



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της Ιπποκρατείου Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινέζικης και Συμπληρωματικής Ιατρικής
Κιν.: 6944307423 - Email: konkouskoukis@gmail.com

Γεροντολογία - Γηριατρική

Η ταχεία αύξηση του γηράσκοντος πληθυσμού είχε ως παρεπόμενο, η εκπαίδευση και η κατάρτιση κοινωνικής εργασίας να εξειδικεύονται σε ηλικιωμένους.

Πρώτοι οι Άραβες ασχολήθηκαν με τη γεροντολογία, καθώς στο μεσαιωνικό ισλαμικό κόσμο, αρκετοί ιατροί έγραψαν για θέματα που σχετίζονται με τη Γεροντολογία.

Πριν από τον 19ο αιώνα, όταν οι περισσότεροι άνθρωποι απεβίωναν πριν φτάσουν σε μεγάλη ηλικία υπήρχε μικρή ζήτηση για ιατρούς που ειδικεύονται στη φροντίδα των ηλικιωμένων, καθώς η παρακμή της υγείας θεωρήθηκε αναπόφευκτο συμπλήρωμα του γήρατος.

Πρώτος ο Γάλλος ιατρός Jean Martin Charcot το 1881, ενώ η έρευνα της γεροντολογίας από τον Άγγλο Marjory Warren απέδειξε ότι συγκεκριμένα πρωτόκολλα φροντίδας για ηλικιωμένους ασθενείς θα μπορούσαν να αποτρέψουν χειρότερες συνέπειες της γήρανσης. Καθώς άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών αποτελούσαν ένα αυξανόμενο ποσοστό του πληθυσμού στις ανεπτυγμένες χώρες τον 20ο αιώνα, κατέστη προφανές ότι χρειάστηκαν εξειδικευμένοι ιατροί όπως ο James Birren που άρχισε να οργανώνει τη γεροντολογία ως ξεχωριστό πεδίο στη δεκαετία του 1940.

Η θεωρία της φθοράς (wear and tear) στη γήρανση υποδηλώνει ότι όσο το άτομο γερνά, τα κύτταρα και τα όργανα φθείρονται από τη συνεχόμενη χρήση, η φθορά δε αυτή του σώματος μπορεί να αποδοθεί σε εσωτερικές ή εξωτερικές αιτίες που τελικά οδηγούν σε συσσώρευση βλαβών που υπερβαίνει την ικανότητα αποκατάστασης επειδή τα κύτταρα δεν δύνανται να αναγεννηθούν. Οι αιτίες περιλαμβάνουν χημικές ουσίες στον αέρα, τρόφιμα, καπνό, ιούς, τραύματα, ελεύθερες ρίζες, διασύνδεση (cross-linking) και υψηλή θερμοκρασία σώματος.

Η θεωρία συσσώρευσης της γήρανσης υποδηλώνει ότι η γήρανση είναι σωματική παρακμή που προκύπτει από τη συσσώρευση στοιχείων, είτε από το περιβάλλον, είτε προκύπτουν από το μεταβολισμό των κυττάρων. Οι ελεύθερες ρίζες είναι αντιδραστικά μόρια που παράγονται από κυτταρικές και περιβαλλοντικές διαδικασίες και μπορούν να βλάψουν την κυτταρική μεμβράνη και το DNA προκαλώντας μη αναστρέψιμη βλάβη.

Η θεωρία της γήρανσης των ελεύθερων ριζών υποστηρίζει ότι αυτή η βλάβη υποβαθμίζει σωρευτικά τη βιολογική λειτουργία των κυττάρων και επιβαρύνει τη διαδικασία της γήρανσης, ενώ περαιτέρω οι αντιδράσεις των

ελεύθερων ριζών επιβαρύνουν όλες τις βιολογικές διεργασίες.

Η τοξική βλάβη διαφόρων τύπων συσσωρεύεται με την ηλικία, όπως το οξειδωτικό στρες (oxidative stress) καθώς η θεωρία της γήρανσης των ελεύθερων ριζών υποστηρίζει ότι η γήρανση προκύπτει από τοξικά δείγματα οξυγόνου (Reactive Oxygen Species-ROS).

Τα ROS είναι μικρά, εξαιρετικά αντιδραστικά μόρια περιέχοντα οξυγόνο που μπορούν να βλάψουν ένα σύμπλεγμα κυτταρικών συστατικών όπως λίπος, πρωτεΐνες και DNA, δημιουργούνται βέβαια φυσικά σε μικρές ποσότητες κατά τη διάρκεια των μεταβολικών αντιδράσεων του σώματος. Αυτές οι διεργασίες γίνονται πιο συχνές καθώς οι άνθρωποι γηράσκουν και περιλαμβάνουν ασθένειες που σχετίζονται με τη γήρανση όπως η άνοια, ο καρκίνος και οι καρδιακές παθήσεις.

Η βλάβη του DNA είναι μία από τις πολλές αιτίες σε ασθενείς που σχετίζονται με τη γήρανση, η θεωρία δε αυτή άλλαξε με την πάροδο των ετών, καθώς ανακαλύφθηκαν νέοι τύποι βλαβών και μεταλλάξεων του DNA με ή χωρίς μεταλλάξεις που προκαλούν γήρανση.

Η περιβαλλοντική τέλος γεροντολογία, επιδιώκει την κατανόηση και τις παρεμβάσεις για τη βελτιστοποίηση της σχέσης μεταξύ ηλικιωμένων και του φυσικού και κοινωνικού τους περιβάλλοντος, εμφανίστηκε δε τη δεκαετία του 1930, με αντικείμενο τη συμπεριφορική και κοινωνική γεροντολογία. Στη δεκαετία του 1970, η έρευνα επιβεβαίωσε τη σημασία του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος στην κατανόηση του γηράσκοντος πληθυσμού και βελτίωσε την ποιότητα ζωής στα ηλικιωμένα άτομα.

Μελέτες περιβαλλοντικής γεροντολογίας δείχνουν ότι οι ηλικιωμένοι προτιμούν να γηράσκουν στο άμεσο περιβάλλον τους, επειδή η χωρική εμπειρία και η προσκόλληση του τόπου είναι σημαντικά για την κατανόηση και την αποδοχή της διαδικασίας της γήρανσης. Έρευνες δείχνουν ότι το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον σχετίζονται με τη μακροζωία και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Η πρόοδος της βιογεροντολογίας προβλέπει ότι το προσδόκιμο ζωής σύντομα θα πλησιάσει στα 150 χρόνια, όταν δεν δημιουργούμε επιβαρυντικούς παράγοντες ενσυνείδητα, αποφεύγοντας κατά το δυνατόν το οξειδωτικό stress, το άγχος και τις επιπτώσεις από το επιβαρυνμένο πλέον περιβάλλον της κλιματικής αλλαγής που σχετίζεται απόλυτα με την ηλικία και γενικότερα την υγεία.