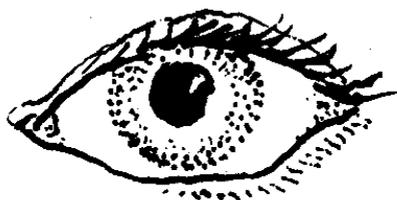


Это глава о профилактике и лечении болезней, встречающихся обычно у пожилых людей.

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВЬЯ, ОБСУЖДАЕМЫХ В ДРУГИХ ГЛАВАХ Трудности со Зрением (см. с. 225)

После 40 лет у многих людей появляются трудности с ясным видением близких предметов. Они становятся *дальнозоркими*. Часто им помогают очки.

Каждый человек после 40 лет должен следить за признаками глаукомы, которая может привести к слепоте, если оставить ее без лечения. Любой с признаками глаукомы (см. с. 222) должен обратиться за медицинской помощью.



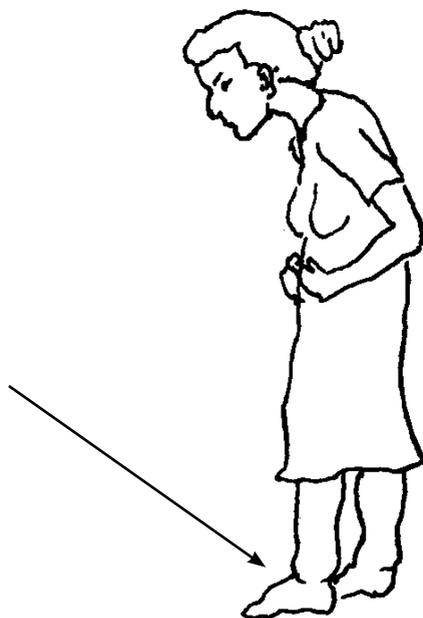
Катаракта (см. с. 225) и “мушки перед глазами” (крошечные движущиеся пятна – с. 227) – также обычные проблемы пожилых людей.

Слабость, Усталость и Режим Питания

Понятно, что пожилые люди обладают меньшей энергией и силой, чем когда они были моложе, но они станут еще слабее, если не будут хорошо питаться. Хотя старые люди чаще всего не едят очень много, они все же должны ежедневно употреблять сбалансированную пищу для построения тела и его защиты (см. с. 110 и 111).

Отеки Ступней (см. с. 176)

Они могут быть вызваны многими болезнями, но у пожилых это чаще всего происходит из-за плохого кровообращения (см. с. 213) или болезни сердца (см. с. 325). В любом случае **самое лучшее лечение – поднимать ступни**. Помогает также прогулка, но не увеличивайте сильно время стояния или сидения, когда ступни внизу. При любой возможности поднимайте ступни.



Хронические Ранки Ног и Ступней (см. с. 20)

Они могут быть результатом плохого кровообращения из-за варикозных вен (с. 175). Иногда диабет – частичная причины (с.127). О других возможностях см. с. 20.

Язвы, вызванные плохим кровообращением, излечиваются очень медленно.

Содержите язвы в чистоте. Промывайте их кипяченой водой с мягким мылом и почаще меняйте повязку. Если обнаружите признаки инфекции, лечите как указано на с. 88.

Когда сидите или спите, поднимайте ноги повыше.



Трудности с Мочеиспусканием (см. с. 235)

Пожилые мужчины, у которых трудности с мочеиспусканием или моча которых выходит каплями, возможно страдают из-за увеличения предстательной железы. Вернитесь к странице 235.

Хронический Кашель (см. с. 168)

Старые люди, которые много кашляют, не должны курить и должны посоветоваться с медиком. Если у них были симптомы туберкулеза в более молодом возрасте или они когда-либо откашливались кровью, то у них может быть туберкулез.

Если старый человек кашляет с хрипом или у него одышка (астма), или отекают ноги, то тогда у него может быть сердечное заболевание (см. следующую страницу).

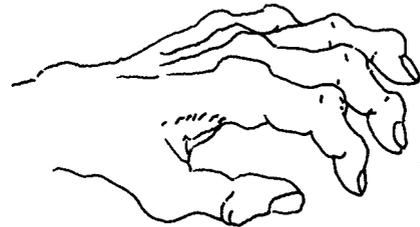


Ревматический Артрит (больные суставы) (см. с. 173)

Многие пожилые люди болеют артритом.

Помощь при артрите:

- ◆ Дайте отдых суставам, которые болят.
- ◆ Используйте горячие компрессы (см. с. 194).
- ◆ Принимайте лекарства от боли; лучше всего – аспирин. При тяжелых артритах принимайте от 2-3 таблетки аспирина 6 раз в день с пищевой содой, антацидом (см. с. 381), молоком или большим количеством воды. (Если начинает звенеть в ушах, уменьшите дозу.)
- ◆ Важно делать упражнения, которые помогают сохранить, насколько возможно, подвижность больных суставов.



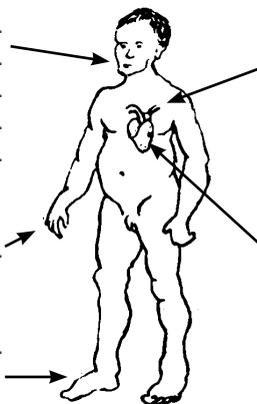
ДРУГИЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В СТАРОМ ВОЗРАСТЕ

Болезни Сердца

Сердечные заболевания наиболее часто встречаются у старых людей, особенно у тучных, курящих и с высоким кровяным давлением.

Признаки сердечных заболеваний:

- Напряженность и одышка после физических нагрузок; напоминающие астму приступы, которые усиливаются, когда человек лежит (сердечная астма).
- Учащенный, слабый или неритмичный пульс.
- Отеки ног – усиливаются после обеда.
- Внезапные приступы боли в грудной клетке, в левом плече или руке, которые возникают после упражнений и исчезают после нескольких минут отдыха (грудная жаба).
- Резкая сдавливающая боль; не исчезает при отдыхе (сердечный приступ).



Лечение:

- ◆ Разные сердечные заболевания требуют различных специфических лекарств, которые следует применять с большой осторожностью. Если вы считаете, что у человека сердечное заболевание, обращайтесь за медицинской помощью. Важно, чтобы он получил нужное лекарство, когда ему это понадобится.
- ◆ Люди с сердечным заболеванием не должны выполнять тяжелую работу, при которой у них возникает боль в груди или появляется одышка. Однако регулярные физические упражнения помогут предотвратить сердечный приступ.
- ◆ Люди с сердечными заболеваниями не должны есть жирную пищу, а должны сбросить лишний вес. Им не следует курить и употреблять алкоголь.
- ◆ Если у старого человека начинаются приступы одышки или отекают ноги, он не должен употреблять соль или есть соленую пищу. Всю оставшуюся жизнь он должен есть мало соли или не есть ее совсем.
- ◆ Ежедневный прием одной таблетки аспирина также может помочь предотвратить сердечный приступ или паралич.
- ◆ Если у человека грудная жаба или сердечный приступ, он должен быстро лечь отдохнуть в прохладном месте, пока не отпустит.

Если боль в груди очень сильная и не проходит даже при отдыхе или если у человека появляются признаки шока (см. с. 77), то сердцу угрожает серьезная опасность. Человек должен лежать в постели по крайней мере неделю или пока есть боль или **шок**. Затем он может начинать садиться или медленно передвигаться, но должен делать это очень спокойно на протяжении месяца или более. Подумайте о возможности получения медицинской помощи.



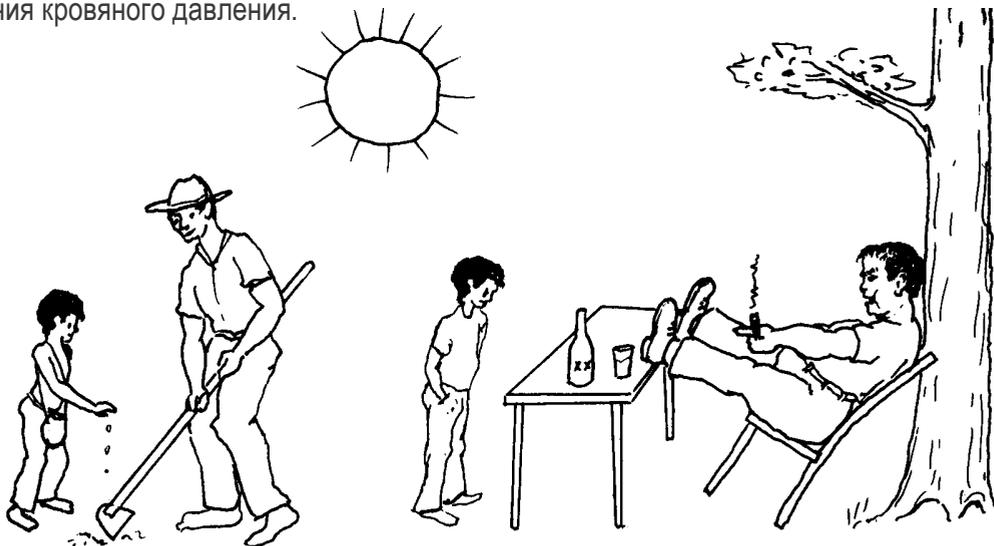
Профилактика: Смотри следующую страницу.

ОБРАЩЕНИЕ К Молодым Людям, Которые Хотят Быть Здоровыми в Старости

Многие проблемы среднего и пожилого возраста, включая высокое кровяное давление, уплотнение артерий, сердечные заболевания и паралич, являются результатом образа жизни человека и того, что он ел, пил и курил, когда был моложе. Ваши шансы на долголетие и здоровье увеличатся, если вы:

1. **Хорошо питаетесь** – достаточно питательной пищи, но не слишком обильной, жирной или соленой. Избегайте лишнего веса или ожирения.
2. **Не пьете много алкогольных напитков.**
3. **Не курите.**
4. **Сохраняете физическую и умственную активность.**
5. **Пытаетесь достаточно отдыхать и спать.**
6. **Научитесь расслабляться и справляться с ситуациями, которые мучают или огорчают вас.**

Высокое кровяное давление (с. 125) и уплотнение артерий (атеросклероз), которые возникают из-за болезней сердца и паралича, обычно можно предупредить или уменьшить, выполняя вышеуказанные рекомендации. Понижение высокого кровяного давления важно для профилактики сердечного заболевания и паралича. Люди с высоким кровяным давлением, должны время от времени контролировать его и принимать меры для снижения давления. Тем, кто не добивается успеха в понижении давления, ограничив себя в еде (если имеют избыточный вес), отказавшись от курения, выполняя больше физических упражнений и научившись расслабляться, может помочь прием препаратов для понижения кровяного давления.



У КАКОГО ИЗ ЭТИХ ДВУХ МУЖЧИН БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ПРОЖИТЬ ПОДОЛЬШЕ И ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ В СТАРОСТИ? КОТОРЫЙ СКОРЕЕ УМРЕТ ОТ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА ИЛИ ПАРАЛИЧА? ПОЧЕМУ? СКОЛЬКО ПРИЧИН ВЫ МОЖЕТЕ НАСЧИТАТЬ?

Удар (Паралич, Апоплексия, Инсульт)

У старых людей *паралич* или *инсульт* в основном является результатом тромба в крови или кровоизлияния в мозг. Слово удар используется, потому что такое состояние часто наступает без предупреждения. Человек может вдруг упасть без сознания. Лицо часто краснеет, дыхание хриплое и шумное, пульс – сильный и медленный. Человек может оставаться в коме (без сознания) несколько часов или дней.



Если человек остался жив, то у него могут быть затруднения с речью, зрением, мышлением или одна сторона лица и тела могут оказаться парализованными. При незначительных ударах некоторые из этих проблем могут возникнуть без потери сознания. Осложнения, вызванные параличом, иногда со временем проходят.

Лечение:

Уложите человека в постель, чтобы голова была выше, чем ноги. Если человек без сознания, откиньте его голову назад и положите ее на одну сторону, чтобы его слюна (или рвотная масса) вытекали изо рта, а не в легкие. Пока он без сознания, не давайте есть, пить или принимать лекарства через рот (см. Человек без сознания, с. 78). Если возможно, окажите медицинскую помощь.

После удара, если человек остался частично парализованным, помогите ему гулять с палочкой и пользоваться здоровой рукой, чтобы обслуживать себя. Человек должен исключить тяжелые упражнения и не гневаться.

Профилактика: Смотрите предыдущую страницу.

Примечание: Если более молодого или среднего возраста человека развивается паралич одной стороны его лица без других признаков удара, то возможно это *временный паралич лицевого нерва (паралич Белля)*. Он обычно исчезает сам по себе через несколько недель или месяцев. Причина, как правило, не известна. Лечение не обязательно, но могут помочь горячие компрессы. Если один глаз не закрывается полностью, то на ночь закройте его повязкой, чтобы предотвратить угрозу его высыхания.

Глухота

Глухота, которая наступает постепенно без боли или других симптомов, происходит чаще всего у мужчин старше 40. Обычно неизлечима, хотя может помочь слуховой аппарат. Иногда глухота появляется в результате ушных инфекций (см. с. 309), повреждений головы или пробки из сухой серы. Информацию о том, как удалить ушную серу, см. на странице 405.



ГЛУХОТА СО ЗВОНОМ В УШАХ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Если старый человек теряет слух на одно или на оба уха – временами с сильным головокружением – и слышит громкий 'звон' или гул, возможно у него болезнь Миньера. Он может также чувствовать тошноту, его может вырвать, он сильно потеет. Он должен принять антигистамин, такой как дименгидринат (Дедалон, с. 387), и полежать в постели, пока не исчезнут симптомы. Он не должен использовать в пищу соль. Если ему вскоре не станет лучше или проблема вернется, он должен немедленно проконсультироваться с медиком.

ПОТЕРЯ СНА (БЕССОННИЦА)

Обычно старым людям требуется для сна меньше времени, чем молодым. И по ночам они часто просыпаются. В длинные зимние ночи старые люди часами не могут спать.

Некоторые лекарства могут помочь уснуть, но лучше не пользоваться ими, если в этом нет абсолютной необходимости.

Несколько советов как уснуть:

- ◆ Давать физические нагрузки в течение дня.
- ◆ Не пить кофе или черный чай, особенно после обеда или вечером.
- ◆ Выпить стакан теплого молока или молока с медом перед сном.
- ◆ Принять перед сном теплый душ.
- ◆ В постели попытаться расслабить каждую часть тела – затем все тело и мозг. Вспомнить приятные моменты.
- ◆ Если вы все еще не можете уснуть, попытайтесь принять антигистамин типа дипразина (Пипольфен, с. 386) или дименгидрината (Дедалон, см. с. 387) за полчаса до сна. Чем сильнее лекарство, тем меньше привыкание.

БОЛЕЗНИ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 40 ЛЕТ

Цирроз Печени

Цирроз печени возникает у мужчин старше 40 лет, которые годами употребляют много спиртного и плохо питались.

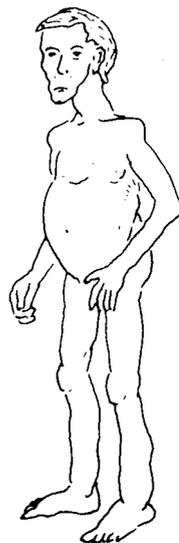
Признаки:

- Цирроз печени начинается как гепатит со слабости, потери аппетита, расстройств желудка и боли с правой стороны под ребрами.
- Когда болезнь усиливается, человек все худеет и худеет. У него может быть рвота с кровью. В тяжелых случаях опухают ступни, а живот наполняется жидкостью до тех пор, пока не станет выглядеть как барабан. Глаза и кожа желтеют (желтуха).

Лечение:

Когда цирроз запущен, то курс лечения труден. Нет лекарств, которые хорошо помогают. Большинство людей с запущенным циррозом умирает от него. Если вы хотите остаться живым, **то при первом признаке цирроза** делайте следующее:

- ◆ Никогда больше не пейте спиртного! Алкоголь – яд для печени.
- ◆ Питайтесь как можно лучше: овощи, фрукты, а также протеина (с. 110 и 111). Но не употребляйте много протеина (мясо, яйца, рыба и т.д.), так как он заставляет поврежденную печень работать с нагрузкой.
- ◆ Если человек с циррозом печени распухает, он не должен употреблять соль совсем.



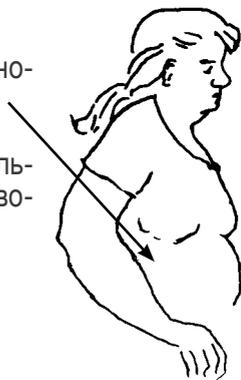
Профилактика этого заболевания простая: **НЕ ПИТЬ ТАК МНОГО.**

ПРОБЛЕМЫ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Желчный пузырь – это маленький мешочек, прикрепленный к печени. В нем собирается горький зеленый сок, называемый желчью. Заболевание желчного пузыря чаще всего бывает у женщин с избыточной массой тела старше 40 лет, у которых сохранен менструальный цикл.

Признаки:

- Острая боль в животе в правом подреберье: Иногда эта боль доходит по правой стороне до верха спины.
- Боль может наступить через час или более после обильной еды или жирной пищи. Сильная боль может вызвать рвоту.
- Отрыжка или жжение с плохим привкусом.
- Иногда бывает жар.
- Иногда могут пожелтеть глаза (желтуха).



Лечение:

- ◆ Не ешьте жирную пищу. Люди с избыточным весом (толстые) должны мало есть и сбрасывать вес.
- ◆ Для успокоения боли принимайте спазмолитики (см. с. 381). Часто необходимы сильные болеутоляющие средства. (Аспирин может не помочь.)
- ◆ Если у человека жар, он должен принять тетрациклин (с. 356) или ампициллин (с. 353).
- ◆ В тяжелых или хронических случаях обратитесь за медицинской помощью. Иногда требуется операция.

Профилактика:

Женщина с избыточным весом должна сбросить его (см. с.126). Исключите сдобную, сладкую и жирную пищу – и не ешьте слишком много.

ЖЕЛЧНОСТЬ

Во многих странах и на разных языках о людях с плохим характером говорят “желчные”. Некоторые люди верят, что припадки гнева наступают, когда у человека слишком много желчи.

В действительности люди с самым плохим характером не имеет ничего плохого с желчным пузырем или с желчью. Однако люди, страдающие от заболеваний желчного пузыря, часто живут в постоянном страхе возвращения резкой боли и по этой причине иногда раздражены или постоянно обеспокоены своим здоровьем. (Фактически термин “ипохондрия”, который означает чрезмерное внимание к своему здоровью, происходит от “гипо”, означающего под, и “хандра”, означающего ребро, – относится к положению желчного пузыря!)

ПРИНЯТИЕ СМЕРТИ

Старые люди часто более готовы принять приближение собственной смерти, чем те, кто их любит. Люди, прожившие полноценную жизнь, не боятся смерти. Смерть после всего – естественный конец жизни.

Мы часто делаем ошибку, пытаясь любой ценой сохранить умирающего человека живым как можно дольше. Иногда это добавляет как больному, так и его семье страдания и напряженности. Во многих случаях самым хорошим является не поиск “лучшего лекарства” или “лучшего доктора”, а поддержка и сближение с умирающим человеком. Дайте ему понять, что вы довольны за все то время, когда делили радость и горе, и что вы тоже готовы принять его смерть. В последние часы любовь и смирение сделают много больше, чем медицина.

Старые или хронически больные люди часто предпочитают быть дома, в семейном кругу с теми, кто их любит, чем в больнице. Временами это может означать, что человек умрет легче. Но это не обязательно плохо. Мы должны ощущать его чувства и желания как собственные. Иногда умирающий человек больше страдает, сознавая, что цена сохранения его живым вынуждает его семью влезть в долги и дети его голодают. Он может только просить разрешения умереть – и наступает момент, когда это может быть мудрым решением.

Некоторые люди все же боятся смерти. Даже если они страдают, им все же трудно оставить после себя знакомый мир. Каждая культура имеет систему представлений о смерти и идеи о жизни после смерти. Эти идеи, мысли и традиции могут предложить некоторое утешение при встрече лицом к лицу со смертью.

Смерть может подойти к человеку внезапно и неожиданно, а может быть долгожданной. Нелегко помочь тем, кого мы любим, подготовиться к приближающейся смерти и принять ее. Часто самое большое, что мы можем сделать, это предложить поддержку, доброту и понимание.

Смерть молодого человека или ребенка не может быть легкой. Здесь важны как доброта, так и честность. Ребенок – или любой умирающий – часто узнают о приближении смерти по тому, что ему подсказывает его собственный организм, и частично по страху и отчаянию, которое он видит в тех, кто любит его. Во всяком случае, если молодой или старый умирающий человек просит сказать правду, скажите ее, только сделайте это деликатно и оставьте некоторую возможность для надежды. Плачьте, если вам нужно, но пусть он знает, что даже когда вы любите его и поскольку вы любите его, у вас есть сила дать ему покинуть вас. Это придаст ему силы и смелости оставить вас. Позвольте ему знать то, что вы вынуждены не говорить ему. Вам необходимо почувствовать это и показать.

Все мы должны будем умереть. Возможно, самая главная работа целителя заключается в том, чтобы помочь принять смерть, когда ее уже невозможно дольше избежать, и помочь облегчить страдание тем, кто еще жив.

