



Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Απώλεια μυϊκής μάζας, συχνές μολύνσεις και αδυναμία, που απειλούν την αυτονομία του ατόμου. Η δυσθρεψία πλήττει κυρίως την τρίτη ηλικία και τα προειδοποιητικά συμπτώματα πρέπει να μας θέσουν σε εγρήγορση.



Τι είναι η δυσθρεψία;

Συχνά ακούμε τους ηλικιωμένους να παραπονούνται: «Δεν έχω ενέργεια ούτε για να φάω» ή «μου πέφτουν τα ρούχα μου» ή «έχουν ηρεσιεί τα πόδια μου» ή ακόμα «δεν μπορώ να συγκεντρωθώ όταν μου μιλάνε».

Δεν πρέπει να αδιαφορούμε -όπως συχνά συμβαίνει- στα παράπονα που κάνουν. Πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν μπορούμε να τα επιλύσουμε και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής τους. Ενα από αυτά τα προβλήματα είναι η δυσθρεψία, που εκτιμάται ότι μπορεί να πλήξει ένα στα τρία άτομα άνω των 65 ετών. Αυτό είναι και το μεγαλύτερο πρόβλημα για την αντιμετώπιση της δυσθρεψίας: Δεν αναγνωρίζουμε τα σημάδια που εκδηλώνει. Και αυτή η πραγματικότητα, είναι στο χέρι μας ν' αλλάξει. Στη δυσθρεψία ο οργανισμός δεν λαμβάνει αρκετή ενέργεια από πρωτεΐνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, οπότε δεν λειτουργεί επαρκώς. Η απώλεια βάρους είναι εμφανής: Ο ηλικιωμένος χάνει πάνω από το 5% του συνολικού βάρους του μέσα σε έξι μήνες, ποσοστό που μπορεί να φτάσει και το 10% για διάστημα μεγαλύτερο των 6 μηνών και άτομα άνω των 70. Την απώλεια βάρους συνοδεύουν συχνά συμπτώματα όπως η έλλειψη όρεξης, η εξάντληση και η δυσκολία στην κίνηση. Όταν η κατάσταση καταστεί χρόνια, μπορεί να εμφανιστεί επίσης απώλεια γεύσης ή και δυσκολία στην πρόσληψη τροφής. Ειδικός γιατρός θα διαγνώσει αν υφίσταται δυσθρεψία, ενώ διατροφολόγος θα την αντιμετωπίσει με υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, με πολλά μικρά γεύματα απ' όλες τις κατηγορίες

τροφών αλλά και ενυδάτωση του οργανισμού, τουλάχιστον με οκτώ ποτήρια νερού καθημερινά, όλες τις εποχές. Η μεσογειακή διατροφή αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τη δυσθρεψία γιατί μας θωρακίζει με πολύτιμα συστατικά και ενισχύει το ανοσοποιητικό, ιδιαίτερα αν την ακολουθούμε από νεαρή ηλικία.

Τι προκαλεί η δυσθρεψία;

Η απώλεια μυϊκής μάζας και της δύναμης που είναι τα βασικά συμπτώματα της δυσθρεψίας, μπορεί να οδηγήσουν σε:

- **Σαρκοπενία.** Έτσι αποκαλούμε τη σοβαρή απώλεια μυϊκής μάζας.
- **Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα.** Ο ανυπεράσπιστος οργανισμός ασθενεί συχνά και είναι ευπρόσβλητος σε ιούς και μολύνσεις.
- **Αναιμία.** Προκαλείται από την έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών.
- **Ανореξία.** Αν ο ηλικιωμένος δεν τρέφεται επαρκώς, μπορεί ακόμη και να απειληθεί η ζωή του.
- **Οστεοπόρωση.** Η σκελετική υγεία είναι πολύτιμη. Η απώλεια οστίτη ιστού, μειώνει τη φυσική αντοχή του σκελετού και αυξάνει την πιθανότητα καταγμάτων. Τα μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία) είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη του σκελετού και η έλλειψή τους έχει συνέπειες.
- **Υπεργλυκαιμία.** Θα απειλήσει μακροπρόθεσμα την υγεία γιατί τα επί μακρόν υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα προκαλούν βλάβες σε αιμοφόρα αγγεία και νεύρα. Η δυσθρεψία μπορεί επιπρόσθετα να δυσκολέ-

Η πετσέτα έχει κανόνες!

Η πετσέτα μπορεί ν' αποτελέσει επικίνδυνη εστία μικροβίων: Νερό, υψηλή θερμοκρασία, οξυγόνο και νεκρά κύτταρα του δέρματος. Η κακή χρήση της μπορεί να προκαλέσει έξαρση του εκζέματος ή της ατοπικής δερματίτιδας.

Όσο περισσότερο παραμένει υγρή η πετσέτα, τόσο αυξάνονται ραγδαία και οι μικροοργανισμοί, οι οποίοι αν και προέρχονται από το ίδιο μας το σώμα, υπό κατάλληλες συνθήκες μπορεί να προκαλέσουν βακτηριακές επιμολύνσεις ή μυκητιάσεις (δάκτυλα των ποδιών ή βουβωνική χώρα).

Γι' αυτό:

- Μην μοιράζετε την πετσέτα του μπά-νιου με άλλους. Θα έρθετε σε επαφή με μικροοργανισμούς ασυνήθιστους για τον οργανισμό σας και είναι πιθανό να παρουσιάσετε κάποια δερματική μόλυνση, ακόμη και ποικιλόχρου πιτυρίδα αν η πετσέτα είναι μολυσμένη.
- Στεγνώνετε εντελώς την πετσέτα σε καλοριφέρ. Την πλένετε μία έως δύο φορές την εβδομάδα, αρκεί να μη σκουπίζετε με αυτή την περιοχή των γεννητικών οργάνων, οπότε απαιτείται άμεση αλλαγή. Την πλένετε συχνότερα και αν είστε άρρωστοι.
- Πετσέτα του γυμναστηρίου. Την πλένουμε καθημερινά για ν' απομακρύνουμε τα βακτήρια του ιδρώτα!
- Το χειμώνα την πλένουμε συχνότερα. Η υγρασία είναι αυξημένη στην ατμόσφαιρα, σε σχέση με το καλοκαίρι.
- Απορροφητικές, βαμβακερές πετσέτες. Πιο φιλικές για το δέρμα αν και χρειάζονται περισσότερη ώρα για να στεγνώσουν.
- Το τεστ της μυρωδιάς. Αν μυρίζει άσχημα, χρειάζεται άμεση αλλαγή.



ψει την κίνηση και την ισορροπία -με κίνδυνο το άτομο να απειληθεί από πτώσεις- κι ακόμη να μειώσει δραματικά τις αντοχές του, να του προκαλέσει σύγχυση ή να εμποδίσει τη συγκέντρωσή του. Και είναι πιθανότερο να κάνει την εμφάνισή της αν στον οργανισμό υφίσταται φλεγμονή που προέρχεται από οξεία ή χρόνια πάθηση ή ασθένεια η οποία εμποδίζει την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό.