

## EAKA INIMESE ELUKVALITEET

### Eakas inimene, tema terviseprobleemid ja nende seos südameveresoonkonna haigustega

Vananemine on elu loomulik osa. Kuidas me vananeme ja kogeme seda protsessi, meie tervis ja funktsioonivõime, see kõik ei sõltu ainult pärilikkusest, vaid ka kindlasti sellest, mida oleme elu jooksul teinud, mida kogenud ja kuidas oleme oma elu elanud. Vananemine on eluaegne protsess, mis kulgeb aeglaselt ja dünaamiliselt sisaldades erinevaid sisemisi ja väliseid tegureid.

Eakad inimesed:

- 65 -75 aastased – noored vanad (sotsiaalne vananemine),
- 75 -85 aastased – vanad,
- üle 85 aastased

Vananemisega kaasnevatel füsioloogilistel muutustel on rida ühisomadusi:

- nad ilmnevad kõigil inimestel varem või hiljem,
- nad ei ole väliste tegurite poolt põhjustatud,
- süvenevad aeglaselt, vähendavad organismi funktsionaalset võimekust,
- on pöördumatud.

Vananedes märkame erinevaid muutuseid organismi süsteemides ja funktsioonides. Mõned muutused on nii nimetatud normaalsed vananemismuutused ja seega ootuspärased. Teised muutused sunnivad inimest sagedamini tervishoiuasutusi külastama. Enamikul eakatel inimestel on vähemalt üks krooniline haigus. Paljud sellised pikaajalised terviseprobleemid võivad aga viia invaliidsuseni.

Eakate terviseprobleemid on eakate vanuserühmadel erinevad. Kui nooremate eakate peamised terviseprobleemid on südame- ja veresoonkonna haigused ja nende riskifaktorid, siis vanemaid eakaid vaevavad üldseisundi halvenemine, endaga toimetuleku raskused, liikumisprobleemid ja kõige enam tunnetuslikud häired. Eakate terviseprobleemid on seotud krooniliste haigustega ja nendest tuleneva toimetulekuvõime vähenemise ning väärtusetuse tundega.

### Südame veresoonkonna muutused

#### Süda

- Mehhaaniline tegevus nõrgeneb,
- pumbafunktsioon nõrgeneb ja südamelihaskiudude jäigastub,
- maksimaalne pulsisagedus langeb,
- klapisüsteemid lubjastuvad.

#### Veresoonestik

- Veresoone seina muutused lisavad resistentsi verevoolule,
- tekib kalduvus vererõhu tõusuks (süstoolne vererõhk),
- tekib vererõhu langus asendi muutudes (ortostaatiline hüpotoonia),
- veresoontes voolav vedelike hulk väheneb,
- neerude vereringe nõrgeneb.

## **Regulatsioonimehhanismid**

- Südame ja veresoonte tegevust reguleerivate närvireflekside nõrgenemine,
- südame reaktsioon adrenaliinile nõrgeneb,
- neerude hormoonsüsteemi nõrgenemine.

Südamehaiguste ja kõrge vererõhu puhul on vanurite kõige tavalisemateks kaebusteks hingeldus ja valu rinnus. Äkilise hingematmistunde tavalisim põhjus on äge müokardiinfarkt, mille tagajärjel areneb südamepuudulikkus. Eakad patsiendid ei pruugi tunda pigistavat infarktivalu rinnaku taga, sümptomiteks võivad olla hoopis hingeldus ja rütmihäired. Ebatavalised pole vanuritel sel puhul ka psüühika- ja käitumishäired, mis võivadki haiguspildis domineerida.

Südamepuudulikkuse tekkimisele eelneb tihti hüpertooniatõbi. Kõrge vererõhk, suitsetamine, kõrge kolesteroolitase veres, rasvumine ja vähenenud kehaline aktiivsus on tõsised südamehaiguste riskitegurid. Sõltumata vanusest loetakse vererõhk kõrgeks, kui süstoolne (ülemine) rõhk on üle 140 mmHg ja diastoolne (alumine) kõrgem kui 95 mmHg.

### **Südame- veresoonehaigused võib jagada järgmisteks alaliikideks:**

- Südame koronaarhaigus
- Aju veresoonehaigus
- Perifeerne veresoonehaigus

Südame koronaarhaiguste alla kuuluvad südamelihase infarkt (osaline südamelihase kärbus verevarustuse lakkamisel sellesse piirkonda), rinnaangiin (verevarustuse halvenemisest tingitud valu südame piirkonnas, mis võib kiiresti ka teistesse piirkondadesse) ja mõnda tüüpi südame rütmihäired. Selle haiguse vallandavaks faktoriks on koronaararterite ateroskleroos.

Oma väikese läbimõõdu tõttu on koronaararterid ateroskleroosi suhtes eriti tundlikud. Juhul kui verevool nendes arterites on pikemat aega häiritud või peatunud, jääb südamelihase vastav piirkond ilma hapnikust ja vajalikest toitainetest. Kui selline seisund kestab minuteid, siis järgneb südamelihase kärbus ehk infarkt. Raskematel juhtudel, mil kahjustatud piirkond on suur või sisaldab südame erutusjuhteteid, võib tekkida äkksurm.

Südame- veresoonehaiguste üheks peamiseks põhjustajaks on ateroskleroos.

Ateroskleroos on protsess, mille korral kogunevad arteri seintesse rasvjad fibrinoidsed ladestused ja moodustavad aterosklerootilise naastu. Naastu tekkimine põhjustab arterite ahenemise ja viib verevarustuse halvenemise või lakkamiseni. Selle tõttu jäävad organid, mida vastavad arterid verega varustavad ilma vajalikest toitainetest ning hapnikust. Seda nimetatakse isheemiaks.

Aju veresoonehaigused hõlmavad ajuinfarkti (aju osade kahjustus või surm, mis põhjustatud pikaajalisest või püsivast verevarustuse puudumisest sellesse ajupiirkonda) ja mööduv isheemiline hoog (ajutine nägemise, kõne, aistingute või liikumise häirimine, mis põhjustatud lühiajalisest aju verevarustuse häirumisest või puudumisest).

Perifeerset veresoonehaigust iseloomustab valulikkus või krampitaoline tunne peamiselt jalalihastes füüsilise koormuse juures. See on põhjustatud koormusega seotud verevarustuse halvenemisest lihastes.

### **Südame – veresoonehaigustesse haigestumise riskifaktorid**

Südame- veresoonehaigustesse haigestumise tõenäosus on meestel suurem kui naistel. Levinud on arvamus, et menopausi eelselt kaitseb naisi nende eest muuhulgas östrogeeni

suurem sisaldus veres. Pärast menopausi suureneb nendel tõenäosus haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse aga oluliselt.

Riskifaktorid võib jagada mõjutatavateks ja mittemõjutatavateks.

## **Mittemõjutatavad –**

- Perekondlik eelsoodumus südame-veresoonkonna haiguste tekkeks
- Vanus
- Sugu

## **Mõjutatavad –**

- Suitsetamine
- Lipiidide tasakaalu muutumine – LDL – kolesterooli („halb” kolesterool) sisalduse kõrgenemine. Triglütseriidide taseme kõrgenemine veres (seda ei peeta seni eraldiseisvaks riskifaktoriks). HDL kolesterooli („hea” kolesterool) langus veres.
- Vererõhu kõrgenemine
- Suhkruhaigus (II tüüpi diabeet)
- Rasvumine
- Kõrge rasvasisaldusega, vähese kiudainete sisaldusega toidu tarbimine
- Madal füüsiline koormus
- Liigne alkoholi tarbimine.

## **Põhiprintsiibid südame-veresoonkonna haiguste ennetamisel**

Ägedate veresoonesulguste, südame- ja ajuinfarktide osa surma põhjusena on seda suurem, mida vanem on inimene. Südame-veresoonkonna haiguste riskifaktoreid ei saa vaadata eraldiseisvatena. Paljudel inimestel esineb mitu riskifaktorit üheaegselt. Veelgi enam, koos esinevad riskifaktorid mitte ei summeeru, vaid korrutavad teineteisega. Mida rohkem riskitegureid, seda suurem on suremisrisk.

## **Geriaatrilise profülaktika eemärgiks on -**

- Haiguste ärahoidmine ja täieliku tegutsemisvõime säilitamine
- Varajaste sümptomite ja varases staadiumis haiguste diagnoosimine ning ravi, mille eesmärgiks on tegutsemisvõime languse ja haiguste süvenemise ärahoidmine
- Haiguste ja langenud tegutsemisvõime tagajärgede vähendamine tõhusa ravi ja taastusraviga, iseseisvuse toetamine ning ravivajaduse vähenemine.

Kui inimene suudab vaatamata vananemisele ja haigustele hoida keha ja vaimu virgena, siis nimetatakse seda „edukaks” vananemiseks, mis hõlmab sotsiaalset, füüsilist ja psühholoogilist heaolu. Osadele inimestele on „edukas” vananemine mõõdetav tervise ja haiguse mõistetega, teistele tähendab see kohanemisvõimet ja funktsionaalsete võimete säilitamist.

## **„Edukas” vananemine sisaldab kolme komponenti:**

- 1) madal haigestumise risk
- 2) haigusest põhjustatud töövõimetus
- 3) kõrge psüühiline ja füüsiline funktsioneerimise tase ja aktiivne elutegevus.

Kõige selle eelduseks on aktiivse eluhoiaku säilitamine, uute tegevuste ja suhete avastamine või uuesti avastamine. Tähtis roll on ka headel perekondlikel põlvkondadevahelistel sidemetel.

Vananemine hõlmab kogu inimest, mitte ainult tema keha. Vananemise kulgu saab muuta paremaks läbi mõningate praktiliste tegevuste. Seetõttu on „vananemise probleemi” võtmeküsimuseks, mida tuleks küsida nii endalt kui teistelt: „Mis annab sinu elule mõtte ja eesmärgi?”. Sellele küsimusele saab vastata ainult igaüks ise, teades oma soove ja mõtteid. Soovides tervet vananemist peame keskenduma sellistele tähtsatele mõistetele nagu eesmärk, tähendus, eneseaustus, iseseisvus ja vaimsed ning füüsilised võimed. Need kõik iseloomustavad tervet vananemist.

Kuna tervis ja heaolu on mõjutatud kroonilistest haigustest ja neid kroonilisi seisundeid on võimalik ennetada ja edasi lükata, siis tuleb suuremat tähelepanu pöörata ennetamisele ja tervise säilitamisele, milles oluline mõju on dieedil, füüsilisel aktiivsusel, suitsetamisest loobumisel, nakkustest hoidumisel ja turvalisel elukohal.

Tervis ja heaolu on seotud iseseisva toimetulekuga, mis võimaldab elada kaua oma kodus. Aktiivsed ja elu mõtte säilitanud inimesed, kes osalevad mitmesugustes ühingutes ja organisatsioonides, vananevad aeglasemalt. Oluline roll on harrastustegevustel. Kuigi inimese võimuses pole pikendada maksimaalset võimalikku eluiga, on siiski võimalik pikendada aktiivset ja õnnelikku elu.

Koostatud: ambulatoorse siseosakonna Õde Eha Vellend, 2011

Ajakohastatud: ambulatoorse siseosakonna Õde Eha Vellend, 2018