Czy wszystko z tobą w porządku?

24 kwietnia 2012

Starzeć się można ładnie, brzydko, szybko, późno, zachowując zdrowie bądź nie. Co jest normalne, a co nie – w określonym wieku – podpowiadają lekarze. Zaczynają od 30. roku życia. Najwyraźniej medycyna uznaje, że przez pierwsze 3 dekady jesteśmy nie do zdarcia.

30-50 LAT

W wieku 30 lat człowiek jest u szczytu formy. Nasz wzrok, słuch, pamięć i sprawność powinny być bez zarzutu. Oczy nie mogą być suche i nie powinny piec. Zmiany rozpoczynają się dopiero pomiędzy 38. a 48. rokiem życia. Wtedy najczęściej, żeby przeczytać lub coś zobaczyć, trzeba zmienić odległość przedmiotu. To pierwsza oznaka starzenia.

Nie powinno nas niepokoić, gdy zapomnimy o czymś podczas zakupów, nie możemy przypomnieć sobie numeru, daty albo miejsca pozostawienia kluczy. Kłopoty z pamięcią nasilają się w przypadku zbyt intensywnego i stresującego trybu życia.

Po trzydziestce niektórym zaczynają psuć się zęby, lekko cofają się dziąsła, pojawiają się wczesne problemy ze szkliwem, delikatna nadwrażliwość i lekkie przebarwienia. Wszystko to jest jednak w normie. W wieku 30.-50. lat zdrowa osoba nie ma prawa mieć kłopotów ze słuchem. Jeśli prosimy o powtórzenie zdania, podkręcamy telewizor lub radio głośniej, niż życzyliby sobie tego przebywający w tym samym pomieszczeniu, to znak, że tracimy słuch.

Kondycja fizyczna zależy od wagi i stylu życia, zadyszka może przytrafić się każdemu, jednak przejście trzech kondygnacji schodów nie powinno nastręczać problemów. Jeśli tracimy oddech i mamy bóle głowy, jest z nami coś nie tak. Stawy mogą o sobie

przypomnieć, ale ból poczujemy raczej sporadycznie, zaostrzy się, gdy przedawkujemy wysiłek.

50-70 LAT

Niektórzy skarżą się na suchość oczu, organizm zwalnia, nic w tym dziwnego. Powodem wizyty u lekarza są dopiero podrażnione oczy czy widzenie prostych linii w postaci fali. 50-latek nie może być zaskoczony bólem stawów. Jednak ustawiczny, rwący, zmuszający do przyjęcia środków przeciwbólowych przez większość dni tygodnia nie jest zjawiskiem normalnym.

Pomóc może ruch i zrzucenie zbędnych kilogramów. W tym wieku nie jest łatwo wszystko zapamiętać. Pojawiają się pierwsze poważne utrudnienia. Siedemdziesiątka to czas, kiedy należy rzeczywiście dobrze się skupić, by coś zapamiętać, ale w żadnym razie nie powinniśmy zapomnieć, gdzie się znajdujemy i jak nazywamy.

To za wcześnie. Na tym etapie pomóc może aktywność umysłowa, wspomagająca pamięć, delikatne ćwiczenia, zdrowa dieta. Istnieje ścisły związek pomiędzy zdrowym sercem a zdrowym umysłem. Wiek 50-70 lat to większa nadwrażliwość i utrata koloru zębów, dziąsła wyraźnie się cofają. Należy skrupulatnie czyścić przestrzenie międzyzębowe, płukać zęby, fluoryzować. Na pewno gorzej słyszymy, gdy w tle pojawia się szum, np. w pubie, na dworcu i podobnych miejscach. Gdy uprawiamy sport, nie powinniśmy doświadczać zawrotów głowy, aczkolwiek odczuwamy pewne ograniczenia w wykonywaniu ruchów. Dużo spacerujmy, zredukujmy tkankę tłuszczową, zwłaszcza na brzuchu.

WIEK 70+

Pojawia się dyskomfort widzenia. Jest nieunikniony. Kolory mętnieją, gdy pojawia się zaćma, odpowiedzialna także za krótkowzroczność. Jest to trudne zwłaszcza dla prowadzących pojazdy. Obserwowanie sygnalizacji drogowej bywa wysiłkiem. Prosimy o pomoc w wykonywaniu określonych czynności (praca w

ogrodzie, remonty). To normalne. Martwić powinno nagłe unieruchomienie w jednej pozycji, gwałtowny, długotrwały i silny ból. Skupmy się na tym, co możemy robić, i róbmy to. Pamiętajmy o balansie. Stańmy na jednej nodze, zamykając oczy.

Zbliżajmy się podłogi, wykonując przysiady. Spacerujmy codziennie do kiosku po gazetę. Spodziewaj się, że zapomnisz czyjegoś imienia bądź wypadnie Ci z głowy umówione spotkanie. To nic takiego. Dopiero gdy zaczniesz zapominać o codziennych czynnościach, gubisz się, wychodząc na spacer w swojej okolicy, masz powód do niepokoju.

Zaniki pamięci powodują utratę niezależności, dezorientację i doprowadzają do rozpaczy. Stan ten może pogarszać depresja i cukrzyca. Często wychodź między ludzi, rozmawiaj z nimi, zapraszaj ich i sam chodź w gości. W tym wieku pojawiają się szpary między zębami, zęby wyraźnie zmieniają też barwę. Pij codziennie dużo wody, śpij 6-7 godzin, unikaj wysoko przetworzonej żywości, potrzebujesz dużo witamin. 71 proc. ludzi po 70. roku życiu ma problemy ze słuchem.

Autor: Sylwia Milan
Na podstawie: Daily Mail
Źródło: eLondyn