Содержание

[Введение](#_Toc320832213)

[1. Проблемы со зрением](#_Toc320832214)

[2. Проблемы со слухом](#_Toc320832215)

[Заключение](#_Toc320832216)

[Список литературы](#_Toc320832217)

# Введение

Человеческий организм с возрастом подвергается физиологическим изменениям, которые вызываются как естественными причинами, так и воздействием разнообразных патогенных факторов среды и образа жизни. Поэтому и обычные болезни у пожилых людей протекают не совсем так, как у молодых, ведь кроме них появляются недуги, свойственные только преклонному возрасту. В данном реферате я уделю внимание некоторым из них, в основном разговор пойдет о заболеваниях органов слуха и зрения, которые встречаются у многих людей и относительно которых возможно принять определенные меры профилактики в домашних условиях.

Зрение и слух обеспечивают человеку примерно 97% информации о внешней среде. Острота зрения и слуха значительно снижается с возрастом. Полностью сохранить стопроцентное зрение и слух до преклонных лет сложно. Однако стоит приложить к этому все усилия, обращаясь по мере надобности к современной медицине, которая разработала разнообразные приемы борьбы с болезнями зрения и слуха у пожилых людей.

# 1. Проблемы со зрением

Самые распространенные отклонения зрения (и не только у пожилых) это - близорукость (миопия) и дальнозоркость (гиперметропия). В современном мире нагрузки на зрение неуклонно увеличиваются, поэтому предупредить ухудшение зрения трудно даже в молодом возрасте. У пожилого человека возникают и возрастные изменения глаз. Тем более необходимо обращать внимание на эти проблемы, время от времени посещать окулиста, т.к. начальные стадии некоторых заболеваний не сразу дают о себе знать. Если совсем избежав снижения зрения нельзя, то в ваших силах снизить степень и темпы прогрессирования недуга.

Сущность близорукости и дальнозоркости заключаете в физиологическом строении человеческого глаза. В нормальном состоянии главный фокус оптической системы глаза располагается на сетчатке, что и обеспечивает резкость изображения рассматриваемого предмета. У близоруких людей фокус лежит впереди сетчатки, а у дальнозорких позади. Следствием того и другого нарушения является нечеткость видения.

При близорукости аномалия чаще всего обусловлена удлинением переднезадней оси глаза, реже - чрезмерной преломляющей силой его оптических сред. Развитию близорукости способствует напряженная зрительная работа на близком расстоянии в неблагоприятных гигиенических условиях (не достаточность освещения, мелкий шрифт или работа с мелкими деталями, неправильная поза и т.п.), общие инфекции и интоксикаций, наследственное предрасположение и др. В молодом возрасте дальнозоркость рассматривают как следствие задержки роста глазного яблока, причина которого недостаточно ясна. У взрослых зрение вблизи постепенно ухудшается в связи с ослаблением аккомодации. С возрастом, обычно после 40 лет, хрусталик теряет способность изменять свою кривизну и четко фокусироваться на предмете. Это заболевание называется старческой дальнозоркостью и пресбиопией.

Близорукость и дальнозоркость бывает малой, средней и высокой степени. Чтобы предупредить и задержать ухудшение зрения в обоих случаях надо снижать нагрузку на глаза. Придерживаясь ряда правил. Следует соблюдать оптимальное расстояние при рассматривании объектов.

1. Не читайте, уткнувшись в книгу "носом", и не отстраняйтесь от нее слишком далеко, чтобы не напрягать глаза.

2. Корректируйте интенсивность освещения: слишком тусклое или слишком яркое освещение одинаково неблагоприятно сказываются на зрении (освещение должно быть равномерным: используйте поэтому рассеянный свет, т.е. читайте при достаточно ярких, но направленных вверх, лампах; свет, который отражается от потолка и стен, обеспечит больший комфорт для глаз).

3. Не носите долго очки для чтения: лучше иметь две пары очков - для чтения и для улицы.

4. Делайте перерывы в любой работе, связанной с напряжением зрения (если вы читаете, пишете, шьете, сидите за компьютером). Перерыв должен быть 5-7 мин каждый час: пройдитесь по комнате, посмотрите в окно, просто закройте глаза - такой перерыв благоприятен не только для мышц глаза, но и для мышц спины и шеи.

5. Чаще моргайте, увлажняйте глаза. Для этой же цели можно повысить влажность окружающего воздуха: с помощью домашних цветов, специального прибора, сосуда с водой на батарее.

6. Избегайте сигаретного дыма в воздухе, который раздражает глаза, вызывает резь.

7. Если вы много времени проводите за компьютером, приобретите очки с поляризованными линзами (которые уменьшают блеск и яркость отраженного света), а также с фильтром против ультрафиолетовых лучей. Любые очки должен подбирать окулист после тщательного ознакомления с состоянием вашего зрения. Он же подбирает глазные капли и лечебные процедуры.

Современные офтальмологи считают упражнения для глаз не особенно эффективным способом. Большинство соглашается с тем, что лучше всего давать глазам отдохнуть: закрыть их и в течение нескольких минут видеть только внутреннюю сторону век. Еще полезнее для глаз и общего состояния, если вы имеете возможность поспать днем, а ваш ночной сон достаточно длителен и полноценен.

Остановимся еще на одном заболевании зрения, известном как куриная слепота. При этой болезни происходит ослабление зрения в сумерках вследствие резкого снижения адаптации, сужение поля зрения на синий и желтый цвета. Острота зрения при свете снижается редко.

Обычно при переходе из освещенного места в темноту, надо дать глазам определенное время для адаптации. На это уходит 5-10 мин. У больного ночной миопией привыкания не происходит.

Это заболевание вызывается рядом факторов: недостатку витамина А в пище или его недостаточном усвоении организмом человека. У больного может быть нарушение обмены: процессов в светочувствительных элементах сетчатки.

Если врачи определили у вас ночную миопию, необходимо придерживаться некоторых мер, обеспечивающих вашу безопасность и безопасность окружающих вас людей. В сумерках и в темноте больной должен осторожно вести себя на улице. Не садиться за руль автомобиля. Прогуливаться не долго и в давно знакомых местах (около дома). Абсолютно противопоказано покидать дом в плотный туман или густой снегопад. Надевать специально подобранные очки, если вам все же пришлось выйти на улицу в неподходящих условиях. Кроме того, переход от яркого освещения к темноте не должен быть резким. Рекомендуется пользоваться лампами, оснащенными регуляторами яркости свечения.

Рацион человека, страдающего ночной миопией, в обязательном порядке должен включать продукты, богатые витамином А и каротином (морковь, сладкий перец). Регулярный прием витаминных препаратов, в состав которых входит ретинол и каротин, также поможет сберечь зрение, т.к. они препятствуют прогрессированию заболевания.

Помутнение хрусталика, происходящее по разным причинам, приводит к заболеванию катарактой. Катаракте может возникнуть в любом возрасте, но нас на данный момент будет интересовать старческая катаракта. Этиология и патогенез не совсем ясны. Скорее всего, она вызывается нарушениями обменных процессов в пожилом возрасте, явлениями склероза, авитаминоза и т.п. Чаще всего для предупреждения развития катаракты врачи прописывают поливитамины. Желательно потребление богатых йодом морепродуктов, рыбы, моллюсков и ламинарий. Такой рацион нормализует обменные процессы и уменьшает риск развития катаракты. Врач может прописать глазные капли, содержащие витамины и йод. Обычно болезнь диагностируется у людей старше 50 лет. Как правило, поражаются оба глаза, но в разные сроки. Старческая катаракта может созревать медленно, в течение нескольких лет. Сначала в хрусталике образуются маленькие участки помутнения, потом число их растет, а величина участков увеличивается. В молодом возрасте катаракта созревает быстрее. Правильно подобранное лечение, отсутствие сопутствующих хронических заболеваний у человека может задержать развитие катаракты. Лечение зрелой катаракты - хирургическое. Покраснение глаз может быть вызвано огромным количеством причин. Оно может быть вызвано сухостью глаза, легким раздражением, быть результатом конъюнктивита или признаком глаукомы. Если покраснение не проходит через 2-3 дня и плюс ко всему возникает боль и нарушение зрения, если вы заметили разрыв сосуда на зрачке, следует обратиться к врачу. Для профилактики покраснения глаз избегайте обыденных раздражителей, в т. ч. усталости, вызванной длительным ношением линз, чрезмерным перенапряжением зрительных нервов, запыленности воздуха. Конъюнктивит - это результат инфицирования глаз различными микробами. Возбудитель обычно заносится в глаз грязными руками или инфицированными предметами. Но возможна и аутоинфекция, когда нормальные микробы конъюнктивы под влиянием ряда неблагоприятных для организма моментов (переохлаждение, сильное нагревание, общее ослабление, микротравмы конъюнктивы) приобретают патогенные свойства. Диагноз ставит врач-офтальмолог, назначая необходимое лечение. Острый конъюнктивит лечится достаточно легко в течение 7-10 дней. Меры, которые можно использовать при этой болезни, просты. Чтобы избавиться от сухости, "увлажняйте" глаза с помощью глазных капель (искусственных слез). Прикладываете теплые или холодные компрессы. Марлю можно смачивать лекарственной жидкостью или просто водой. Не надавливайте на веки. Не пользуйтесь дважды одной и той же тканью для компресса. Умывайтесь чаще кипяченой водой, меняя полотенце или салфетку, которой вы вытираете лицо. Если вы посещаете бассейн, переждите некоторое время, т.к. хлор, содержащийся в воде, служит для глаза сильным раздражителем. Не купайтесь в открытых водоемах, чтоб не занести дополнительную инфекцию. Если конъюнктивит носит аллергический характер, прекратите пользоваться веществами-аллергенами. У женщин это чаще всего тушь для ресниц и тени для век. Если раздражение глаз появляется при сенной лихорадке, надо лечит) основное аллергическое заболевание, принимая антигистаминные препараты. Возможно, покраснение глаз является результатом переутомления, недостаточной продолжительности сна. Если краснота глаз вызвана расширением сосудов, которые образуют на белках красноватую сеточку, то нельзя применяй теплые компрессы. При первой же возможности просто хорошо выспитесь.

Берегите глаза от ультрафиолетовых лучей. Носите хорошие очки, особенно в яркий снежный день зимой или в солнечную, ветреную погоду летом. Возникновению воспаления век, или блефарита способствуют неблагоприятные внешние факторы, такие, как пыль, ветры, химические воздействия. Способствуют этому заболеванию авитаминозы, заболевания желудочно-кишечного тракта, хронические конъюнктивиты и заболевания слезных путей. Простой блефарит характеризуется легким покраснением краев век, сопровождающимся значительным зудом, а также выпадением ресниц. Общие рекомендации заключаются в устранении антигигиенических условий быта и работы, назначении общеукрепляющего лечения, витаминизированной пищи, лечения сопутствующих заболеваний. Медикаменты для смазывания век и курс массажа назначает только врач.

# 2. Проблемы со слухом

В пожилом возрасте также снижается и острота слуха. При этом деструктивный процесс может затрагивать различные части уха - среднее ухо, улитку, барабанную перепонку и др. При этом восприимчивость к звукам пропорционально снижается. Каждый человек может отсрочить потерю слуха или избежать ее. За органами слуха необходимо ухаживать, беречь их. Слуховой проход должен быть всегда сухим. Следует избегать попадания в слуховой проход воды, а если она туда все-таки попала, то надо тщательно протереть внутреннюю поверхность ушной раковины и просушить слуховой проход. Удалять серу из ушей нежелательно, потому что она служит препятствием для влаги. Избыток серы, появляющийся у входа в слуховое отверстие, осторожно удаляют ватным тампоном. При образовании серной пробки, обращаются к врачу-отоларингологу, который поможет ее извлечь.

Посещение отоларинголога необходимо и после затяжного насморка, т.к. слизь из носа может попасть в среднее ухо, создавая благоприятную среду для размножения микробов и вызвав воспалительный процесс. Скопление патогенной жидкости может понизить остроту слуха, и даже привести к глухоте. Самоочищений слуховых проходов способствуют элементарные действия. Как только у вас возникнут неприятные ощущения в ухе, просто несколько раз зевните или сглотните слюну. При сокращении жевательных мышц происходит дренаж слухового канала, выводятся скопившиеся там сера и жидкости.

Источником ушной боли может быть инфекция, нарушение проходимости евстахиевой трубы, соединяющей внутреннюю заднюю часть носа со средним ухом. Если евстахиева труба свободна, то давление воздуха на барабанную перепонку остается приблизительно одинаковым с обеих сторон. Если же ее проходимость нарушена, равновесие нарушается, барабанная перепонка втягивается вовнутрь, вследствие этого появляются сильные боли. Помогает снять боль такого рода процесс глотания, жевания и зевания. Иногда используются противоотечные средства.

При воспалении уха во время приступов ушной боли используется ватный тампон, пропитанный теплым минеральным маслом. Его очень осторожно вводят в начало наружного слухового прохода. Раньше медики советовали использовать с этой целью теплую борную кислоту. В настоящее время считается, что она вредна для организма.

Причины, вызывающие нарушение функции звуковоспринимающей системы и ухудшение слуха в процессе старения, медициной окончательно не установлены. Они весьма разнообразны: перенесенные общие инфекционные заболевания, атеросклероз, болезни обмена и крови; интоксикация лекарственными веществами, шумовая и вибрационная травма. Поэтому трудно сказать, как падение слуха предотвратить. Возможно, глухота является следствием утраты эластичности барабанной перепонкой.

Степень потери слуха устанавливают с помощью аудилогического исследования, используя для этого камертон и электроакустический аппарат - аудиометр. Воздушная проводимость органов слухового аппарата у лиц старшего возраста измеряется медиками по так называемому тесту Ринне, который свидетельствует, что в преклонном возрасте слух снижается сильнее всего в высокочастотном диапазоне (до) частоты 4000 Гц чувствительность падает на 30 децибела для частоты 8000 Гц на 40 децибел). Параллельно нарушается восприятие диапазона частот нормальной человечески речи. Эти нарушения связаны с негативными процессам в среднем, внутреннем ухе и улитке.

Чтобы сохранить острый слух нужно всегда заботиться о защите органов слуха от резких и сильных шумов. Не следует включать на полную громкость телевизор, радио, магнитофон. Не стоит проводить много времени на улице вблизи оживленных перекрестков или строительных объектов. Но не рекомендуется и уменьшать звук до такого уровня, чтобы приходилось прислушиваться. Перенапряжение органов слуха из-за необходимости улавливать тихую речь тоже может привести к нарушениям в среднем и внутреннем ухе.

# Заключение

Итак, здоровье в пожилом возрасте зависит от многих составляющих - рационального питания, достаточной физической активности, внутренней установки на долголетнюю плодотворную жизнь. Следуя изложенным в реферате рекомендациям, необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, придерживаться разумного подхода к преодолению имеющихся недугов: то, что хорошо для одного человека, может быть неприемлемо для другого из-за имеющихся противопоказаний. Нагрузка должна соответствовать возрасту и физическому статусу конкретного человека, т.е. быть посильной.

Главным действующим принципом при лечении болезней пожилого возраста должен оставаться девиз "Не навреди!". Не следует принимать таблетки по малейшему поводу - из лишь соображений, что они имеются в аптечке и были когда-то прописаны врачом. Лучше лишний раз проконсультироваться у специалиста и пройти дополнительное обследование: возможно, придется сменить привычный препарат на другой. Нужно обязательно выяснить, как те или иные средства сочетаются с другими медикаментами, как долго нужно их принимать и т.п.

Столь же осторожного обращения требуют и широко применяемые средства народной медицины - настои и отвары трав, продукты пчеловодства, всевозможные вытяжки и экстракты: они полезны лишь при условии правильного и аккуратного применения.

При любой болезни в первую очередь лечение должно быть направлено на общее укрепление организма, на мобилизацию его внутренних сил, активное формирование иммунитета. Не следует сосредоточиваться на имеющемся заболевании чрезмерно: тревожность и мнительность - плохие помощники в лечении. Положительный психологический настрой оказывает огромное влияние на исход заболевания и на качество жизни в целом. Большое значение имеет отсутствие у пожилого человека разрушающих эмоций (зависти, неприязни к окружающим), доброжелательное отношение к людям.

# Список литературы

1. Здоровье людей пожилого возраста. Ушакова С.А. Москва, 2005