

ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ ДЕНСАУЛЫҚ



ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ ДЕНСАУЛЫҚ

ПРОФЕССОР ПИТЕР АБРАХАМС

ӨЖ 613.98
КБЖ 51.204.9
А 16

Абрахамс Питер

А 16 Егде жастағы денсаулық / Питер Абрахамс; орыс тілінен ауд. Ұ. Тілегенова. – Астана: Фолиант, 2016. – 176 бет, илл.

ISBN 978-601-302-412-7

Заманауи медицинаның жетілуіне және тұрмыс сапасының жақсаруына байланысты, орташа өмір сүру ұзақтығы артуда. Алайда жас ұлғая келе ағзамызда болатын түрлі өзгерістерге дайын болуымыз қажет. Қартаю – барлық адамға тән табиғи құбылыс. Оның алдын алу үшін дер кезінде түрлі ем, жаттығу, дұрыс тамақтану, демалу арқылы сақтана білмесеңіз, денсаулығыңыз сыр беруі мүмкін. Ал қартаймаудың негізгі емі – салауатты өмір сүру салтын ұстану.

Бұл кітаптан сіз егде жаста кездесетін қандай да бір сырқаттың алдын алу жолдары және әдемі қартаюдың құпиясы туралы білетін боласыз. Олай болса, зейнетке шыққаннан кейін де белсенді өмір сүруге тырысыңыз.

Алғаш рет 2010 жылы Amber Books Ltd баспасынан ағылшын тілінде шықты
Bradley's Close
74-77 White Lion Street
London N1 9PF
United Kingdom
www.amberbooks.co.uk

Copyright © 2010 Bright Star Publishing Plc

Кітаптың қазақ тіліндегі басылымы Amber Books Ltd (Лондон, Ұлыбритания)
компаниясының келісімімен жарық көрді

Редакторы: Сара Аттридж
Дизайны: Hawes Design
Мұқаба дизайны: Керен Хэрраган

Барлық құқықтары қорғалған. Кітап шолуларында келтірілетін жекелеген цитаталардан басқа, осы кітаптағы кез келген тарауды басып шығару үшін баспагердің алдын ала жазбаша рұқсаты керек. Басылымдағы барлық ақпарат заманауи медицина ғылымы деңгейінде болып табылады.

Қазақстанда жасалған
ISBN 978-601-302-412-7

© Басылым қазақ тілінде,
қазақ тіліне ауд.
«Фолиант» баспасы, 2016
© Орыс тілінен ауд. Ұ. Тілегенова, 2016

Редакторы Фарида Тобашалова
Дизайнері Бауыржан Болатұлы
Корректоры Гүлзат Ақжолова
Компьютерде беттеген Ақмарал Кадикенова

«ФОЛИАНТ» БАСПАСЫ
Телефон/факс: 8 (7172) 396 070, 395 459, 397 249
foliant@foliant.kz www.foliant.kz

Басуға 28.07.2016 қол қойылды.
Формат 60x90 1/8. Борлы қағаз. Офсеттік басылыс.
Шартты баспа табағы 22,0. Таралымы 500 дана. Тапсырыс № 128.

«РЕГИС-СТ Полиграф» баспаханасында басылды
010000, Астана қ., Ш. Айманов көшесі, 13

Мазмұны

Кіріспе	6
Денеміз қалай қартаяды	8
Сүйек жүйесінің бұзылыстары мен аурулары	26
Жүрек аурулары	46
Жүйке жүйесі және рухани саулық	84
Қатерлі ісік	108
Көру және есту	120
Егде адамдардың жалпы денсаулық жағдайы	130
Егде жаста денсаулықты қалай сақтау керек	156
Алфавиттік көрсеткіш	174

Кіріспе

Медицина ғылымының жетістіктері және дұрыс тамақтана білу барлық адамдардың ұзақ өмір сүруіне себеп болды, ал оның сапасы ұдайы артып отырады. ХХІ ғасырда адамдардың 90-ға, тіпті 100 жасқа дейін өмір сүру жағдайлары жиі кездеседі.



Біздің қалай тұрып жатқанымыз, яғни дұрыс өмір сүру дағдыларымыз, жүйелі медициналық тексеріліуден өтуіміз, теңдестірілген тамақ ішуіміз, спортпен жүйелі түрде айналысуымыз үлкен мәнге ие. Біздер материалдық қажеттіліктерімізді – тұрғын үй жағдайын, зейнетақы қорын және мансабымызды өміріміздің ең маңызды бөлігі деп қарастырмаймыз. Егер зейнетке шыққаннан кейін біз тағы да 30 немесе тіпті 40 жыл жасағымыз келсе, барлық зейінімізді денеміздің саулығына және көңіл күй мен рухани қажеттіліктерімізге жұмылдыруымыз керек.

ӨМІР СҮРУ САПАСЫ

Қартайған сайын денеміз де аз қимылдайтын болады, өзінің икемділігін, ал сезім мүшелері, әсіресе көру мен есту өзінің жітілігін жоғалтады.

Сіресіп қалған ауру буындар және тез қажығыштық – көріліктің бастапқы белгілері болуы мүмкін. Алайда жалпы жағдайды жақсартудың және өз денсаулығымызды сақтаудың пайдалы тағам және дене жаттығулары сияқты алуан түрлі тәсілдері бар. Ал денсаулықты ұдайы бақылап отыру ауру дамуының ерте сатысындағы алғашқы белгілерін айыра білуге жәрдемдеседі. Ауруды ертерек байқау және анықтау емдеу нәтижелеріне жағымды әсерін тигізеді: ол неғұрлым ерте басталса, ауруды жеңу де

Көзге жүйелі түрде тест жасау өте маңызды, өйткені диабет сияқты ауруларды көздің жай-күйі арқылы айырып тануға болады.

соғұрлым тиімдірек және тезірек болады. Бұл қатерлі ісік немесе жүрек қызметінің жеткіліксіздігі сияқты ауруларды қамтиды, мұндай ауру жағдайларына депрессия және үрей жағдайлары да жатады.

Біз өз туыстарымыз бен жақын адамдарымыздың өмірінде маңызды рөл атқарамыз. Олардың әлсізденуіне және қартаюына, ауру мен димкөстікке шағымдануына, оперативті емдеуді жиі керек етуіне қарай, біз оларға достық қолғабыс жасауға және іш тартуға, сондай-ақ олардың шағымдарын шыдамдылықпен тыңдауға тиістіміз.

АУЫРЫП ЕМ ІЗДЕГЕНШЕ...

Ауру – бұл тек қана симптом, ол өздігінен ауру деп саналмайды. Аурудың сәл ғана белгілерін елемеге болмайды, мұның әрдайым себептері бар болғандықтан, уақыт оздырмай медициналық тексеріліуден өту керек. Хирургия және терапия саласындағы медицина жетістіктері сізге одан құтылуға жәрдемін бере алады. Әдетте жасқа байланысты ауру күшейе бастағанмен, ауырсындан зардап шегудің қажеттілігі жоқ.

65 жастан асқан адамдардың үштен екісі созылмалы ауруларға ұшыраған, ал қарттар үйінің тұрғындары ұдайы ауырады.

Ауруды басатын дәрілер жасау – медицинадағы 20 жылдан астам уақыттан бері келе жатқан бағыттардың бірі. Көп адамдар дәрігер тек осы ауруды басатын дәрілерді жазып беретінен аңғара бермейді. Созылмалы аурулардан айығу – орта және егде жастағы адамдардың өмір сүру сапасын жақсартудағы медицинаның негізгі жетістіктерінің бірі.



Жүйелі дене жаттығулары жүрек-қан тамыр аурулары мен инсульт қаупін төмендеті отырып, егде адамдарға пайдалы әсерін тигізеді.

БҰЛ КІТАПТЫ ҚАЛАЙ ПАЙДАЛАНҒАН ЖӨН

Оқырмандарға ыңғайлы болуы үшін кітап келесідей тарауларға бөлінген:

- Дене қалай қартаяды
- Сүйектер
- Жүрек

■ Жүйке жүйесі және рухани саулық

- Қатерлі ісік
- Көру және есту
- Жалпы денсаулық жағдайы
- Егде жаста денсаулықты қалай сақтау керек

Тараулардың әрқайсысында барлық ықтимал аурулар жөнінде қосымша безендірулермен берілген жан-жақты ақпараттар бар, менопауза, остеоартрит, стенокардия, жүрек ұстамалары мен жүрек аурулары, Альцгеймер ауруы, инсультті (орта және қартаң жастағы адамдарда еңбекке қабілеттілікті жоғалтудың көбірек таралған себебі) қоса алғанда, көріліктен болатын ақыл кемдігінің, қуық асты безі қатерлі ісігінің, катаракта мен глаукоманың және егде жастағы адамдарға тән асқынулар – диабет, қимыл-қозғалыс шектелісі, несепті ұстай алмаушылық пен созылмалы бронхиттің толық сипаттамасы келтірілген. Сонымен қатар «Егде жаста денсаулықты қалай сақтау керек?» тарауында қалай салауатты

өмір сүру керектігі жөнінде нұсқаулар және кеңестер берілген (егер керек ақпаратты таба алмасаңыз, кітап соңындағы алфавиттік көрсеткішті пайдаланып, білгіңіз келген ауру туралы бетті таба аласыз).

ТОЛЫҚҚАНДЫ ӨМІР СҮРУ

Осы кітаптың жәрдемімен және төменде айтылатын медициналық тексеріліуден жүйелі түрде өте отырып, сіз тағы да ұзақ жыл өмір сүріп, толыққанды өмірдің рахатын көре аласыз.

■ Көзге жасалатын тест (көбіне алғашқы симптомдар пайда болғанға дейін көптеген ауруларды осылай танып білуге болады)

■ Қан қысымын үнемі бақылау (жүрек ауруларының және инсульттің қаупін анықтау үшін өмірлік маңызды)

■ Қандағы холестерин деңгейін бақылау

■ Қуық түбі безін тексеру

■ Маммография

■ Жатыр мойнынан жағынды алу

■ Тіс дәрігеріне жүйелі тексерілу

■ Естуді тексеру.

Осы жаста «Мен жүре аламын, қозғала да аламын», «Мен жүгіре аламын және жүгіремін», «Мен тамақтың дәмінен рахаттанамын және сүйсіне тамақтанамын» деген сияқты жағымды ойларды реттеу ерекше маңызға ие. Аурудың алдын алу, мамандарға жүйелі тексерілу, дұрыс ойлау тек ұзақ өмір сүру үшін ғана қажет емес, сонымен қатар сапалы және мәнді өмір сүру рахатын көру мұнан да маңыздырақ.

Ауруды дамудың ерте сатыларында байқау және ерте анықтау – аурудың дұрыс жазылуының кепілі. Егер денсаулығыңыз мазаласа, әрдайым дәрігерден кеңесіне жүгініңіз.



Орта жастағы адамдардағы ерекшеліктер

Орта жастағы адамдар қарттықтың жақындағанын және организмдегі өзгерістерді алғаш рет ұғына бастайды. Осы жастың қаржылық тұрақтылық, өзіне сенімділік, ой-өрісі кең және өмірді танып білу сияқты жағымды жақтары да бар.

Адам өмірінің «орта жас» аталатын кезеңі – 40 жастан 65 жасқа дейінгі уақыт аралығы. Осы жасқа жеткен адамдар алғаш рет уақыт өте келе сыртқы әлпетіндегі немесе есте сақтау қабілетінде орын алатын сәл-пәл өзгерістерді сезіне бастайды.

ӨЛІМНЕН ҚАШЫП ҚҰТЫЛА АЛМАУДЫ ҰҒЫНУ

Орта жас – осы жасқа дейін өздерін мығым сезінген адамдар қайтсе де өлімнен құтыла алмайтынын алғаш ұғынатын уақыт. Олар алғаш рет дімкәстікті және ауруды бастан кеше бастайды, достарының о дүниеге мезгілінен ерте аттануының куәсі болуы мүмкін.

Алайда орта жастың көптеген жағымды сәттері де бар. Ересек адамдар өзінің қылықтары мен іс-әрекеттеріндегі еркіндікті және айналадағылардың пікіріне азырақ тәуелді бола бастағанын жиі сезінеді.

Ересектердің жас адамдардан басқа да артықшылықтары бар. Олар кеңестерге құлақ асуға бейім, алда тұрған мәселелерді шешуде көбірек басымдық танытады.

Өмірінің орта тұсына жете отырып, көптеген адамдар енді өздерінің қартайған ата-аналарының өмірі үшін жауапкершілікті мойнына алу керектігін түсінеді. Бұл сіздердің қарым-қатынастарыңыздың дамуы үшін тамаша мүмкіндік болуы мүмкін.



ОЙ-ӨРІСТІҢ КЕҢЕЮІ

Балалары бар әйелдер үшін орта жас өз ой-өрісін кеңейтуде тамаша кезең болуы мүмкін. Сәбиін тәрбиелеу үшін жұмысын тастауына тура келген аналар балалары өскен соң қалайда өз мансабын жалғастыруды немесе алдында тұрған жаңа мүмкіндіктер жөнінде ойлана бастайды. Кейде бұл ерлі-зайыптылар арасында реніштің туындауына әкеледі, өйткені әйелдерінің тәуелсіз болуына ер адамдардың барлығы бірдей бірден көне қоймайды.

Орта жас – бұл әжімдер және шаштың ағара бастауы түрінде қартаюудың алғашқы белгілері пайда болатын кез.

Бұл – балалар есейіп, өскен ұясынан бөлек кететін кезең. Ата-аналардың кейбіреуі олардың бөлек кетуін өкінішті оқиға ретінде қабылдайды, өздерін керексіз және ұмытылған жан ретінде сезінеді. Алайда ата-аналардың көпшілігі мұны өз балаларымыздың алдындағы міндетімізді өтедік деп есептеп, жағдайды шиеленістірмей, қалған өмірін өз мүдделеріне жұмылдырып, алаңсыз болуды ойлайды.

ОТБАСЫЛЫҚ КИКІЛЖІНДЕР

Тұрғын үй бағасы шарықтап тұрған қазіргі кезде өз алдына отау тіккен балаларының көбіне ата-аналарымен бірге тұруына тура келеді. Кейде бұл отбасылық реніштерге және отбасы мүшелерінің арасындағы алауыздыққа әкеледі. Мұның себебі үй шаруасындағы, отбасылық жұмыстардағы міндеттерді бөлісу және қартайған



Ата-аналары орта жасқа жеткен кезде, балалары әдетте үйінен бөлек кетіп, өз бетімен тұра бастайды. Осы кезде ата-аналарында жаңа бір іспен айналысу немесе мансабына көбірек уақыт бөлу мүмкіндігі пайда болады.

ата-аналарын қамқорлыққа алу болып табылады, сондықтан орта жастағы адамдар екі ұрпақтың – балалары мен өз ата-аналарының қажеттіліктері мен тілектерін орындап, торға түскендей күй кешеді.

РӨЛ АЛМАСТЫРУ

Жылдар өтеді, енді орта жастағы адамдардың қартайған дәрменсіз ата-аналарын бірталай күтіп-бағуына тура келеді. Отбасында рөлдердің бұлай алмасуы бастапқыда біршама қолайсыздық тудырады. Кеше





ғана ата-аналарын күшті және күдіретті деп санаған балалардың оларды ұдайы күтіп-бағуына және панасына алуына тура келеді. Дәрменсіз күйге түскен ата-аналарына қамқорлық жасау мен күтуге көп күш жұмсалады және көп уақыт кетеді. Сонымен қатар қаржылық шығынға да батырып, көңіл күйге әсерін тигізеді.

ОТБАСЫНДАҒЫ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

Өз өмірлерін балаларын тәрбиелеуге арнаған ерлі-зайыптылар өздерінің ата-аналық парыздарын өтегеннен кейін, кейде олардың отбасында бірдеңенің дұрыс болмағанына жиі тап болады. Балалар жан-жаққа кетіп, жалғыз қалған ерлі-зайыптылар шешімі кейінге қалдырылған өз қарым-қатынасы-

Ересектік өмірді бастай отырып, адамдар көптеген күйзелістерді және толғаныстарды бастан өткереді. Алайда орта жас – бұл тұрақтылық және ауқаттылық жасы. Ерлі-зайыптылардың екеуінің де қолдары босап, бос уақыттары көбейеді.

тарындағы мәселелерді енді ескермей отыра алмайды.

Басқа жағынан алғанда, көптеген жұптар үшін бұл уақыт еркіндіктен рахаттанудың және бірігіп немесе өз алдына жаңадан қызықты кәсіп табудың тамаша мүмкіндігі туады.

Бүгінде ерлер де, әйелдер де тағы да 30-50 жыл өнімді және бақуатты өмір сүре аламыз деп есептейді, балалары ересектер қатарына қосылғаннан кейін олар қайтадан, әсіресе өз мүдделеріне уақыт бөлетін болады.



Өмірінің орта тұсына жете отырып, көптеген адамдар енді өздерінің қартайған ата-аналарының өмірі үшін жауапкершілікті мойнына алу керектігін түсінеді. Бұл сіздердің қарым-қатынастарыңыздың дамуы үшін тамаша мүмкіндік болуы мүмкін.

АРМАН ЖӘНЕ ШЫНАЙЫ ӨМІР

Орта жасқа жасөспірімдік ұмтылушылық пен шындық арасындағы ымыра іздеу уақыты ретінде анықтама берген дұрыс болуы мүмкін. Құпия арманы мен үміті орындалмай-тынын алғаш нақты түсінгенде, орта жасқа жеткен көптеген адамдар басынан кешетін сезімді нобельдік синдром деп атайды. Олар бәрінен бұрын уақытының өткенін және тіпті олардың бестселлер жазу, өз компаниясын құру немесе ойындағыдай өмірлік серігін табатын уақытын өткізіп алғанын мойындайды. Тіпті белгілі бір табысқа жеткен адамдардың өзі жасөспірімдік фантазиялары шарықтаған шыңға әрдайым жете бермейді. Осы жаста әлі де мығым отбасылық қатынас құра алмаған әйелдер ана болу үмітінің көмескіленгенін мойындауға мәжбүр болады.

ТӘУЕЛСІЗДІК

Дегенмен қазіргі таңда көбіне-көп әйелдер отбасы мен мансаптың немесе қандай да бір өзіндік мүдделердің арасында таңдау жасай отырып, ана болудан бас тартады. Оларға өзін

Орта жаста отбасылық жұптар енді уақытының көп бөлігін бір-біріне арнаймыз деп сезіне алады. Бұл – бұрынғы қарым-қатынастарын қайта жаңғыртуға жақсы мүмкіндік болары сөзсіз.

Орта жастағы адамдар жастау әріптестерімен қарым-қатынаста қиындықты басынан өткере бастайды. Әдетте бұған себеп – олардың өмірге деген көзқарастарында айырмашылық болуы.

еркін және тәуелсіз сезінген ұнайды.

ҚАРЖЫЛЫҚ ТӘУЕЛДІЛІК ЖӘНЕ ТҰРАҚТЫЛЫҚ

Әдеттегідей, бұл жаста адамдар орнықты қызмет жағдайына қол жеткізіп, мансап жасайды. Олардың қаржылық жағдайы тұрақты болады, және өзінің қажырлы еңбегінің жемісін, бейнетінің зейнетін көріп рахаттануға қабілетті.

Екінші жағынан алғанда, нақ осы жаста адамдар жұмыс іздеу мәселесіне ұрынады. Жұмысқа орналасу мүмкіндігі едәуір азаяды, жұмысынан айырылған орта жастағы адам жас кезіндегіге қарағанда ұзақ уақыт жұмыссыз қалады.

Жұмыс істейтіндері әріптестерінің біртіндеп жасара түскенін және жасқа байланысты тосқауыл оларды шекара секілді бөліп тұратынын сезіне бастайды. Орта жастағы адамдар, егер кеңседе жасырақ әріптестері көбірек болса, олардың шеттететінін сезінуі мүмкін.

АҚЫЛ-ОЙ ҚАБІЛЕТІ

Жыл өткен сайын ақыл-ой қабілеті көмескілене түседі деуге болмайды, бірақ ғалымдардың пікірі мынадай. Бұрын психологтар адамның ақыл-ой қабілеттерінің қанат жайып өрлеуі 16 жаста орын алады, ал содан кейін олар біртіндеп төмендейді деп есептеген. Қазіргі таңда интеллект 35 жасқа қарай өзінің шыңына жетеді, әрі қарай 60 жастан соң ақыл-ой қабілеті адамның шамамен жиырма жасындағы деңгейіне дейін жайлап төмендейді деп есептеледі.

Менопаузаны қалай өткеру керек

Менопауза – әйелдерде етеккір оралымының (цикл) тоқтаған кезі. Әйелдер оны әртүрлі қабылдайды: кейбіреулерде ол елеусіз басталса, енді бірінде жағымсыз сезімдермен қатарласа жүреді.

«Менопауза» термині – бұл гректің екі сөзінің біріктірілімі: menses (кезеңдер) және pausis (тоқтау), ол әйел өмірінде етеккір оралымы кезеңінің ақырына жеткенінен хабар береді. Шамамен елу жасында оның аналық бездері (әйелдің ұрпақ өрбіту органы) әйелдің жыныс гормондары саналатын эстрогендер мен прогестеронды және аналық жасушаны түзуге қабілетсіз болады. Алайда кейбір әйелдерде менопауза едәуір ерте, мысалы, 35 жасында басталуы мүмкін.

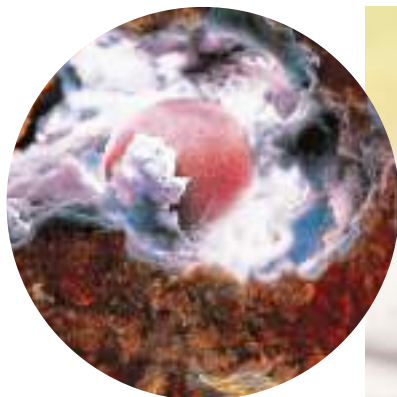
ҰРПАҚ ӨРБИТУ ФУНКЦИЯСЫНЫҢ ЖОҒАЛУЫ

Менопауза – барлық әйелдер үшін жыныстық жетілу, жүктілік және бала туу сияқты табиғи кезең.

Кейбір әйелдер үшін бала көтеру қабілетінің жоғалуы қатты уайымға негіз болып табылады және әйелдік тартымдылығының және әйелдік қайнарының ақырына жеткенін білдіреді. Жүктілікті қаламау мен әйелдің ана болуға физикалық тұрғыдан қабілетсіздігінің арасында үлкен айырмашылық бар. Менопаузаға қатысты айтар болсақ, әйелдер өздеріне тән нәзіктік пен бала тууға қабілеттіліктің екі басқа нәрсе екендігін мойындауына тура келеді.

МЕНОПАУЗА БАСТАЛУЫНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Менопауза әрбір әйелде әрқалай көрініс береді. Әйелдердің шамамен 20%-ы етеккірдің тоқтауынан басқа ештеңені сезінбейді және осы кезеңнен жай-



Ұрпақ өрбіте алатын барлық жылдар ішінде әйелдің аналық безінде әр ай сайын жұмыртқа жасуша пісіп-жетіледі. Менопауза кезеңінде аналық бездердің өндірілуі тоқтайды.

лы өтеді. 60%-ға жуығы қандай да бір өзгерістерді сезінеді, ал әйелдердің 20%-ында гормондық теңгерімнің бұзылуы салдарынан айқынырақ көріністер байқалады.

Менопаузаның ең кең таралған және күйзелу симптомы «ысыну» болып табылады. Бұл кенеттен болатын ысыну сезімі мидағы химиялық өзгерістермен байланысты, онда ол терідегі қантамырларға дабыл қағып, олардың қысылуына ықпал етеді. Менопаузаның басқа жиі көріністеріне түнгі тершендік, либидоның нашарлауы және ашушандық жатады. Осы кезеңдегі басқа өзгерулер қынап қабырғасының жіңішкеруімен және кебе бастауымен байланысты. Менопаузаның симп-



Менопауза – бұл әйел өмірінің жаңа сатысы. Ол әдетте елу жасан кейін басталады және әйел организмінде әртүрлі физиологиялық және эмоционалдық өзгерістер туындайды.

томдары несеп шығарумен байланысты қиындықтар да болуы мүмкін.

ГОРМОНДЫ АЛМАСТЫРАТЫН ЕМ

Осы кезеңде әйелдің жағдайын гормонды алмастыратын ем (ГАЕ) жеңілдеті алады. Ол ысынуларды, түнгі тершендікті реттеуге жәрдемдеседі және қынап тіндерін қалпына келтіруде тиімді болуы мүмкін. Алайда ГАЕ-ні ұзақ уақыт қолдану асқын қауіпмен байланысты. Оның жағымсыз әсерлері сүт бездерінің ісінуі, аяқ бұлшықеттерінің ауруы және құрысуы, іштің кебуі, артық салмақ, депрессия және бас ауру болуы мүмкін.

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨЗГЕРІСТЕР

Менопауза кезеңінде әйелдерде психологиялық өзгерістер орын алады. Мінезі өзгереді: ашушандық, өзіне сенімсіздік, көңіл күйдің тез құбылуы байқалады, тіпті әйел бұрын осындай қолайсыздықтарды сезінбеген болса да, абыржу, үрей пайда болады.

Зерттеушілер мұның әйел организмінде эстрогендер өндірілуінің тоқтауынан болған психологиялық өзгерістер ме, әлде басқа ма, немесе бұл ұйқының

бұзылуының, жастық пен сұлулық дәріптелетін қоғам алдында қысылу мен ысынудың нәтижесі ме – бұл туралы әлі де бір шешімге келген жоқ.

Менопауза кезеңінде жүретін физиологиялық өзгерулер қарттықтың жақындағанын ұғынуды және мазасыздану сезімін ғана күшейтуі мүмкін. Бұдан басқа, өмірінің бұл кезеңінде әйелдердің күйзеліске бой алдыруына мысалы, жасөспірім балаларымен туындайтын қиындықтар, көрі ата-аналарын қамқорлыққа алу, туған үйінен кететін ересек балалар сияқты («босаған ұя синдромы» деп аталатын) көптеген қосымша себептер бар.

ЖҰБАЙЫМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

Менопауза кезеңінде серігімен қарым-қатынаста, әсіресе ер адамның өзі орта жастың қиындықтарын бастан кеше бастаған және өмірден өзі талап еткендерінің бәрін ала алмады деп есептеген жағдайларда шиеленістер туындауы мүмкін.

Әйелдер серігінің қамқорлығын өте қажетсінген кезде ер адам өзінің мәселелерін шешуден босамайды. Осы кезеңдегі қандай да бір ұрыс-керістер қарым-қатынастардың толық үзілуіне әкеп соғуы мүмкін.



Гормонды алмастыратын ем – бұл менопауза белгілерін жеңілдету үшін әйел гормондарын пайдалану. Дәрі жабыстырғыш (пластырь) түрінде жиі қолданылады.



Кейбір әйелдер үшін менопауза туралы ойлауға дағдылану қиын болады. Олар депрессияға ұшырауы және өзіне сенімсіздік танытуы мүмкін.

Менопауза ерлі-зайыптылардың өзара қарым-қатынасында оңай кезең болмауы мүмкін. Осы кезде әйелдер бұрынғыдай ер адамның тарапынан қамқорлықты керек етпейді.

Алайда бәрі бірдей өмірдің бұл түбегейлі өзгерістерін сезіне бермейді. Кейбір әйелдер ай сайынғы етеккір оралымымен байланысты гормондық фонның ұдайы жоғарылауынан және төмендеуінен ыңғайсыздықты басынан өткереді, және менопауза уақыт өте келе олар үшін жеңілдеу және тыныштану кезеңі болады.

НЕҒҰРЛЫМ ОСАЛДАУ ТОПТАР

Әлеуметтік-экономикалық жағдайы төмендеу топқа жататын әйелдердің көбісінде менопауза кезінде физиологиялық проблемалар туындайтыны анықталды. Мұның себебі анық емес, бұл оның қаржылық қауіпсіздігінің және тұрақтылығының жоқтығымен байланысты болуы мүмкін.

Өзінің қоғамдағы ролін, яғни бала туу және ана болуды бір-жола айқындаған әйелдер менопаузаның симптомдарына аса сезімтал болып келеді. Олар үшін менопауза өзінің жеке басының өте маңызды тұстарын жоғалту дегенді білдіреді.

ҚОҒАМ ЖӘНЕ ОНЫҢ ҚҰНДЫЛЫҒЫ

Әлемнің әртүрлі елдерінде менопаузаның физиология-

лық зардаптарын зерттей келе, ғалымдар менопауза көбіне қоғамның егде жастағы әйелдерге қарым-қатынасына тәуелді болады деген қорытындыға келді. Мысалы, Жаңа Гвинеядағы папуастарда тайпаластардың ішінде әйелдердің мәртебесі жасы ұлғайған сайын жоғарылай түседі, және қоғам қартаюға және менопаузаға түсіністікпен қарайды. Үндінің Раджастан штатында менопауза кезеңінде әйелдер көшеде бетін қалқаламай ашық жүріп, өз ауылындағы ер адамдармен еркін сөйлесе алады. Мұндай елдерде әйелдер әдетте менопаузаның жағымсыз зардаптарына шағымданбайды.

Батыс мәдениетіне басқаша құндылықтар тән. Қоғам жас әйелдердің тартымды екенін

ашық мойындайды, ал егде жасқа бой алдырған кезде оларға деген қызығушылығын жоғалтады.

ЖАҢА МӘРТЕБЕ – ӘЖЕ АТАНУ

Адамдар – бала туу қабілетін жойғаннан кейін де әйел организмi өмір сүруін әрі қарай жалғастыра беретін Жердегі жалғыз тіршілік иелері.

Әйелдерде менопауза тек аналар жағынан ғана емес, сонымен қатар әжелер жағынан да келер ұрпақтарға қатысты қамқорлықты қамтамасыз ету үшін арнайы орын алатын құбылыс деген теория бар.

Сонымен, әйел өмірге нәресте әкелуге мүмкіндігі жоқ жаста әже атанып, ана болудың тағы бір мүмкіндігіне ие болады. Әжелер мен аталар не-

мерелерімен қарым-қатынаста айтарлықтай жағымды көңіл күйге бөленеді. Күн сайынғы ата-аналық қамқорлықтан айырмашылығы – олар уақыттарын немерелері де, балалары да қанағаттанатындай қызықты істерге жұмсау мүмкіндігіне ие болады.

МЕНОПАУЗАНЫҢ ЖАҒЫМДЫ ЖАҚТАРЫ

Көптеген әйелдер осы кезеңде еркіндікті сезінуден рахаттанады. Оларды енді бұдан былай етеккір алдындағы синдром, етеккірмен немесе жүктілікпен байланысты уайымдар, балаларды тәрбиелеу жауапкершілігі немесе жас әйелдерге тән әдеттегідей басқа да мәселелер мазаламайтын болады.

Осы жастағы әйелдер депрессияға азырақ ұшырайды, сонымен қатар өмірінің осы жасқа дейін қалыптасқан басқа кезеңдеріне қарағанда, осы өміріне риза болады.

ӨМІР ЖАЛҒАСАДЫ

Әйелдер үшін өз өмірінің жаңа кезеңіне көндігу өте маңызды. Бүгінгі күні әйелдердің орташа өмір сүру ұзақтығы 80 жасқа асады, яғни олардың 40%-ы дерлік менопаузадан кейінгі уақытқа сай келеді.

Менопаузадан кейінгі өмірге жағымды жағынан қараған жөн. Бұл – әйелдер үшін отбасында жаңа рөл атқаруға және жаңа мүмкіндіктерге жол ашылатын жаңа кезең.



Менопаузаны бастан өткергеннен кейін әйел әже болып, қайтадан өзіне сенімділікпен өмір сүреді. Бұл жаңа мәртебе оны рахат пен қуанышқа бөлейді.

Ер адамдардағы орта жастағы дағдарыс

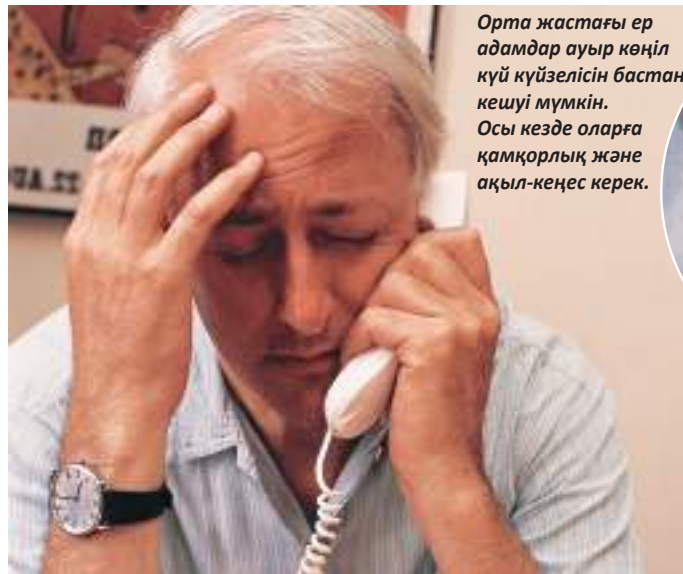
Өмірінің орта кезеңінде ер адамдардың организмі қартаю үдерісіне байланысты өзгерістерді бастан өткере бастайды. Кейбір адамдарда жасқа байланысты өзгерістер депрессия немесе айналадағылармен қарым-қатынастың қиындауы сияқты көңіл күй проблемаларына себеп болуы мүмкін.

Әйелдерден айырмашылығы – ер адамдардың организмі менопаузадағыдай айқын физиологиялық өзгерістерге ұшырамайды және өз жеке басына қайта баға беруге себеп болуы мүмкін. Алайда өмірінің осы кезеңінде организмнің қартаюымен байланысты мәселелер ерлерді де мазалай бастайды, және осы өзгерістер әрдайым физиологиялық негізде болады деген факті олардың мазасыздануын күшейте түседі.

ӨЗГЕРУЛЕР

35 жастан бастап 55 жасқа дейін ерлер бірқатар өзгерістерді бастан өткереді. Олардың көбісінде әдетте 35 пен 45 жас арасында «орта жас дағдарысы» басталады. Кейбіреулер дағдарыс тек ер адамның өмірінің көңіл күй және психологиялық жағына ғана ықпалын тигізеді, бірақ егер ол барынша күшті болса және ұзақ уақытқа созылса, онда оның физикалық зардаптары да болуы мүмкін деп есептейді.

Симптомдары ерлерде 45 пен 55 жас арасында көрініс беретін андропауза көбірек физиологиялық сипатқа ие. Андропауза тестостерон деңгейінің біртіндеп төмендеуіне байланысты басталуы мүмкін және әйелдердегі менопаузаға ұқсас болып келеді. Орта жастағы дағдарыстың сипаты мен табиғаты және оның андропаузамен байланысы туралы дәрігерлердің пікірталастары күні бүгінге дейін басылмаса да, өмірінің



Орта жастағы ер адамдар ауыр көңіл күй күйзелісін бастан кешуі мүмкін. Осы кезде оларға қамқорлық және ақыл-кеңес керек.



Тестостеронды қолдану орта жастағы ер адамдарда жағымды әсерін тигізеді. Гормондық имплант тері астына орналастырылуы мүмкін.

орта кезеңінде ауыр өзгерістерді бастарынан кешкен көптеген ер адамдардың мысалдары, сондай-ақ андропаузаны емдеумен айналысатын мамандардың тәжірибесі осы құбылысқа жайдан-жай қарамау үшін жеткілікті негіз бола алады.

АНДРОПАУЗА

«Андропауза» термині қартаю бастаған ер адамдарда тестостерон деңгейінің төмендеуінен болатын симптомдар тобын көрсету үшін пайдаланылады. Осы құбылыстарды («еркек менопаузасы» деп те аталады) зерттей отырып, кейбір ғалымдар ерте жаста ер адамдардың басынан өткеретін

әртүрлі симптомдарын бөліп қарайды, және оларды ер адамның организмінде тестостерон деңгейінің төмендеуімен байланыстырады. Оларға либидоның нашарлауы, эректильді функцияның бұзылуы және, ашушаңдық пен депрессияны қоса, физиологиялық өзгерістер, бұлшықеттердің ауруы және әлсіздік жатады. Алайда андропаузаның болуы ғылыми ортада әлі де күмән тудырады, осыған қатысты толассыз пікірталастар жалғасуда және осы құбылысқа ғалымдардың көзқарасы бірдей емес.

ТЕСТОСТЕРОН

Гормондық деңгейдің төмендеуі әрбір адамда мүлдем дербес сипатта болады: кейбір ер адамдарда ол 40 жасында басталады, ал кейбірінде тек 80 жасқа қарай көрініс береді.

Андропаузаның басталуын алдын ала болжауға келмейді, оның симптомдары әрдайым анық біліне бермейді және әрқалай көрініс береді.

Алкогольді шамадан тыс тұтыну эректильді функцияның бұзылуына себеп болуы мүмкін. Бірақ бұл мәселе ерлер организмінде тестостерон деңгейінің біртіндеп төмендеуінен де туындауы мүмкін.



Тестостерон деңгейінің төмендеуімен қатар, осындай синдромдардың пайда болуына басқа да факторлар себеп болуы мүмкін. Эректильді функцияның бұзылуы, мысалы, күйзеліс немесе алкогольді шамадан тыс тұтыну салдарынан болуы мүмкін. Дегенмен гормондық деңгейді қалпына келтіру үшін кейбір мамандар тестостеронның орнын алмастырғыштарды қолдануға кеңес береді, көптеген ер адамдар үшін ол осы синдромдарды жеңілдету үшін тиімді дәрі болды.

ГОРМОНДЫ АЛМАСТЫРАТЫН ЕМ

Гормонды алмастыратын ем андропаузаны емдеу үшін беріледі. Ол ем инъекциялар, тері-үстілік пластырьлар немесе теріастылық имплантаттар түрінде жүргізіледі. Соңғы екі жағдайда гормондардың аз мөлшері организмге үздіксіз бірнеше ай бойы түседі. Көптеген емделушілер мұндайда либидоның және жалпы көңіл күйдің едәуір жақсарғанын байқайды.

Тестостерон деңгейінің төмендеуі – ер адамдарда остеопороздың дамуында қауіпті фактор, ол жүрек-қантамыр ауруларының қауіпін арттырады, яғни гормонды алмастыратын ем ер адамның организміне бір мезгілде алдын алу әсерін де тигізеді.



«ОРТА ЖАС ДАҒДАРЫСЫ»

Өмірінің орта кезеңінің мәселелері әрдайым гормондық өзгерістерден бола бермейді, бірақ ер адамдардың көбісі онсыз да «орта жас дағдарысы» деп аталатын кезеңді бастан өткереді. Олардың кейбіреулері үшін «дағдарыс» қартаю үдерісімен қатар жүретін кейбір құбылыстардың жай ғана белгісі, уайымдау тереңдігі мен өткірлігінің дәрежесі ер адамның қартаюдан құтыла алмау туралы ойлауға қаншалықты дайын екендігіне байланысты болады.

Әйелдер үшін бала көтере алатын жастан өту шамадан тыс сезіледі, өйткені оларда етеккір оралымы өзгереді, ол енді бала көтере алмайды. Мұндай елеулі өзгерістер оларды қартаю үдерісін психологиялық тұрғыдан мойындауға мәжбүр етеді.

Әйелдерден айырмашылығы, ер адам организмінде осы жаста елеулі физиологиялық өзгерістер байқалмайды, сондықтан олардың кейбіреулері қартаю түскенін мойындай қоймайды. Бірақ қандай да қиын-қыстау сәтте олар қартаюдың ақиқаттығымен келісуіне және қартаюдан және өлімнен қашып құтыла алмасын мойындауына тура келеді. Дағдарысқа себеп олардың ата-аналарының бірінен немесе жақын досынан айырылу, жұмысын жоғалту, ажырасу, балаларының үйінен кетіп, өздігінен өмір сүретін кез немесе немересінің дүниеге

Жаңа технологиялар, тұрақты табыс және қаржылық тәуелсіздік кейбір ер адамдар кеңседе өткізетін сағат санын қысқартуға мүмкіндік береді. Бос уақытын олар демалысқа немесе саяхат жасауға арнай алады.



Мансапқа толық берілген ер адамдар өте көп уақытын жұмыста өткізеді. Осындай өмір сүру салты күйзеліске және организмнің толық әлсізденуіне әкеп соғуы мүмкін.

Кейбір ер адамдар өздерінің қартаю бастағанына сенгілері келмейді. Алайда олардың өміріндегі маңызды оқиғалар, мысалы, ата-аналарының қайтыс болуы, олардың өлім алдында өздерінің дәрменсіз екендіктерін мойындатуы мүмкін.

Орта жастағы дағдарыс «ер-жүректілік дағдарыстың» салдарынан да болуы ықтимал, бұл туралы кейбір әлеуметтанушылар айтқандай, қазіргі отбасында ер адамдардың «табыскер және асыраушы» атты рөлі едәуір төмендеді.

КӨҢІЛ КҮЙ МӘСЕЛЕЛЕРІ...

Орта жас дағдарысын бастан өткеретіндердің көбісінің өзін-өзі бақылауы төмендеген, олар ашушандық, күйгелектік, мазасыздық және басқа да психологиялық және көңіл күй бұзылыстарын бастарынан өткереді. Өткен өміріндегі армандарына оралуға қайтадан ықылас пайда болады. Бірақ жастық шағында армандаған мүмкіндіктердің көбі енді қайтып оралмайтынына көзі жете бастайды. Ер адамдар бұған өздерін кінәлауға бейім, бұл депрессияға ұшырауға түрткі болады. Көңіл күй мәселелері отбасымен және айналасындағы адамдармен қарым-қатынаста кедергінің ұлғаюына себеп болады. Егер көңіл күй және пси-

ДОСТАРЫНЫҢ ЖӘРДЕМІ

Осы жаста ауыр көңіл күй дағдарысын бастан өткеріп жүрген ер адамдарға жәрдем беру оңай емес, уақыт өте келе олардың өздерінде проблемалардың пайда болғанын мойындауы қиынға түседі. Егер, әсіресе ер адамдар өз сезімдерін өзгелерден жасырып, достарымен бөліспесе, онда өз өмірінің дағдарысы салдарынан эмоционалдық тұрғыдан толық оқшауланып қалады.

ОРТА ЖАСТЫҢ МҮМКІНДІКТЕРІ

Қауырт өмір ырғағы, толық күйзеліс көңіл күйдің кері кетуіне түрткі болады және орта жас дағдарысына әкеп соғады. Алайда ерлерде бұл кезеңнің мұны жеңе алатындай өзіндік артықшылықтары да бар. Осы жаста біршама жинағандары бар, сондай-ақ жаңа технологиялар оның үйден шықпай-ақ, қызметтік міндеттерінің бір бөлігін орындауына мүмкіндік береді. Мұның бәрі де жұмыс уақытын едәуір қысқартып, саяхат жасауға мүмкіндік береді.

Орта жастағы дағдарыстан шығу — адам ауыспалы кезеңнен құтыла алмайтынын мойындап, өз өмірінің қандай да бір кезеңінің аяқталғанын түсініп, іштей оларды қабылдауға келісуден басталады, бірақ жаңа қуаныштар мен үміттер әкелетін жаңа өмір басталады.

келгенін есту және ата болғанын сезіну болуы мүмкін.

ҚАЗІРГІ ӨМІРДІҢ ЫҚПАЛЫ

Кейбір зерттеушілер ер адамдардағы орта жастағы дағдарыс бүгінде ер адамдардың негізгі мақсатына айналған тұрмысының жақсаруымен, бос уақытын өткізу мүмкіндігімен және өзін-өзі танытуымен бірге көбіне қазіргі өмір салтының жағымсыз әсері болып табылады деп болжам жасайды. Алдыңғы ұрпақтарға ауыртпалық келтірген тіршілік салмағы түспеген қазіргі ер адамдарда үнемі көңілін көтеруге бос уақыттары жеткілікті. Мұның жағымсыз зардаптарының бірі — адам өз өмірінің жастық шағындағы армандарына сәйкес келмейтіндігін кенеттен ұғынып, наразылық сезімінің туындауы.

Мансап жолын өмірлік мақсат еткен ер адамдарда басқа жоспарлы мәселелер жиі туындайды. Қызметтік міндетін мінсіз орындауға ұдайы ұмтылу күйзеліске және көңіл күйінің титықтауына әкеп соғуы мүмкін.



Қартаю және қарттық жас

Қарттық жас ақыл-ойы мен денесінің кері қарай құлдылауы деп санағандықтан, көп адамдар қартаю алдында үрейленуді бастан кешеді. Алайда өзін жақсы сезінген жағдайда өмірін толыққанды және қанағатты түрде өткізуіне болады.

Жетпіс жастан асқан көптеген адамдарда өз өмірінің «қарттық жас» деп аталатын кезеңіне тап болғанын сезіну пайда болады.

Алайда хронологиялық жасты егде жас (әдетте олардың бұл жасын зейнет жасына жету бойынша айта бастайды) және қарттар деп бөлетін шарасыз кедергі ретінде қарастырмаған жөн. Белсенді өмір салтымен жүрген адамдардың түсінігінше, олар жетпістен әлдеқашан асып кеткен күші жоқ қарттар емес, күш-қуаты мол тұлға күйінде қалуды жалғастыра береді. Кейбіреулері, керісінше, салыстырмалы түрде жас кезінде-ақ өздерін қарттар сияқты ұстай бастайды.

ҚАРТТЫҚҚА КӨЗҚАРАС УАҚЫТ ӨТЕ ӨЗГЕРЕДІ

Қоғам қарттықты әрқалай қабылдайды. Балалар әдетте жас өзгерісін байқамайды, ал жас адамдар күшінің еселеніп, көркейер шағында, қарттықтың шарасыз салдарынан өзінің дене тартымдылығын жойып алам деген қорқынышқа бейім келеді.

Кейбір адамдар жас өсе келе келесі жылғы туған күнін күткенде үрейлене бастайды, өйткені бұл олар үшін өтіп бара жатқан жылдардың белгісі болып табылады. Алайда көп елдерде осы оқиғаға жағымды қарым-қатынас әдетке айналған.



Қарттық сезім және қарттыққа көңіл бөлу жастық шақта санасына кіріп-шықпайды, бұл кейін өзінің қартаю үдерісін қалай қабылдайтынына жиі әсерін тигізеді.

ҚОҒАМДАҒЫ ҚАРТТЫҚҚА ҚАРСЫ ТЕРІС ҰҒЫМ

Егер адамдар егде жастағы барлық стереотипті теріс қасиеттерді – тартымсыздықты, епсіздікті және әлсіздікті бойына тартуға бейім болса, қоғамда қарттыққа қарсы теріс ұғым басым бола бастайды. Тіпті дұрыс пікірлі адамдардың өзі оларға қарым-қатынаста санасыз түрде төкашпарлық білдіруі немесе өзін жоғары ұстауы мүмкін.

Қарт адамдарға қарым-қатынас көбіне тәрбиеге байланысты. Егер немерелері жас кезінде әжесімен және атасымен қарым-қатынаста болса, олар қайырымды болып өседі және үлкен жастағы адамдары жақсы түсінеді.

Кейбір адамдар жас өсе келе келесі жылғы туған күнін күткенде үрейлене бастайды, өйткені бұл – олар үшін өтіп бара жатқан жылдардың белгісі. Алайда көп елдерде осы оқиғаға оң қарым-қатынас әдетке айналған.



та немесе сары дақтың дегенерациясы пайда болуы мүмкін. Катаракта – қарашықтың көмескіленуі. Бұл ауруда барлық заттар бұлдырап, анық көрінбейді, ал ашық түстер қоңыр түске түскен дақ тәрізді көрінеді. Сары дақтың тозу себебі көздің торлы қабығы жасушаларының ыдырауынан болады.

Қарттықта адамның жоғары жиіліктегі дыбыстарды қабылдау қабілеті төмендейді, өйткені ішкі құлақтың «кірпікшелі жасушалары» зақымданады. Нәтижесінде «т» немесе «с» сияқты дыбыстарды есту қабілеті бұзылады да, сөз түсініксіз болады.

Біртіндеп бұлшықет және сүйек тіңдерінің салмақтары азаяды. Сүйек тінін тым көп жоғалту остеопорозға (мұнда сүйектер тым осал және сынғыш болады) әкеп соғады. Буындар қатайып, иілгіштігін жоғалтып, ауруы мүмкін.

ДӘРІ-ДӘРМЕКТЕРДІ ҚАБЫЛДАУ ЗАРДАПТАРЫ

Көптеген қарттар жас кезіндегіге қарағанда қабылданған дәрілерге сезімталдау екендігін байқайды. Бұл қарттық кезде

Батыста егде жастағы адамдар алдында тұрған түбегейлі мәселелердің бірі – олардың қоғамдағы ролінің айтарлықтай азаюы. Егер бұрын қарттарды олардың біліміне және тәжірибесіне қарап сыйлап құрметтесе, барлық цивилизация олар кейінгі ұрпаққа дәстүрлі түрде ауыздан-ауызға жеткізуге негізделсе, ал қазір барлық ақпаратты кітаптардан оңай жиып алуға болады. Осылайша, қарттар қоғамдағы күні кешеге дейін нақты белгілі болған өз ролін жоғалтады.

ФИЗИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНЫҢ НАШАРЛАУЫ

Жас өсе келе адамдар дене дімкәстігін бастан өткереді, олар белгілі бір созылмалы ауруларға бейімдірек болады. Қарттардың иммунды жүйесі әлсіреген, бұл олардың жұқпаға көбірек шалдығуының белгісі.

Көбіне сезім мүшелері нашарлайды: естуі, көруі, иіс сезуі және дәм сезуі әлсірейді. Көру бұзылыстары, мысалы, катарак-





организмнен зиянды заттарды шығаратын бауыр мен бүйректердің қарқындылығының азаюынан. Сондықтан егде жастағы адамдар қабылдайтын белгілі бір дәрілік заттар жастау кезінде сезіле қоймаған жағымсыз әсерін тигізуі мүмкін.

БАЛТИМОРЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕР

1958 жылы ғалымдар «Ұзақ өмір сүрудің Балтиморлық зерттеулері» деп аталатын жобаны бастады, оның мақсаты қартаю үдерісінің табиғатын зерттеу болды. Зерттеу объектілері америкалық қала Балтимордың мыңдаған тұрғындары болды.

Зерттеушілер адам организмінде қартаю үдерісінде дағдылы өзгерістердің көбісі әртүрлі аурулардың салдары болып табылатындығын байқады. Жалпы денсаулығын жақсы сақтай білген қарттарда осы жасқа тән физиологиялық немесе ақыл-ой бұзылыстарының байқалмағандығын анықтады.

Ғалымдар бірауыздан, егер егде жастағы адамдар зиянды әдеттерден (мысалы, темекі тарту немесе шамадан тыс тамақтану) бас тартса, және де салауатты өмір салтын сақтаса, онда қарттықта олардың денсаулығында проблемалар болмайды деген пікірде.

ҚАРТАЮДЫҢ ДА ЖАҒЫМДЫ ЖАҚТАРЫ БАР

Көптеген адамдарда жыл сайын өмірлік тәжірибе жинақталады. Қарттықта оларда өткен өмір жолына көз жүгіртіп, оған баға беру және өмірдің мәнін ойлап, ұғыну мүмкіндігі пайда болады.

Сонымен қатар өзінің қартаю бастағанын шарасыз болатын жүдеу үдерісі деп қабылдамайтын адамдар да бар. Олар оны өз өмірінің жаңа фазасы ретінде қарастырады, онда олар дамуды, оқуды жалғастыра береді, оларда жаңа ермектер және қызығушылықтар пайда болады.

Қарттық әрдайым ақыл-ой қабілетінің нашарлауымен байланысты емес. Бәрінен бұрын ол нендей бір жаңаны үйренуге мүмкіндік береді. Жаңа технологияларды да игеріп, біршама тәжірибе алуға болады.

Бұдан басқа, жыл өткен сайын ер адамдар да, әйелдер де қарама-қарсы жынысқа тән қасиеттерге ие болады, бұл оларға пайдалы. Ер адамдар, өздерін таңдандырып, табиғи ұстамдылығын тастап, өздерінің сезімдерін ашық білдіруге бейім, ал әйелдер керісінше өзіне сенімдірек болады.

Бірақ ерте ме, кеш пе, жас емес адамдар күнделікті өмірде басқалардың жәрдемісіз өмір сүре алмау фактісін мойындауына тура келеді. Олардың күнделікті дүкенге баруы, тамақ дайындауы, үйді жинауы және ванна қабылдауы қиындай түседі.

Осындай кезде қартайған ата-аналары мен олардың ересек балаларының рөлі алмасады. Көптеген балалар үлкен адамдарға сүйіспеншілік және жақындық танытады, олар бір кездері ата-аналарының өздеріне деген мейірімін және қамқорлығын өтегісі келеді.



Алайда қарт ата-аналарына қамқорлық жасауға күн өткен сайын кедергі келтіретін факторлар да бар. Жұмыс бабымен ата-ана үйін тастап, үлкен қалаларға кеткен балалар да аз емес. Олар көбіне алыста болып, ата-аналарына күтім жасауға мүмкіндіктері болмай қалады.

Қазіргі тағы бір тенденция, бала туудың кеміп, отбасында бала санының азаюынан ата-аналарына қамқорлық жасау тек бір баланың ғана мойнында болады, оны басқа ешкіммен бөлісе алмайды. Қоғамдағы әлеуметтік ауысулар, бұрын дәстүрлі түрде қартайған ата-аналарын күтімге алатын 45-55 жастағы әйелдердің енді негізінен жұмыс істеуін жалғастырып, мансап жасауына әкелді.

ҚАЙДА ТҰРУ КЕРЕК: ТАҢДАУ ҚИЫНДЫҒЫ

Кейбір егде жастағы ата-аналардың, мұның жағымсыз жақтары болса да, өз балаларына көшіп бару мүмкіндігі

Егде жастағы көптеген адамдар құрметті демалысқа шыға отырып, алдынан ашылған мүмкіндіктерден рахат табады және бос уақытын денсаулығы үшін пайдалы нәрселерге жұмсайды.

бар. Жаңа үйде олар қамқорлықта және күтімде болады, бірақ көп адамдар тәуелсіздігінің жоғалғанын сезеді, бұдан басқа достарын, көптеген жылдар бойы қалыптасқан байланыстары мен дағдыларын жоғалтқанын қатты сезінеді.

Бұл мәселені дамыған Еуропа елдерінде қарттарды пансионаттарға немесе қарттар үйіне орналастыра отырып, басқаша шешуге болады. Пансионаттағы өмір – өзінше ымыраға келу: адам өзінің еркіндігін сақтайды, сонымен қатар қажет болғанда күтім жасалады және медициналық жәрдем ала алады.

Қаусаған қарттықта, адам бөгде адамның көмегісіз ештеңе істей алмаған кезде, қарттар үйін таңдай алады. Екі нұсқа да барынша қымбат және қарттардың қандай да бір уақыт ішінде өзіне күтім жасау дағдыларын жоғалту қаупімен де байланысты. Кез келген жағдайда жай шешім қабылдамай, жасамыстық мүдделеріне, оның дене және рухани жай-күйіне негіздеген жөн.

Қарттар үйі үнемі күтімді және күнделікті тіршілігі мен міндеттерін орындай алмайтындарға қамқорлық жасауды қамтамасыз етеді. Мұндай адамдар үшін олар сенімді пана бола алады.

Денеміз қалай қартаяды

Қартаю – бұл адамның бүкіл өмірі бойына оның денесіндегі мүшелердің және жүйелердің біртіндеп деградациялану, яғни тоқырау үдерісі. Биологиялық үдерістер, мысалы, жүрек-қантамыр жүйесінің функциясын атқаруы әлсірейді және, ақырында, өз міндеттерін орындау қабілетінен айырылады.

Қартаю – адам организмінің уақыты келгенде физиологиялық өзгерулерін және оның біртіндеп бұзылуларын сипаттау үшін пайдаланылатын термин. Бұл үдеріс біртіндеп жүреді және адамда үшінші ондықта (20 жастан 30 жасқа дейін) басталады.

ӨМІР ҰЗАҚТЫҒЫ

Гиннестің рекордтар Кітабында жақында біздің планетамызда 122 жасқа толған ең қарт тұрғын тіркелді. Алайда медицина ғылымының дамуымен, өмір сүрудің әлеуметтік-гигиеналық жағдайларының жақсаруымен бұл рекорд, сірә, әрі қарай игерілуі мүмкін. Қазіргі таңда Қазақстанда өмір

сүрудің орташа ұзақтығы ер адамдарда 65 жасты, ал әйелдерде 74 жасты құрайды.

«УАҚЫТТЫ ТОҚТАТЫП ҚОЮ»

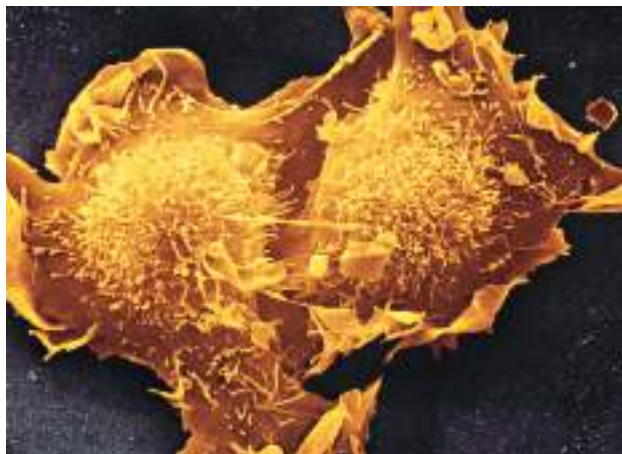
Ғалымдар ертеден бері қартаюдың биологиялық механизмін білуге бағытталған әртүрлі зерттеулер жүргізіп, осы үдерісті баяулатуға әрекет жасауда немесе оны кері қайтаруға көңіл бөлуде.

Бірақ қартаю үдерісін білуде едәуір жетістіктерге жеткеніне қарамастан, бір нәрсе белгілі: қартаю – болмай қоймайды, бұл сәбилік, балалық және кемелдену сияқты адам организмінің биологиялық жай-күйі.

Қартаю үдерісі ұзақ уақыт бойы біртіндеп жүреді. Медицина жетістіктері бүгінде өмір сүрудің орташа ұзақтығын едәуір арттыруға мүмкіндік береді.



Жасушалардың қартаюы немесе тозуы



Қартаю үдерісін түсіну үшін оның биологиялық механизмін жақсылау деңгейде зерттеу қажет. Адам организмінің жасушалары – бұл біздің денеміздің тіңдері түзілетін өзіндік «кірпіш». Олар репродукция үдерісінің (жасушалардың бөлінуі) арқасында толығады.

ЖАСУШАЛАРДЫҢ ТІРШІЛІГІН ЖОЮ

Зерттеулер жасушалардың белгілі бір мөлшерде бір рет бөлінетінін, содан кейін апоптозға (өзін-өзі жоюға бағдарланған) ұшырайтынын көрсетті. Қалған жасушалардың да жұмыс тиімділігі төмендейді.

Жасушалардың белгілі бір энзимдері азырақ белсенді болуы мүмкін, жасушалық деңгейде өтетін мұндай химиялық реакцияларға көбірек уақыт қажет болады. Жасушалардың түзілуі тоқтағаннан кейін көптеген организмдер жұмысының тиімділігі төмендейді, олар енді өзінің биологиялық ролін бұрынғыдай атқара алмайды.

Жасушалар тек белгілі бір мөлшерде бір рет бөлінеді, ал содан соң тіршілігін жояды. Таңданаарлығы сол – жасушалық гендер атқаратын қызметін белгілі бір уақытта тоқтатуға бағдарланған.

Сыртқы өзгерулер

Қартаю әдетте дененің сыртқы өзгерістерімен көрініс береді.

ТҮКТІ ЖАБЫННЫҢ ӨЗГЕРУІ

Шаш түсінің өзгеруі – жастың ұлғаюының ең айқын көрінісі болуы мүмкін. Шамамен отыз жастан бастап адамда ақ шаштар пайда болады, өйткені фолликулалардағы пигментация қоры таусыла бастайды. Ақ шаштар уақыты келгенде айқынырақ білінеді, өйткені пигменттелген шаштар түседі де, олардың орнын ақ шаштар басады.

Ер адамдарда да, әйелдерде де шаштар анық сирейді, ал көптеген ер адамдардың шашы түсіп, таздана бастайды.

ТЕРІ ЖАБЫНЫНЫҢ ӨЗГЕРУІ

Жыл өткен сайын тері өзінің серпімділігінен айырылады, ал ол жерде әжімдер пайда болады. Бұған коллагенмен және

эластинмен (терінің серпімділігіне жауапты ақуызбен) жүретін өзгерулер себеп болады.

МҮСІННІҢ ЖӘНЕ БОЙДЫҢ ӨЗГЕРУЛЕРІ

Ең биік бой адам орта жаста болғанда болады, өйткені осы кезеңде метаболизм баяу өтеді, бірақ қарттықта адамдардың салмағы едәуір төмендейді.

Бұлшықет тіңдерінің орнында, әсіресе тұла бойда май тіңдері пайда болады, сол кезде аяқтар мен қолдар әдетте жіңішкереді.

Қарттардың, әдеттегідей, бойлары аласарады, өйткені омыртқалар бағанындағы омыртқалар арасындағы аралық тығыздалады.

Жыл өткен сайын шаш бастапқы түсін өзгертіп, ағара бастайды. Терідегі коллаген мен эластиннің мөлшері төмендейді, және ол азырақ серпімді болады, әжімдер пайда болады.

