín
- Að taka ábyrgð á eigin heilsu

Um forvarnir

- Fyrsta stigs forvarnir: að koma í veg fyrir að maður fái sjúkdóm, s.s. háþrýsting, sykursýki
- Annars stigs forvarnir: að koma í veg fyrir að maður fái afleiðingar af sjúkdómnum, s.s. kransæðasjúkdóm, sykursýkissár
- Þriðja stigs forvarnir: að koma í veg fyrir að færni versni vegna sjúkdómsins; að gera afleiðingar sjúkdómsins minni
- Sem sagt, heilmikið sem hægt er að gera til að koma í veg fyrir versnandi heilsu þegar maður er kominn á efti ár

Reykingar: aldrei of seint að hætta

- Reykingar auka hættu á COPD, kransæðasjúkdómi, heilablóðfalli, æðaþrengslum í fótum (verkir, drep, limmissir), ósæðagúlp, og krabbameini í lungum, vélinda, brisi, munnholi, maga, þvagblöðru o.fl.
- Eftir einn reyklausan sólarhring hafa líkur á kransæðastíflu lækkað
- Eftir 5 ár minnka líkur á dauða vegna lunga-krabbameins um 20%; eftir 10 ár eru líkurnar á kransæðastíflu eða heilablóðfalli orðnar eins og hjá manni sem hefur aldrei reykt
- Reykingabindindi auka lífslíkur, en enn frekar lífsgæði
- Að draga úr reykingum er skárna en að aðhafast ekki

Gildi reglulegrar líkamshreyfingar

- Bætir andlega líðan og svefn
- Eykur orku og vöðvastyrk
- Minnkar stoðkerfisverki
- Lækkar blóðþrýsting hjá þeim með háþrýsting, bætir sykurstjórn hjá sykursjúkum, bætir blóðfitur
 - Allt saman vinnur að því að minnka hættu á hjarta- og æðasjúkdómum og öllu sem þeim fylgir
- Auðveldar þyngdartap hjá þeim sem eru yfir kjörþyngd
- Fyrirbyggir hægðatregðu
- Vinnur gegn beinþynningu
- Minnkar líkur á byltum
- Bætir kynlíf
- Skemmtileg leið til að eyða tíma með öðrum

Áhrif lyftingaþjálfunar

- Við missum ca. 1% af vöðvamassa á hverju ári eftir fertugt; meðalmaður um 65 ára hefur misst ca. 45% af hámarksvöðvastyrk
- Rannsókn með 100 íbúa á hjúkrunarheimili:
 - 72-98 ára, meðalaldur 87
 - 83% þurftu staf/grind/hjólástól; 66% með byltusögu
 - 2 hættu – vegna stoðkerfisverkja
- Stigvaxandi mótstöðuæfingar fyrir neðri útlímavöðva, með næringardrykkjum, í 10 vikur
 - 45 mín, þrisvar í viku, 80% hámarksþungi!
 - 113% aukning á vöðvastyrk!!
 - 12% aukning á gönguhraða, 26% betri geta á tröppum

Gildi þess að nálgast kjörþyngd

- Offita eykur hættuna á sykursýki, háþrýstingi, slitgigt, gallsteinum, hjarta- og æðasjúkdómum, kæfisvefni, og krabbameini í brjóstum, legi, og ristli
- Næst einungis reykingum sem fyrirbyggjanlegur dauðavaldur
- „Eplalögun“ er hættulegust
- Að léttast um 5 kg skilar sér strax í lækkun á blóðþrýstingi og minni hættu á sykursýki
- Fyrir þá sem eru undir kjörþyngd – gott fyrir eldra fólk að eiga „forða“ þegar það veikist

Að halda heilanum í formi

- Að æfa heilann styrkir hann og minnkar þar með líkurnar á að maður fái Alzheimer heilabilun
- Virðist virka með því að auka tengingar milli heilafrumna – býr til „forða“
- Krossgátur, Sudoku, að læra á hljóðfæri, að læra tungumál, spil, púsluspil, lestur, skák, að þrjóna, að fara á fyrirlestra eða leikrit
- Að læra eitthvað nýtt – hvað sem er
- Gefur líka tækifæri til að kynnast fólki og fylla upp tímann sem fór áður í vinnu

Reyna að forðast róandi lyf og svefnlyf

- Langtímanotkun á róandi lyfjum (benzodíazepín) hefur í för með sér hættu á ávanabindingu, versnandi andlegri heilsu, og versnandi líkamlegri heilsu
- Enginn ætti að taka þessi lyf til langs tíma, og alls þeir ekki yfir 65 ára
- Áhrif á heila: sljógvun, skerðing á vitrænni getu og göngujafnvægi, þunglyndi, svefnleysi
- Líkamlegar afleiðingar: byltur (allt að 28x algengara), brot
- Mjög erfitt að hætta – þarf langa niðurtröppun
- Til eru önnur og betri lyf í dag sem vinna á kvíða án þessara aukaverkana
 - kjörlyf við kvíða í dag = SSRI lyf (Cipramil, Zoloft, Prozac)
- Jafnvel nýrri svefnlyf (Imovane, Stilnoct) sem eru ekki ávanabindandi auka verulega hættu á byltum og brotum og eru ekki ætluð til langtímanotkunar; notið önnur ráð við svefnleysi

Nýleg vitneskja um D vítamín

- Litid í fæðu: lysí 1 msk = 1000 TU, 1 perfa = 60; ufafýsi hefur meira
- Fáum frá sólarljósi; húðin framleiðir minna með hækkandi aldri
- Flestir Íslendingar eru með lágt blóðgildi, margir með skort
- D vítamín skiptir sköpum í heilsu beina – minnkar hættu á brotum
- Skiptir máli í vöðvastyrk, gæti jafnvel dregið úr byltum
- Einnig visbendingar um áhrif á vitræna getu og krabbameinsáhættu
- Verið að endurskoða ráðlagða dagskammtinn uppávið nýlega, sem á klárlega við um Íslendinga
- Allt er best í hófi:
 - húðkrabbamein eftir sól/ljósabekki
 - muna hvornig fór með önnur "kraftaverkavítamín": E, A

Taka ábyrgð á eigin heilsu

- Kynna sér vel þá langtíma sjúkdóma sem þú kynnir að vera með, vita hvað þú getur gert til að bæta horfur
- Hugsa um heimilislækninn sem samstarfsaðila varðandi forvarnir og meðferð
- Pantu tíma í eftirlit eða „tjekk“, ekki bara til að sinna bráðum vandamálum
- Spyrja spurninga, vera virkur
 - Kanna lyfin þín (nöfn, skammta, til hvers) og heilsufarssögu
 - Ekki taka við lyfseðli án þess að skilja við hverju lyfið er, hvaða aukaverkanir gætu komið, hvaða eftirlit þarf (t.d. blóðprufur) og hvaða önnur meðferð kæmi til greina í staðinn

Láta vita um óskir varðandi meðferð í framtíðinni

- Margir hafa ákveðnar skoðanir um hversu langt þeir vilja ganga í erfiðri meðferð við alvarlegum veikindum
- Það sem hver og einn er til í að þola breytist eftir því hvernig aðstæðurnar eru á hverjum tíma
 - heilsa, aldur, hlutverk í lífinu
- Ef ekkert annað er skráð, þá ber heilbrigðisstarfsmönnum að veita alla meðferð, þ.m.t. að reyna endurlífgun, hjá öllum
- Árangur af endurlífgun yfirleitt slæmur
- Best að ræða þessa hluti við sína nánustu og svo við sinn lækni