

# W wieku senioralnym rośnie liczba chorób u jednego pacjenta

## Wizyta u lekarza POZ

Rozmowa z lek. med. Anną Woźniak, specjalistą chorób wewnętrznych i specjalistą geriatry

### Jak lekarz POZ może pomóc seniorowi kontrolować swoje zdrowie?

Lekarz POZ sprawuje stałą kontrolę nad stanem zdrowia, co w przypadku osób dojrzałych ma szczególne znaczenie. To lekarz jest tą osobą, która ma pełną wiedzę o lekach przyjmowanych przez pacjenta i przebiegach tych chorób. Lekarz może też zrobić tzw. „Bilans 60-latka”, który pozwala ocenić kondycję pacjenta w czasie, gdy wchodzi on w dojrzały wiek. W wieku senioralnym rośnie liczba chorób u jednego pacjenta, np. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, niewydolność serca, choroba zwyrodnieniowa stawów. Pojawiają się problemy związane z pogorszeniem ogólnej sprawności. Zaczynają się konsultacje wielu lekarzy specjalistów. Pacjent ma zapisanych



FOT. 123RF

### W przypadku depresji u starszej osoby, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może dać skierowanie do psychiatry

wiele leków, ma spełniać wiele zaleceń. To powoduje chaos w życiu seniora. Lekarz POZ powinien stać się dla chorego i jego opiekuna przewodnikiem, który pomaga podejmować decyzje terapeutyczne i kontroluje leczenie. Rolą lekarza POZ jest także edukacja dotycząca prozdrowotnych zachowań w wieku starszym np. diety, zaprzestania palenia tytoniu, regularnej aktywności fizycznej.

### Jaką funkcję w systemie opieki zdrowotnej pełni lekarz podstawowej opieki zdrowotnej?

W obecnym systemie opieki zdrowotnej lekarz POZ pełni kluczową rolę. Jest pierwszą osobą, z którą spotyka się pacjent, który zauważył u siebie problem zdrowotny. Lekarz POZ rozmawia z chorym i bada go. Na tej podstawie podejmuje dalsze

decyzje. Jeżeli można od razu rozpoznać chorobę to wypisuje receptę i tłumaczy, jak przyjmować leki np. w zapaleniu gardła. Jeżeli objawy nie są jednoznaczne, dalej planuje i nadzoruje proces diagnostyczno-leczniczy. Wizyta może także zakończyć się skierowaniem do szpitala, gdy objawy są gwałtowne i zagrażają życiu chorego np. nagła duszność czy nagłe wystąpienie zaburzeń mowy.

### Czy lekarz POZ może dać skierowania na badania?

Tak. Ponadto kieruje do specjalistów, a w razie potrzeby także do szpitala, zakładu opiekuńczo-leczniczego, pielęgniarstwa długoterminowego. Lekarz POZ może również zasugerować wizytę także u geriatry, do którego potrzebne jest skierowanie lub - na przykład w przypadku depresji - do psychiatry - tu skierowanie nie jest potrzebne. Lekarze POZ są obecnie bardzo dobrze przygo-

towani do swojej pracy. To lekarze specjaliści medycyny rodzinnej lub specjaliści chorób wewnętrznych. Doskonale radzą sobie z leczeniem wielu chorób przewlekłych. W diagnostyce wykorzystują badania laboratoryjne, radiologiczne, USG. Ja, pracując w POZ, zlecam badania specjalistyczne zawsze, gdy jest to potrzebne do rozpoznania choroby np. kolonoskopia w zaparciach i biegunkach, USG jamy brzusznej przy podejrzeniu kamicy pęcherzyka żółciowego czy test obciążenia 75 g glukozy przy podwyższonym poziomie cukru na czczo. Oczywiście kieruję do poradni specjalistycznych, jeżeli diagnostyka nie może być zrealizowana w ramach możliwości POZ, np. densytometria, badania tomografii komputerowej czy rezonansu magnetycznego. Pod opieką poradni specjalistycznych muszą znaleźć się również chorzy, u których doszło do powikłań chorób przewlekłych.

### Czy senior będzie miał problem z wykupem leków, gdy e-recepty będą obowiązkowe?

Nie - wprost przeciwnie. Poprzez Internetowe Konto Pacjenta można upoważnić inną osobę do wykupu leku. E-recepta jest bardzo czytelna, nie zawiera błędów. Leki można wykupić w każdej aptece - w przypadku, gdy któryś z przepisanych leków nie będzie dostępny w danej aptece, możemy wykupić pozostałe, a ten brakujący dokupić w innej aptece.

### Od 1 listopada lekarz może udzielić pacjentowi telefonicznej konsultacji, to telewizyta. Czy Seniorzy będą z niej korzystać?

Telewizyty lekarskie to dobry pomysł dla młodych, zapracowanych osób. Pacjent starszy potrzebuje kontaktu z lekarzem. Podczas wizyty rozmawia nie tylko o swoim zdrowiu. Lekarz POZ jest traktowany często, jak osoba godna zaufania, zwłaszcza przez osoby samotne. ©

# Jak zmienia się organizm po sześćdziesiątce

## Ugeriatry, internisty

Rozmowa z dr. n. med. Robertem Błaszczakiem - geriatrą, internistą

### Jakie zmiany zachodzą w organizmie seniorów, osób po 60. roku życia?

Starzenie, będąc zjawiskiem fizjologicznym, oznacza stopniowe, postępujące z upływem czasu, pogorszenie funkcji tkanek i narządów. Jednak postęp medycyny sprawił, że średnia długość życia ludzkiego ulega stopniowemu wydłużaniu. Obecnie średnia długość życia mężczyzny w naszym kraju wynosi 73,8 roku, natomiast kobiet - 81,6 roku. Z wiekiem zmienia się skład naszego ciała. Związane jest to ze zmianą dysproporcji między zawartością tkanki tłuszczowej u osób w wieku podeszłym oraz zmniejszeniem całkowitej ilości wody w organizmie o 17 proc. (między 20. a 80. rokiem życia). Ponadto ubożeje masa kostna i mięśniowa, zmniejsza się podstawowa przemiana materii, słabnie funkcja poszczególnych układów. Pojawiają się zewnętrzne oznaki starzenia (zmarsz-



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

### Aktywność fizyczna jest jednym z czynników umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się - zapewnia dr Robert Błaszczak

czki, zaniki tkanki podskórnej, włosy siwieją, zmienia się sylwetka ciała), zmniejsza się ogólna sprawność funkcjonalna i intelektualna. Wraz z wiekiem dochodzi także do stopniowego pogarszania się funkcji nerek.

### Poprzez jakie badania u kobiet, poprzez jakie

### u mężczyzn powinniśmy kontrolować zachodzące zmiany?

Warto zrobić tak zwany „Bilans 60-latka”, który pozwoli ocenić nasz stan zdrowia w momencie wchodzenia w wiek senioralny. Standardowo zaczyna się on od wywiadu na temat palenia, chorób współistnieją-

cych - takich jak cukrzyca, nadciśnienie - i aktywności ruchowej. Do tego dochodzi określenie BMI, czyli wskaźnika masy ciała, badanie czynności serca, pomiar ciśnienia tętniczego, palpacyjne badanie piersi, jamy brzusznej, badanie wzroku i słuchu oraz test funkcji poznawczych mózgu. Dokonujemy także pomiaru poziomu cukru, cholesterolu, CRP, czyli białek ostrej fazy, określenia stężenia sodu, potasu, magnezu. Bada się też stężenie hormonu przysadki regulującego pracę tarczycy (TSH), bo- wiem bardzo często u osób starszych występuje subkliniczna niedoczynność lub nadczynność tarczycy. U mężczyzn dokonujemy badania PSA (prostata), zaś kobiety powinny wykonać cytologię. W bilansie określa się także ryzyko złamania kości - zwłaszcza szyjki kości udowej - poprzez wykonanie densytometrii.

### Problem z przeprowadzeniem badań polega na tym, że nie zawsze lekarze POZ chcą wystawić skierowania do specjalistów lub zlecić badania,

### twierdząc, że nie mają do tego podstaw...?

Pacjent zawsze ma prawo do badań i konsultacji specjalistycznych, chociaż wiadomo, że nie wszystkie badania leżą w gestii lekarza pierwszego kontaktu. Wtedy możemy poprosić o skierowanie np. do geriatry. Pamiętajmy, że wystawienie skierowania nie obciąża lekarza kosztami. W przypadku trudności, pozostaje nam wykonanie badań prywatnie...

### Z wiekiem rośnie wiara w moc leków medykamentów i suplementów diety - na ile powinniśmy się nimi wzmacniać?

Pamiętajmy, że co za dużo to niezdrowo i dotyczy to nie tylko jedzenia. Seniorzy mają bardzo często zmniejszony krytycyzm, wierzą w tekst reklamy, nie oceniają jej faktycznych przesłanek i nie konsultują przyjmowania suplementów diety z lekarzem prowadzącym, co może być groźne dla ich zdrowia. Osoby starsze przyjmują również wiele preparatów ziołowych, wierząc w ich skuteczność. Nie pamiętajmy przy tym, że część

z nich wpływa negatywnie na skuteczność zazywanych leków. Wybrane preparaty ziołowe, np. preparaty miłorzębu japońskiego czy też czosnku pospolitego, nasilają lub wydłużają czas krwawienia, szczególnie przy równoczesnym stosowaniu leków z grupy NLPZ lub też leków przeciwkrwotocznych albo przeciwkrzepliwych. Stosowanie preparatów aloesu, korzenia kruszyny, korzenia rzewienia lub preparatu senesu może nasilać hipokaliemię, zwłaszcza jeżeli równocześnie stosowane są leki diuretyczne. Preparaty żen-szenia hamują np. działanie leków odwadniających.

### Jakie znaczenie ma aktywność fizyczna?

Jest jednym z najważniejszych czynników umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się. Siedzący tryb życia ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu. Poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, oddechowego i układu ruchu bezczynność powoduje spadek wydolności fizycznej. ©