19 listopada 2021

Jak przeciwdziałać wystąpieniu zespołu słabości?

Zespołowi słabości towarzyszy niemal zawsze **sarkopenia**, czyli utrata funkcjonalnej masy mięśniowej, która utrzymuje naszą sprawność fizyczną. Zapobieganie tej utracie to przede wszystkim regularna aktywność fizyczna oraz prawidłowe odżywianie. Regularny trening z obciążeniem dopasowanym do możliwości danej osoby może zwiększyć wydolność tlenową i siłę mięśni u osób starszych o około 20–30%. Bezpieczeństwo oraz odpowiedni dobór ćwiczeń gwarantuje praca z fizjoterapeutą, szczególnie doświadczonym w zajęciach z osobami w wieku podeszłym. W rehabilitacji wykorzystuje się też trening tai-chi. Zajęcia te są bezpieczne i skuteczne u osób starszych, dzięki poprawie równowagi oraz stabilizacji sylwetki. Prawidłowo prowadzona rehabilitacja ruchowa seniora nie tylko spowalnia utratę masy mięśniowej i kostnej, ale stymuluje syntezę białek mięśniowych, zwiększa masę i siłę mięśni- warto zadbać o to, jeszcze zanim wejdziemy w okres starości, ponieważ tkanka mięśniowa jest najlepszą inwestycją w swoje ciało. Aktywność fizyczna, jest jedynym sposobem zapobiegającym utracie siły i masy mięśniowej. Najskuteczniejsze są ćwiczenia oporowe.

Jak postępować z pacjentem z zespołem słabości?

Nie istnieje lek, który mógłby cofnąć zaistniałe na skutek zespołu słabości zmiany. Leczenie polega głównie na wdrażaniu aktywności fizycznej w stopniu oraz czasie dopasowanym do możliwości chorego oraz odpowiednie postępowanie dietetyczne. Na konferencjach geriatrycznych od lat króluje zalecenie dotyczące pacjentów z zespołem słabości – „Przestańmy tych pacjentów leczyć, zacznijmy ich karmić!”. Celem nadrzędnym powinno być wyrównanie niedoborów żywieniowych Zapotrzebowanie kaloryczne szacuje się przeciętnie na 24–36 kcal/kg mc./d. Istotne jest dostarczenie białka w ilości 1,2–1,5 g/kg mc. (z wyjątkiem chorych z zaawansowaną niewydolnością nerek), zawierającego niezbędne aminokwasy, zwłaszcza leucynę. Białko powinno być równomiernie rozłożone w trzech głównych posiłkach. Po suplementy i produkty o zwiększonej kaloryczności powinno się sięgać, jeśli nie ma możliwości uzupełnienia wystarczającej ilości białka w diecie chorego. Istnieją również doniesienia o korzystnym działaniu witaminy D w zespole słabości. W populacji polskiej, z uwagi na niewielką ilość światła słonecznego dostępnego w ciągu roku oraz zmniejszoną syntezę witaminy u seniorów, większość osób starszych cierpi na niedobór witaminy D, który powinien być leczony. Uzupełnianie poziomu witaminy D (pożądane wartości to co najmniej 30 ng/ml) wykazuje korzystny wpływ na funkcje nerwowo-mięśniowe, równowagę, siłę mięśniową i redukcję ryzyka upadków. Postępowanie z pacjentem z zespołem słabości to również prawidłowa opieka w życiu codziennym - zapewnienie bezpiecznego, niestwarzającego ryzyka upadków otoczenia (np. usunięcie łatwo przesuwalnych dywanów, śliskich chodniczków czy kapci), powtarzalnego rytmu

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

dnia, który daje poczucie kontroli sytuacji oraz wyrównania istniejących deficytów, np. dopasowanie aparatów słuchowych, właściwych okularów czy protez zębowych ułatwiających spożywanie posiłków. Chorzy z zespołem słabości wymagają każdorazowo indywidualnego podejścia personelu medycznego podczas podejmowania decyzji terapeutycznych. Leczenie w żadnym wypadku nie może być bardziej uciążliwe od istniejącej choroby i obciążać pacjenta przykrymi konsekwencjami. Ważnymi elementami są: wczesne wykrywanie i leczenie ostrych schorzeń; zapobieganie polipragmazji, wielochorobowości, niesprawności starczej.

Piśmiennictwo:

1. Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT