



Первые буквы английского термина «старческая астения» **FRAILTY**

объединяют в себе следующие принципы профилактики:

- ✓ **F** (food intake maintenance) – контроль приема пищи и регуляции рациона;
- ✓ **R** (resistance exercises) – физическая активность;
- ✓ **A** (atherosclerosis prevention) – профилактика развития атеросклероза;
- ✓ **I** (isolation avoidance) – избегание социальной изоляции;
- ✓ **L** (limit pain) – купирование болевого синдрома;
- ✓ **T** (tai-chi or other balance exercises) – выполнение физических упражнений;
- ✓ **Y** (yearly functional checking) – регулярные медицинские осмотры.

Пройти бесплатное комплексное компьютеризированное обследование состояния своего здоровья можно в Центрах здоровья области:

ДЛЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 18 ЛЕТ:

г. Белгород, Народный бульвар, 17 .

☎ 8 (4722) 33-46-60

г. Строитель, Яковлевская ЦРБ, ул. Ленина, 26

☎ 8 (47244) 5-47-37

г. Губкин, ул. Чайковского, 22

☎ 8 (47241) 3-91-16

8 (47241) 3-91-13

г. Старый Оскол, юго-западный промрайон, площадка Машиностроительная, 12

☎ 8 (47254) 7-10-55

г. Бирюч, ул. Тургенева, 1

☎ 8 (47247) 3-11-42

Еще больше информации на сайте
takzdorovo.ru

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

📍 308033, Белгород,
ул.Губкина, д.15 в.

🌐 ocmp.belzdrav.ru

vk vk.com/ocmp_belzdrav

ok ok.ru/group/61387132698846

✉ ocmp@zdrav31.ru

☎ 8 (4722) 52-90-13



takzdorovo.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

СИНДРОМ СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ



Старческая астения

СИНДРОМ СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

-это связанная с возрастом патология, характеризующаяся снижением физической и функциональной активности, дефицитом адаптационных и восстановительных возможностей пациента.



ЧАЩЕ ВСЕГО ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

-  - потерей массы тела (саркопения) не менее чем на 4, 5 кг в год;
-  - снижением силы кистей рук по данным динамометрии;
-  - снижением физической активности;
-  - замедлением скорости передвижения пациента;
-  - выраженной общей слабостью и повышенной утомляемостью.

СОЧЕТАНИЕ КАК МИНИМУМ ТРЕХ И БОЛЕЕ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ПРИЗНАКОВ ПОЗВОЛЯЕТ ДИАГНОСТИРОВАТЬ У ПАЦИЕНТА СИНДРОМ СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ, А ПРИСУТСТВИЕ 1 ИЛИ 2 СИМПТОМОВ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ В ПОЛЬЗУ ПРЕАСТЕНИИ.

Риск развития синдрома старческой астении закономерно возрастает у пациентов старше 80 лет, однако по последним данным не исключается преждевременная астения у пациентов в возрасте 60-70 лет.

Существуют **предрасполагающие факторы риска, к ним относится:**

-  возраст, пол (считается, что старческая астения достоверно чаще встречается у женщин),
-  семейное положение (чаще астения встречается у разведенных пациентов или вдовцов, у лиц, никогда не бывших в браке),
-  социально-экономические условия (урбанизация; более подвержены развитию ССА жители городов)



СКРИНИНГОВЫЙ ОПРОСНИК «ВОЗРАСТ – НЕ ПОМЕХА»

Пациент ≥ 60 лет

- 1 Похудели ли Вы на 5 кг и более за последние 6 месяцев? **Да/Нет**
- 2 Испытываете ли Вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения или слуха? **Да/Нет**
- 3 Были ли у Вас в течение последнего года травмы, связанные с падением? **Да/Нет**
- 4 Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или встревоженным на протяжении последних недель? (Настроение) **Да/Нет**
- 5 Были ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать? **Да/Нет**
- 6 Страдаете ли Вы недержанием мочи? **Да/Нет**
- 7 Испытываете ли вы трудности с перемещением по дому или на улице? (ходьба до 100 м или подъём на один пролет) **Да/Нет**

За каждый положительный ответ начисляется 1 балл

ПРИ НАБОРЕ 2 И БОЛЬШЕ БАЛЛОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ.